

№ 3, 2014

АЗИМУТ

ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

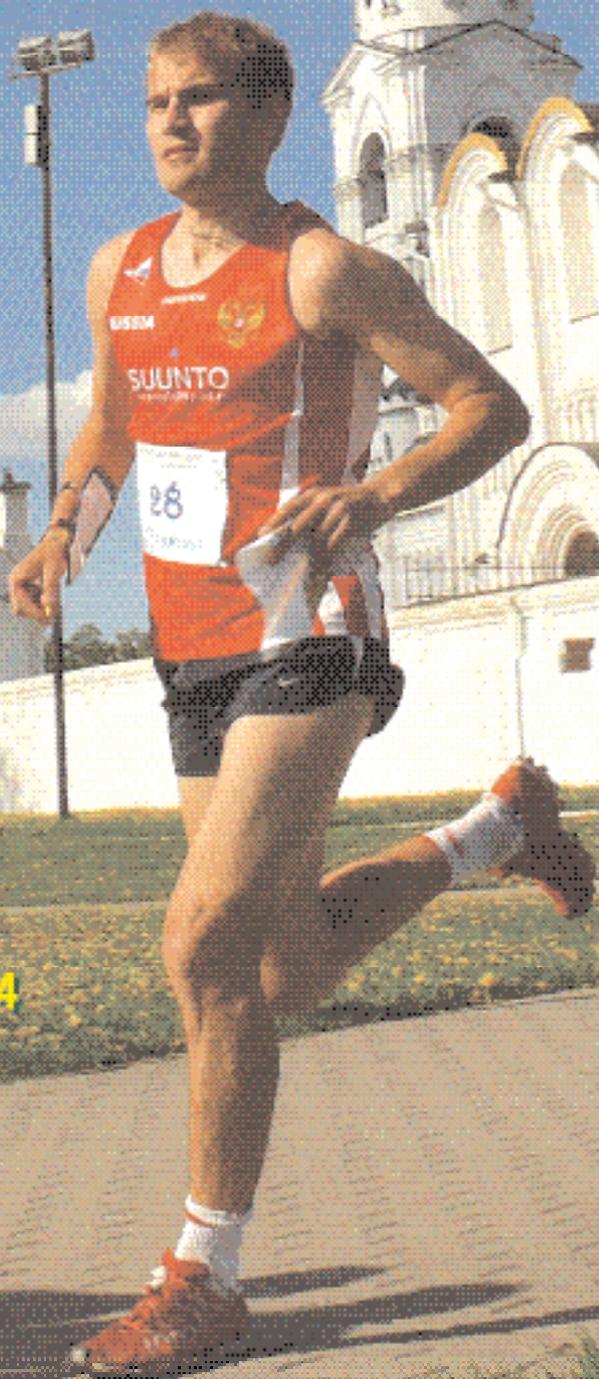
**ОБ ОЛИМПИАДЕ,
СПОРТЕ И
ФИЗКУЛЬТУРЕ**

**СПРИНТ
НА СОБОРНОЙ
ПЛОЩАДИ**

**ЗАМЕТКИ
ИЗ ПОРТУГАЛИИ**

КУБОК БАЛТИКИ-2014

**ПРОЕКТ
«КУБОК МИРА 16/20»**





MOSC  MPASS
.RU

КОЛОНКА ПРЕЗИДЕНТА

С. БЕЛЯЕВ. Об Олимпиаде, спорте и физкультуре.....5

ФЕДЕРАЦИЯ

Ю. ЯНИН. Федерация формирует сборную команду.....6

СОРЕВНОВАНИЯ

В. ДЪЯЧКОВ. Заметки из Португалии.....9

Д. ЯКСАНОВ. Спринт на Соборной площади.....14

«Российский Азимут-2014».....18

К. ВОЛКОВ. Кубок Балтики-2014.....25

ПЕРСОНА

Е. ЧИЖИКОВА. Делайте в жизни больше интересных открытий.....21

ЗВЕЗДЫ МИРОВОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Веселая девушка с бойцовским характером.....27

Анника Бильстам едет на Чемпионат Мира-2014.....30

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

С. НИГГЛИ, М. НИГГЛИ. Проект «Кубок Мира 16/20».....32

НАШ ДОМ – РОССИЯ

Г. СМИРНОВ. История спортивного ориентирования
в Заречном.....36

АКАДЕМИЯ ТРЕНЕРОВ

Ю. ЭБЕРГ. Тренировки и беременность.....40

УЧЕНЫЙ СОВЕТ

Ю.С. ВОРОНОВ, Д.С. ЯКУШЕВ. Оценка вариабильности
ритма сердца у детей 8-9 лет, занимающихся
спортивным ориентированием.....42ЖУРНАЛ «АЗИМУТ» № 3, 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., Чехихина В.В., Шур Г.В., Янин Ю.Б.

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

Главный редактор: Прохоров А.М.

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

Директор по производству: Екатерина Карташева,
azimut-id@rambler.ru.

Компьютерная вёрстка: Е. Карташева.

Фотографии: И. Гусев, А. Киселёв, А. Борисов, К. Волков, Э. Борг,
Н. Виноградова.

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: ООО «Морозов-пресс».

Перепечатка материалов только с разрешения редакции журнала.

www.azimut-o.ru



Безусловно, самым главным является вопрос мотивации участия страны в Олимпийских играх. Вопрос, который обсуждают сегодня практически все и специалисты, и любители, по крайней мере, в России. Почему мы все так хотим именно побед?

Мне кажется, пора задуматься о том, что Олимпиада для нас должна быть регулярным тестом на со-

ответствие нации уровню мирового стандарта человека. Если отнестись к выступлению на Олимпиаде как к показу достижений на Всемирной ЭКСПО, то становится ясно, что именно поэтому мы как страна должны выходить на этот смотр. А так как мы – великая страна, то и уровень нашего развития должен соответствовать высшему стандарту и, возможно, способствовать созданию нового стандарта. Каждая победа или достойное выступление должно демонстрировать, насколько велик потенциал страны, насколько он превосходит потенциал других стран или, как минимум, конкурентоспособен. Вот зачем нам нужны победы.

Как руководитель Федерации спортивного ориентирования я часто думаю о том, почему миллионы людей на планете занимаются спортивным ориентированием. Ответ на этот вопрос довольно неожиданный. Именно те, кто посвятил себя ориентированию – как спорту, так и образу жизни – соответствуют нашему представлению об образе человека будущего. Действительно, развитые физические данные у спортсмена должны сочетаться с высокой умственной активностью. Умение на высокой скорости организовать работу мозга одновременно в нескольких направлениях, которые отрабатываются в части выбора оптимального варианта движения с оценкой ситуации на местности в условиях быстро меняющейся картинки, идентификацией графического изображения на карте с реально видимой в природе картиной, отражают реальный потенциал человека, гармонично развитого и красивого во всех отношениях.

В принципе, мне представляется, что новое качество Олимпиады должно стремиться к показу новой модели человека и его возможностей. Отсюда возникает новый соревновательный дух и гордость за страну.

Насколько наша страна готова к вызовам такого характера? Осмысленное понимание превосходства или конкуренции может стимулировать и мотивировать выступление спортсмена и всю его подготовку к соревнованиям на Олимпиаде. Но самое главное – появляется новое понимание роли государства и подготовленного им олимпийца, зачем мы должны добиваться побед. В спорте в отличие от ЭКСПО невозможно продемонстрировать макет. Достижение должно быть реальным и действующим, а в нашем случае лучшим.

Исходя из постановки вопроса, подумаем на тему, как должна осуществляться подготовка нашего лучшего достижения. Наша цель – вылепить человеческий материал, который гармонично будет отвечать требованиям развития, создавая условия для дальнейшего развития способностей человека, да и всего человечества. Отсюда возможен новый взгляд на сами Олимпийские игры и на систему подготовки к ним спортсме-

ОБ ОЛИМПИАДЕ, СПОРТЕ И ФИЗКУЛЬТУРЕ

С. Г. БЕЛЯЕВ

нов. Возникает естественный вопрос о роли Министерства спорта, Министерства образования, федераций, Олимпийского Комитета, многочисленных региональных министерств и комитетов и так далее.

Но, в первую очередь, мы должны помнить, что имеем дело с человеком, его возможностями, как психологическими, так и познавательными, главными из которых являются стремление к совершенствованию. Именно это качество должно быть привито с детства, в той среде, где ребенок начинает образовательную подготовку. Школа, а может быть уже детский сад, должны стать тем местом, где формируется не просто мировоззрение, но и желание быть лучшим, первым, самым лучшим. И если лучший из лучших стал победителем на Олимпиаде, то это означает, что мы выращиваем мировой стандарт и можно работать над дальнейшим совершенствованием всей системы подготовки человека будущего. И так должно быть задано на многие годы.

В первую очередь, мы должны задуматься над тем, какое место займут общеобразовательные школы в ядре подготовки будущих чемпионов и какие институты должны быть сформированы в инфраструктуре просвещения. Вся система должна быть ориентирована на то, чтобы таланты не прошли мимо специалиста и вовремя были встроены в схему и алгоритм подготовки.

Для этого во всех школах должны быть не просто преподаватели физической культуры, но тренеры-воспитатели, которые могут вести секции по отдельным видам спорта, организовывать внутришкольные соревнования и готовить команды к соревнованиям между школами. Для координации работы этого отряда педагогов, должны быть созданы межшкольные центры подготовки спортсменов школьников, на ставках которых и будут оформлены тренеры. Таким образом, все школы должны быть завязаны в матрицу или соты, где узлы будут выявлять и регулировать наиболее популярные виды спорта и помогать развивать менее популярные. Эта базовая инфраструктура в горизонтальной плоскости должна равномерно формировать общую базу для отбора наиболее подготовленных и честолюбивых школьников к обучению на внеклассной основе в спортивных школах, которые формируются в каждом районе или муниципальном образовании. Спортивные школы готовят школьников к участию в соревнованиях более высокого уровня, субъекта федерации, например. Спортивные школы не

выпадают из системы общего образования, а подчиняются Министерству образования, как в методическом, так и в административном плане.

Параллельно формируется вторая матрица: региональные центры подготовки и реабилитации спортсменов-школьников, на базе которых закрепляется окончательное желание школьника стать лучшим в виде спорта и поступить в школу спортивного мастерства, то есть перейти под крыло Министерства спорта. Очень важно закрепить алгоритм перехода, а также направленность и гармоничность сочетания общеобразовательного цикла начальной стадии подготовки спортсмена-профессионала. Дальше ведь начнется тяжелейшая работа спортсмена, и пока мы не будем относиться к спорту как к работе, престижной, но тяжелой, до тех пор не сможем получить требуемый «экспонат». За работу нужно платить. Если хотим выигрывать, то платить, как оказалось, надо немало. А если не можем платить, то может быть не стоит готовить «экспонаты»?

Когда и кто должен платить на уровне образовательном в общем понять можно и главное – легко посчитать. Это бюджет Министерства образования, который должен верстаться исходя из этой концепции. Сколько это будет стоить? Очевидно много, но здесь есть возможность зацепиться за Фонд будущих поколений. И вообще, говорим ведь о развитии нации.

Вся система воспитания и подготовки будущей спортивной элиты должна базироваться вокруг школ, туда же должны быть переданы различные ФОКи, спортивные комплексы. Родители и выпускники школ могут группироваться вокруг школьных центров, занимая их во внеурочное время, а где-то тренируясь с детьми или даже соревнуясь с ними в различных игровых ситуациях. Все, что связано с физической культурой и начальным спортом, должно быть привязано именно к школе.

В этой связи станет понятно, насколько востребована профессия педагога по физической подготовке. Здесь должно произойти размежевание ВУЗов. Педагоги должны готовиться только в педагогических институтах. Что касается тренеров, то, мне кажется, что их подготовка и образование – это второе образование, которое могут получить или те, кто уже имеет базовое высшее образование, или спортсмены-профессионалы, которые хотят продолжить работу в спорте, но в качестве тренеров и организаторов.

Особый вопрос – это взаимодействие Министерства спорта и федераций. В организации этого взаимодействия уже за-

ранее заложен конфликт интересов. Кто же в итоге ответственен перед обществом? Федерация, которая является ответственной организацией и часто организует свою деятельность на энтузиазме того или иного вида спорта, или все-таки профессиональные администраторы в министерствах, получающие за это заработную плату? Руководителей федераций выбирают, чиновников, как известно, назначают. Как тут найти консенсус? В принципе, все федерации знают свои обязанности. Они формируют сборные команды, организуют соревнования и сборы. В общем, проделывают огромную работу, но их деятельность никак не мотивирована со стороны министерства, кроме постоянного выбивания бюджетных средств и других видов государственной поддержки реального диалога так и не состоялось. При этом в целом альянс федераций с министерством можно рассматривать как некую форму государственно-частного партнерства. Тогда, может быть, проникновение государства в федерации надо поддержать, мало того – обязать чиновников министерства присутствовать в федерациях в качестве вице-президентов, ответственных секретарей, в том числе ответственных за расходование бюджетных средств. Федерации, имеющие лучшие результаты, должны иметь поощрительные бонусы в рамках специальной бонусной системы. Начальная базовая ставка для работы аппарата федераций должна быть строго регламентирована и зависеть от массовости, количества соревнований и других специфических вещей.

Министр спорта должен возглавить Координационный совет федераций, своего рода малый госсовет по спорту. Если у министра нет времени встречаться с руководителями федераций и вырабатывать именно с ними стратегию и тактику развития отечественного спорта, то с кем он тогда встречается?

Есть, конечно, и еще один аспект конфликта интересов. Это весьма непростые отношения между Министерством спорта и Олимпийским Комитетом. Ведь Олимпийский Комитет, также как и федерации, является общественной организацией. Безусловно, его статус иной и задачи другие, нежели у федераций, но смысл его деятельности в части решения главного вопроса далеко не однозначен.

В общем, стало очевидным, что в нашем спортивном сообществе нужны реформы, но, судя по всему, победы наших олимпийцев и хоккеистов, продолжающаяся погоня за первыми местами и триумфом, не дают нам повода надеяться на перемены в самом главном – в организации физической культуры и спорта в России.

ФЕДЕРАЦИЯ ФОРМИРУЕТ СБОРНУЮ КОМАНДУ

Юрий ЯНИН (Москва)



КАНДИДАТЫ В СПОРТИВНУЮ СБОРНУЮ КОМАНДУ

От Российской Федерации для участия в каждом официальном международном соревновании формируется спортивная делегация. В состав делегации или, как мы привыкли говорить, состав сборной команды России включаются спортсмены, тренеры и специалисты. В соответствии с Законом о физической культуре и спорте в Российской Федерации состав делегации формирует Федерация спортивного ориентирования России, а государство обеспечивает участие в международных спортивных соревнованиях. Это не означает, что Федерация может вольно подходить к комплектованию сборной команды, наоборот, есть нормативы, в рамках которых приходится работать.

Министерство спорта может финансировать выезд сборной команды только в том случае, если спортсмены включены в список кандидатов в сборную команду, ежегодно утверждаемый Минспортом России. Включен в список – имеешь шанс на финансирование из бюджета, не включен – участвуя за внебюджетные или собственные средства, если, конечно, тебя заявила Федерация спортивного ориентирования России. Требования к спортсменам для включения в список определены Приказом Минспорттуризма России от 2 февраля 2009 года №2 «Об утверждении общих принципов и критериев формирования списков кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и порядка утверждения этих списков», который зарегистрирован Министерством

юстиции Российской Федерации 18 марта 2009 года, регистрационный №13531. Основанием для включения в список может послужить только результат, показанный спортсменом на Чемпионате России, Кубке России, Первенстве России, Всемирных Играх, Чемпионате Мира, Чемпионате Европы, Кубке Мира, Первенстве Мира и Первенстве Европы. В зависимости от статуса соревнований нужно занять, как правило, призовые места в предыдущем спортивном сезоне. К сожалению, список не резиновый, количество кандидатов в спортивную сборную не должно превышать численность двойного заявочного состава на официальные международные соревнования. Федерация формирует список, руководствуясь утвержденным Президиумом «Порядком включения спортсменов в список кандидатов в сборную команду России по спортивному ориентированию». Этот документ определяет последовательность включения спортсменов в список в зависимости от мест и спортивных дисциплин, в которых показан зачетный результат.

ПОРЯДОК ОТБОРА В СБОРНЫЕ КОМАНДЫ

В соответствии с Законом об общественных организациях права юридического лица в Федерации осуществляет Президиум, деятельность которого регламентируется Уставом. Именно Устав, приведенный нами в соответствие с требованиями законов «Об общественных объединениях» и «О физической культуре и спорте», определяет полномочия Президиума в процессе определения порядка формирования календарного плана, порядка утверждения положений и порядка отбора в состав сборной команды России по спортивному ориентированию. Поэтому «Принципы и критерии отборов в сборные команды» утверждаются Президиумом ФСОП. Для выработки требований к отборам Президиумом создана комиссия по Принципам и критериям, в состав которой входят только старшие тренеры сборных команд. Комиссия возглавлялась раньше вице-президентом Прохоровым А.М., а ныне Кузьминым А.Р. Алгоритм подготовки документов следующий: старшие тренеры сборных команд разрабатывают проекты документов, которые публикуются на сайте ФСОП. Это делается для того, чтобы региональные аккредитованные федерации могли обсудить эти проекты и предложить к ним поправки, замечания и добавления. Старшие тренеры изучают предложения региональных федераций, при необходимости

вносят в проекты документов правки и после этого от имени Комиссии выносят их на утверждение Президиума. Я не помню случая, когда Президиум не утвердил представленные старшим тренером документы или поручил подготовить их кому-нибудь другому.

На практике большинство тренеров не привыкли читать эти документы заранее, а некоторые знакомятся с ними непосредственно перед отборочными соревнованиями, когда юридически уже ничего изменить нельзя. Никто не мешает общаться со старшим тренером во время подготовки проекта документа и тем более предлагать и вносить поправки после его опубликования на сайте, до утверждения Президиумом. Было бы желание!

ИСПОЛНЕНИЕ ПРИНЦИПОВ И КРИТЕРИЕВ ОТБОРА

Изменить утверждённые Президиумом ФСОП документы практически нереально, т.к. необходимо заново организовать и провести вышеописанную процедуру и ещё раз собирать Президиум. Исполком ФСОП не участвует в разработке документа, а только выполняет утверждённый Президиумом порядок.

В соответствии с Уставом, утвержденным Конференцией и зарегистрированным Министерством юстиции Российской Федерации, руководящими органами ФСОП являются Конференция, Президиум, Исполком и Президент. Устав определяет и полномочия каждого руководящего органа. Например Президиум утверждает «Принципы и критерии», а Исполком выполняет. Во всех утверждённых «Принципах и критериях» зафиксировано – один человек в группе определяется по решению Исполкома. Именно поэтому Исполком и решает. Будет написано «по решению Секретариата» – будет решать Секретариат. Других коллегиальных образований кроме Исполкома и Секретариата в Уставе ФСОП нет. Могут ещё решать Президиум или Конференция, но тогда они должны собираться после каждого отборочного соревнования. В любом случае, решать должны не те, кто шёл мимо и захотел поучаствовать, а только люди, избранные Отчётно-выборной Конференцией для работы в руководящем органе ФСОП, а соответственно, наделенные этими полномочиями.

УСЛОВИЯ СПОРТИВНОГО ПРИНЦИПА

В комплект наград любого международного спортивного соревнования входят три медали «золото», «серебро», «бронза». По первым трем результатам фиксируется итог выступления сборной

команды на международных соревнованиях, поэтому для Федерации важно, чтобы трое сильнейших спортсменов, которые способны занять призовые места, приняли участие. Именно поэтому три сильнейших спортсмена всегда отбирались и отбираются по спортивному принципу, что предусматривали все утверждаемые «Принципы и критерии отбора». Спортсмены, не вошедшие на отборах в первую тройку, не рассматриваются как потенциальные победители, поскольку они не подтвердили свою форму и возможности на отборочных соревнованиях.

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К РЕШЕНИЯМ ИСПОЛКОМА

Основной задачей Федерации спортивного ориентирования России является развитие вида спорта «спортивное ориентирование» в Российской Федерации. Это определено не только Уставом, но и действующим Законом о физической культуре спорте в Российской Федерации. Подчеркну, что именно в Российской Федерации, а не в каком-либо конкретном субъекте, поэтому главный принцип, которого придерживается Исполком при принятии решений о включении спортсмена в состав сборной команды – территориальный. Чем больше разных молодых людей из разных регионов будут иметь возможность участвовать в международных соревнованиях, тем будет лучше для развития спортивного ориентирования в России.

Среди спортсменов, не отобравшихся в сборную команду по спортивному принципу, могут быть те, кто на протяжении всего сезона показывал высокие результаты, но внезапно заболел во время отборов, тогда Исполком может основываться на показателях текущего ранга, который ведут старшие тренеры, или на самих рекомендациях старших тренеров.

Есть еще одно главное и обязательное условие. Абсолютно все спортсмены, претендующие на место в команде по решению Исполкома, должны быть рекомендованы региональными аккредитованными федерациями с подтверждением гарантий возможностей участия и финансирования. Перед заседанием Исполкома мы связываемся с каждым руководителем аккредитованной региональной федерации, которая представила представление с гарантиями на своего спортсмена, обсуждаем кандидатуру и получаем личные комментарии от руководителя.

Понятно, что ни одна система не может быть идеальной, и здесь тоже есть свои проблемы. Регионы, чьи спортсмены попали в состав команды по спортивному принципу, почти не имеют шансов получить место по решению Исполкома. А это регионы, занимающие лидирующие позиции в конкретном виде ориентирования. Например, в спортивном ориентировании бегом это Ленинградская область, Санкт-Петербург, Белгородская область и Пермский край. В спортивном ориентировании на лыжах это Красноярский край, Пермский край, Республика Башкортостан. В спортивном ориентировании на велосипедах это город Москва. Прошедшей осенью Федерация Пермского края, чтобы обойти данное препятствие, предложил взамен своей спортсменки, отобравшейся по спортивному принципу, взять другого спортсмена. Исполком удовлетворил просьбу региональной федерации, и спортсмен вернулся домой с золотой медалью.

Система отборов в спортивные сборные команды сегодня работает идеально. Если можно улучшить, то давайте предложения в Президиум, а это может сделать каждая региональная аккредитованная федерация, только, пожалуйста, давайте это заблаговременно.

К 50-летию отечественного ориентирования вышли в свет следующие печатные издания:



Ю.В. Драков. Портреты. Российское ориентирование в лицах (фотоальбом).



Специальный выпуск журнала «Азимут».



Е.И. Иванов. Дистанция длиною в жизнь.



Ю.В. Баранов. Спортивное ориентирование в моих воспоминаниях и восприятии.



Ю.С. Константинов. Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.).

Азимут

- Дизайн, верстка, фотосъемка
- Изготовление и печать спортивных карт
- Издание книг и брошюр, твердый переплет
- Рекламная и деловая полиграфия

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



Чемпионат Европы–2014 по спортивному ориентированию бегом (Португалия):
Серебряный призер Светлана Миронова (Нижегородская обл.) и бронзовые призеры в эстафете – Наталья
Виноградова (Владимирская обл.), Ирина Ньюберг (Москва) и Юлия Новикова (Новгородская обл.).





ЗАМЕТКИ ИЗ ПОРТУГАЛИИ

(По следам Чемпионата Европы по спортивному ориентированию)

Когда уже все позади и, сидя в самолете, начинаешь прокручивать в голове все те дни, проведенные на чемпионате, думаешь – все ли получилось, чего не сделали, что надо сделать на будущее? Но этот чемпионат, на моей памяти, был, наверное, самым непредсказуемым и навел на мысли: «А все ли хорошо в «европейском королевстве?»».

Но обо всем по порядку. Главный старт всегда начинаешь воспринимать с отборочных соревнований. И надо отдать должное – в этом году отборы, проведенные в Геленджике, оказались очень хорошими. Практически всех, кого мы хотели посмотреть, были на отборочных соревнованиях. Правда, Леонид Новиков еще залечивал травму, а Татьяна Рябкина этот год решила пропустить. Они не принимали участие в этих стартах. Новые карты на спринтах и лесных дисциплинах позволяли спортсменам показать свои лучшие качества, отобраться в главную команду страны.

Мужчины: Андрей Храмов, Валентин Новиков, Дмитрий Цветков, Роман Ефи-

мов, Алексей Сидоров, Денис Гришман, Иван Никитин, Артем Попов, Владимир Трегубов, Дмитрий Поляков.

Женщины: Галина Виноградова, Наталья Винградова, Светлана Миронova, Ирина Ньюберг, Юлия Новикова, Анастасия Тихонова, Наталья Ефимова, Анастасия Потапенко, Надежда Орлова, Инна Сомова.

Тренеры: Виктор Дьячков, Юрий Емалдынов и Александр Мезрин.

7 апреля вся команда собралась в отеле недалеко от г. Палмела для участия в чемпионате Европы. Как обычно, программа соревнований очень насыщена и времени на восстановление бывает мало. Нас ждали семь стартов за семь дней:

- 1 день – квалификация мидл,
- 2 день – квалификация лонг,
- 3 день – квалификация спринт,
- 4 день – финал спринт,
- 5 день – финал мидл,
- 6 день – финал лонг,
- 7 день – эстафета.



В. ДЪЯЧКОВ (Тамбов)

От страны для участия в квалификации допускались по шесть спортсменов у мужчин и у женщин.

Первые впечатления от организаторов появились сразу по приезду команды в Португалию. Впечатление, что нас не



PALMELA

Scale: 1/4.000 | Contour Interval: 2,5m



EOC 2014 Sprint Final				
Men - Final B	3,6 km	90		
--- 65 m --->△				
▷		↗		↘
1	47	↘	◇	○
2	56	↗		▽
3	65	↑	■	∧
4	69	←	↗	↘
5	76	↘	↗	
6	74	■		↑
7	80	TT		↓
8	78	↗		∧
9	60	↓	■	▽
10	63	↗		↑
11	57	↑		
12	51	■		▽
13	44	⚠		○
14	42	■		∧
○---125 m--->○				
▷	→	↑		



Information
 Portuguese Orienteering Federation
 Estrada do Vale, 411 (Salus Florestal)
 Pedrógua (2400-401) Mafra District, Portugal
 Tel: +351 344 070 070
 Mobile: +351 910 910 900 | 910 162 900
 Email: fof@fof.pt
 Website: www.fof.pt

ждали – это мягко сказано. Где пройти регистрацию и получить карты полигона удалось узнать с третьего раза. Правда, размещение команд недалеко от центра соревнований было удобное и комфортное, но это благодаря работе Юрия Емалдыова. Через два дня начинался Чемпионат Европы, а в центре соревнований тишина. Конечно, это настораживало – все ли будет хорошо в дальнейшем? По опыту знаем, когда все делается в последний момент, обязательно жди проблем. Но многие наши спортсмены часто проводят подготовку к сезону в Португалии и заверили нас, что у португальцев достаточно опыта и практики проведения крупных многодневок и соревнований, но все равно было как-то неспокойно.

И первый день сразу же это подтвердил. На квалификации мидл после финиша первых участников выяснилось, что несколько КП были поставлены неправильно – участники, которые находились в изоляции, могли спокойно наблюдать за действиями первых спортсменов на дистанции и делать свои выводы. В итоге, у мужчин трое спортсменов – Новиков Валентин, Цветков Дмитрий и Храмов Андрей – смогли войти в 17 лучших. У женщин Винградова Наталья, Ньюберг Ирина, Новикова Юлия и Ефимова Наталья прошли квалификацию. Но после опубликования результатов было подано несколько протестов по постановке КП. Организаторы с трудом признали, что один КП был неправильно поставлен (30 метров), а два других находились на неправильно нарисованном участке карты, но стояли «пра-

вильно». Разбирательство продлилось почти три дня. Решение первого жюри не устроило большинство команд, и было создано специальное жюри по этому вопросу. В итоге, практически к финалу было принято решение не учитывать результаты квалификации, и в финал были допущены все.

Вторая квалификация на дисциплине лонг прошла по тому же району, что и мидл. Организаторы старались как-то исправить, но проблемы с картой и в этот день влияли на результаты участников. Класс проходимости не везде был показан правильно, что влияло на выбор вариантов и реализацию, было несколько некорректно поставленных КП. Не везде были отражены мелкие объекты и формы рельефа. Некоторые спортсмены на этом попались. У мужчин в финал прошли только Новиков Валентин и Ефимов Роман. У женщин – Миронова Светлана, Виноградова Галина, Тихонова Анастасия и Ньюберг Ирина. Протестов в этот день уже никто не подавал, некому было их решать, обсуждался первый день. И видно было, что организаторам уже надо помогать, чтобы не испортить оставшиеся дни.

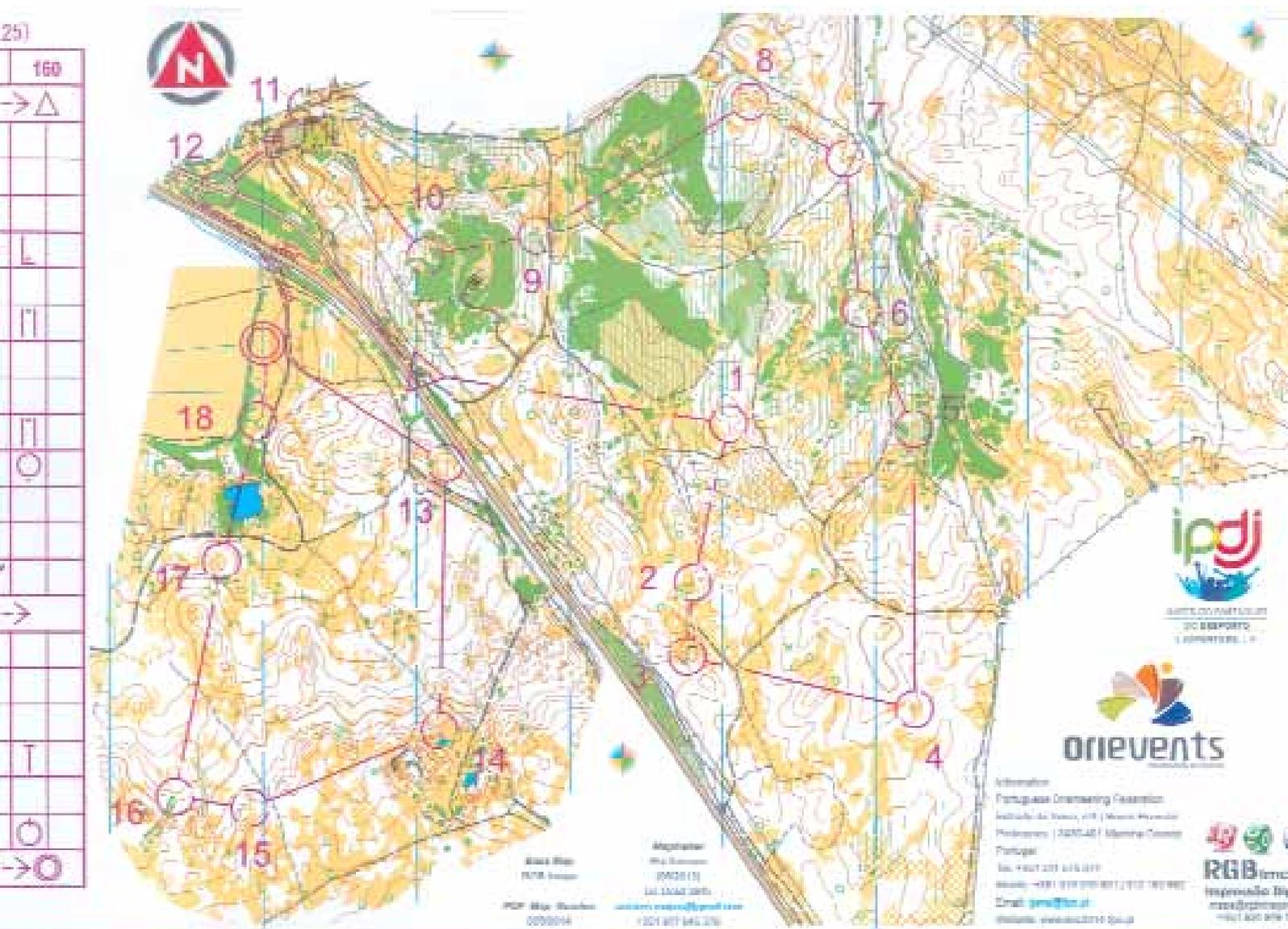
Квалификация спринта проходила в очень красивом городке Сесимбра на берегу Атлантического океана. Очень интересный курортный городок с современной и старой застройкой на достаточно крутом склоне позволял надеяться на хороший старт. В общем он получился с меньшими проблемами, чем первые два дня. На неточности в карте уже никто внимания не обращал, хорошо хоть КП стояли на своих

местах. Правда один КП все же был перенесен, но не организаторами, а владельцем кафе – он ему мешал на входе в кафе. Конечно, 10 метров не много, но несколько секунд потери могли повлиять на результат. Наши результаты после квалификации: у мужчин только Храмов Андрей вышел в финал, у женщин Виноградова Галина, Тихонова Анастасия, Виноградова Наталья, Миронова Светлана и Новикова Юлия приняли участие в финале.

На следующий день состоялся финал спринта в городе Палмела. В этот же день и была официальная церемония открытия соревнований. Конечно, мы все надеялись на нашего лидера Андрея Храмова. И Андрей очередной раз дал нам надежду на высокий результат. Хорошее начало и уверенная работа на дистанции позволяли находиться в числе лидеров, и все же одна ошибка на 15 секунд лишила его медали. В итоге – 10-е место. Выиграл в этот день швед Jonas Leandersson (14:25), на втором месте тоже швед Jerker Lysell (14:34), а третье занял швейцарец Martin Hubmann (14:35). Наши девушки не смогли побороться за медали в этот день, хотя пять наших спортсменок в финале спринта – это было впервые. Не все получилось у Галины Виноградовой (19-е место) и Анастасии Тихоновой (21-е место), а вот Наталья Виноградова (22-е место), Юлия Новикова (25-е место) и Светлана Миронова (29-е место) чисто прошли дистанцию, но для подиума этого мало. В этот день праздновала победу швейцарка Judith Wyder (15:29). Второе место заняла Nadiya Volynska (15:31), и это большой

И. Никитин, Д. Поляков, А. Потапенко, А. Попов, А. Храмов, И. Сомова, Ю. Новикова





успех украинской спортсменки. Третье место с результатом (15:46) заняла также швейцарка Julia Gross. А второе жюри продолжило обсуждать дистанцию мидл. В итоге приняли наконец решение допустить всех – и мужчин, и женщин.

Финал мидл. Старт, естественно, растянулся на довольно продолжительное время, и участникам пришлось дольше обычного находиться в стартовой изоляции. И снова организаторы, уже как обычно, что-то не сказав на совещании с представителями, доводят информацию непосредственно перед стартом. Это касалось изменения стартовых минут, дополнительной информации по дистанциям и т.д. В этот день информация касалась проходов через ограду (колючую проволоку). Не все поняли правильно, но уточнить было уже не у кого. В итоге Ирина Нюберг пересекла эту ограду на одном из перегонов и была снята. Здесь, конечно, была и наша тренерская ошибка, надо было точнее узнать и довести эту информацию до спортсменов. В итоге, у женщин первое и второе место заняли датчанки Signe Shes (30:45) и Maja Alm (31:02), третье место заняла шведка Tove Alexandersson (31:03), которая месяц назад на Чемпионате Европы в Тюмени также достойно выступала в лыжном ориентировании. Наши девушки непло-

хо выступили в этот день. Наталья Виноградова – 9-е место, Юлия Новикова – 12-е место, Наталья Ефимова – 17-е место. У Анастасии Потапенко и Инны Сомовой не все получилось на этой дистанции, в итоге 47-е и 61-е место. У мужчин наши надежды были связаны с Валентином Новиковым, Дмитрием Цветковым и Андреем Храмовым. В целом результаты у ребят неплохие, но до пьедестала не дотянули. Валентин занял 9-е место, Андрей – 13-е место, Дмитрий – 32-е место. Денис Гришман – 54-ый, Иван Никитин – 60-ый и Артем Попов – 69-ый. Первые два места у швейцарцев Daniel Hubmann (32:23) и Fabian Hertner (32:41) и бронза у титулованного француза Thierry Gueorgiou (33:04). Так завершился еще один финал. Радовали наши женщины и огорчали мужчины.

Перед каждым совещанием представители обсуждали, в чем сегодня организаторы «накосячат». Но совещание прошло плодотворно, особых проблем не было, это и настораживало. И не зря. После совещания кто-то из организаторов вывесил в интернете мужскую и женскую дистанции финала лонга всего на каких-то 10 минут. Этого хватило. Большинство участников уже обсуждали эти дистанции. И поэтому финал лонга для организаторов оказался, наверное, са-

мым трудоемким. В ночь перепланировали дистанции, в г. Порто (более 300 км от Лиссабона) их отпечатали, и уже под утро карты привезли на старт. Как все-таки мы все похожи! За три года получить право проводить чемпионат, и все делать в последний момент или доверять ключевые посты и решения, мягко говоря, дилетантам. Финал лонга все же состоялся и принес нам много положительных эмоций. Снова порадовали наши женщины – Светлана Миронова завоевала серебро (1:11:44), Анастасия Тихонова и Галина Виноградова заняли 4-е и 5-е места. Ирина Нюберг – 14-е место. Три наших девушки в шестерке – это лучший за все время участия в Чемпионатах Европы результат. И главное, надежды на эстафету. Победу одержала швейцарка Judith Wyder (1:10:19), третье место у британки Catherine Taylor (1:12:44). Мужчины снова нас не радовали. Роман Ефимов после квалификации заболел и не стартовал, а Валентин Новиков после половины дистанции из-за плохого самочувствия принял решение сойти с дистанции. Надо сказать, что жара (+32) вносила свои коррективы в результаты. Победил швейцарец Daniel Hubmann (1:30:23), второе место занял норвежец Olav Lundanes (1:30:48) и третье место – швед Fredrik Johansson



(1:30:50). И еще, в этот день организаторы разрешили пересекать все ограды в любом месте. Что нового организаторы придумают перед эстафетой?

Эстафета, наверное, самый захватывающий и самый интересный вид в ориентировании. Иногда спортсмены, показавшие хорошие результаты в личных гонках, не могут в эстафете подтвердить свой класс. И это бывает не только в ориентировании, но и в биатлоне, и лыжных гонках. Уж очень большая психологическая нагрузка на спортсмена – не подвести команду. По две мужские и две женские команды от страны допускались в эстафетную программу Чемпионата Европы. Первая мужская команда: Дмитрий Цветков–Валентин Новиков–Андрей Храмов. Вторая команда: Артем Попов–Денис Гришман–Алексей Сидоров. Конечно, основные надежды были на первую команду, но и у второй тоже был шанс победить. И начало было очень неплохое. Дмитрий приходит в голове «паровоза», Артем немного отстает, но все равно рядом. На втором этапе Валентин сокращает расстояние от лидеров, и уже все вместе бегут на финиш. Денис допускает ошибку и выпадает из «паровоза». Скорости очень высокие. Открытая местность заставляет бежать на максимальной скорости. И здесь у нас на третьем этапе Андрей

Храмов, который может эту работу сделать хорошо и быстро. Уже на первой половине дистанции Андрей обгоняет всех и начинает уходить от них, правда, не в том направлении, где стоит КП. Ошибку в 3-4 минуты никто не прощает. И уже из лидеров наша команда откатывается назад. Превышение скорости, плохой контроль направления и посторонние мысли позволили нашей команде занять только 11-е место, хотя медали были так близко. Алексей Сидоров тоже не смог пройти дистанцию без ошибок. В итоге вторая команда заняла 17-е место. Победили шведы, вторыми были чехи и на третьем месте – французы. Всего в эстафете у мужчин приняла участие 41 команда.

Женская эстафета сложилась для нас более удачно, чем мужская, хотя поволноваться пришлось. Наша первая команда: Юлия Новикова–Ирина Ньюберг–Наталья Виноградова и вторая команда: Анастасия Тихонова–Галина Виноградова–Светлана Миронова. Обе команды могут побороться за медали, но не все получилось, как мы задумывали. Вначале и Настя и Юля хорошо отработали на первом этапе и пришли в числе лидеров, далее уже все пошло наперекосяк. Галина догоняет лидеров – швейцарок, шведок и датчанку – и тут допускает ошибку, выбегает не на свой КП. Пытается разобраться в ситуации, но быстро это не получается, а время уходит, соперницы убегают. Похоже, Галина на какое-то время «выпала из карты» и въехать в неё быстро не смогла. В итоге, ошибка в 8 минут откинула нашу команду сразу в двадцатку. У Ирины Ньюберг все шло по нарастающей – спокойная, самостоятельная работа исключила ошибки, что позволило приблизиться к лидерам. Оставалась одна надежда на Наташу Виноградову, которая могла побороться за медали. По началу было видно, что соперницы не дадут ей шанса, но на последней петле лидеры делают ошибку, и она смогла приблизиться к ним вплотную. Все будет решать финиш. Первой прибегает швейцарка Judith Wyder, затем появляются шведка Alva Olsson и за ней Наташа. Не хватило каких-то 50-60 метров – наша спортсменки могли занять и второе место, но и третьему месту они были очень рады. Вторая медаль – уже бронза, и снова наши девушки подтвердили свой класс и вселили надежду на будущие успехи. Светлана Миронова на своем этапе чисто и спокойно отработала, но 20-е место, конечно, наших девушек совсем не обрадовало. Думаю, сделаем пра-

вильные выводы после эстафет. Много надо сделать, чтобы быть подготовленным к очной борьбе в эстафете.

Не обошлось и без ошибок организаторов. Перед стартом эстафеты контрольный участник Симона Нигли сообщает организаторам, что один КП находится в неправильно нарисованном участке карты. На местности две лощины, а на карте одна. В итоге, организаторы ставят в ненарисованную лощину контролера и маркируют участок до КП. Это снова говорят за пять минут до старта эстафеты. Уже традиция – каждый день засада.

В целом, анализируя прошедший Чемпионат Европы, понимаешь, что наша команда была неплохо подготовлена к этому старту. Порадовали наши женщины – огромное желание бороться, показать высокий результат, добиться победы. Но психологическая, техническая, да и функциональная подготовка требуют еще большего внимания перед Чемпионатом Мира. Немного расстроили мужчины. Нет, лидеры – Дмитрий Цветков, Андрей Храмов и Валентин Новиков – находятся в хорошей форме и будут бороться за медали в Италии. А вот второй эшелон слишком отстает от них. Правда, сейчас стали появляться молодые ребята с хорошим настроем, но малой практикой участия в крупных стартах. Надеюсь, что вместе с тренерами они уже в ближайшее время подведут себя на уровень пока наших сильнейших спортсменов, а потом и мировых лидеров. Сейчас у наших атлетов будет очень важный этап подготовки к Чемпионату Мира, который состоится в Италии с 3 по 13 июля. Это отборочные старты во Владимире и Хвалынске, Кубок Мира в Норвегии и Финляндии. Надо эти старты пройти очень ответственно, с хорошей технической и физической подготовкой и к Италии быть готовым на все 100%. Надеемся, что спортивные руководители в регионах поддержат своих спортсменов в подготовке к главному старту 2014 года.

*Старший тренер
сборной команды России
Виктор Дьячков*



СПРИНТ НА СОБОРНОЙ ПЛОЩАДИ



Д. ЯКСАНОВ (Саратов)

По сложившейся в Федерации спортивного ориентирования России традиции, отборочные соревнования на Чемпионат Мира проводятся в середине мая. В этот раз спринтерская часть программы отборочных состоялась в г. Владимире.

С 13 по 16 мая 2014 года Владимир встречал у себя сильнейших спортсменов-ориентировщиков на Чемпионате России по спортивному ориентированию (спринтерские дисциплины). Интенсивная программа чемпионата включала в себя два дня соревнований, каждый из которых состоял из утренней квалификации и вечернего финала.

Сразу необходимо отметить, что местами проведения стартов стали наиболее живописные районы города, центральные парки и места отдыха жителей Владимира. Огромная работа организаторов соревнований, начавшаяся еще осенью 2013 года, позволила провести старты именно в тех местах, где они, собственно, и состоялись. Но обо всем по порядку. Итак...

Центром соревнований стал гостиничный комплекс «Клязьма», где разместились спортсмены и иногородние судьи. Данная практика проведения соревнований (компактное проживание в комфортабельных гостиничных комплексах) была фактически вновь возрождена после советского периода ориентирования, и очень хочется, чтобы таким образом Владимир вновь ввел в моду подобный способ организации соревнований.

Практически все спортсмены и иногородние судьи жили в одном здании (собственно гостиница), в нем же находился ресторан, который успешно осуществлял свои обязанности по питанию спортсменов и судейской бригады. Хочется отметить разнообразное, обширное меню гостиничного ресторана и гибкий

подход при проведении завтраков-обедов-ужинов, который позволил спортсменам подстроить свой режим питания под соревновательные нужды.

В первый день (13 мая) проходила мандатная комиссия, которая прошла очень спокойно, без каких-либо сбоев. Секретариат сработал слаженно и уверенно. Практически все команды в полном (заявленном) составе прибыли в центр проведения соревнований и успешно прошли все необходимые процедуры. По итогам работы мандатной комиссии к соревнованиям были допущены (и затем приняли участие в стартах) 106 спортсменов из 25 регионов нашей страны. Список фамилий уже говорил о серьезности предстоящей борьбы! Это же подтверждало неформальное общение в коридорах гостиничного комплекса.

Вечером первого дня состоялось «судейская», на которой главная судейская коллегия во главе с В.В. Гуриным подробно рассказала представителям команд и спортсменам о предстоящем соревновательном дне. Необходимо отметить, что при проведении «судейских» использовалась мультимедийная техника, которая упростила и украсила данное мероприятие, а также способствовала более глубокому пониманию спорных моментов.

Первый день соревнований (14 мая) включал в себя утреннюю квалификацию и вечерний финал в дисциплине «Спринт».

Утренняя часть программы состоялась в Центральном парке культуры и отдыха г. Владимира, который находится в самом центре города. Регламент соревнований включал в себя три забега у мужчин и два у женщин. По итогам квалификации в финал должны были пройти по 30 спортсменов в каждой возрастной группе.

Организаторы очень интересно продумали зону изоляции. Ей стала площадка для мини-футбола, на которую из домика для переодевания шла специальная труба, пройдя по ней спортсмены попадали на мини-футбольное поле, служившее также местом разминки. Добавить в данный антураж музыки, и получилось бы практически начало финала Кубка России по футболу!

Старт состоялся в 9.00 часов по московскому времени без задержек. Первыми на дистанцию отправились женщины. На старт выходили по два человека на независимые круги. Дистанция включала в себя 16 контрольных пунктов и составляла 2,4 км. По итогам квалификации результаты оказались следующими:

В первом забеге победу одержала Светлана Миронова. Второе и третье мес-

та заняли Галина Виноградова и Надежда Орлова соответственно.

Второй забег выиграла Наталья Виноградова, второе место – Юлия Новикова, третье – Анастасия Тихонова.

Через 10 минут после старта последних участниц на старт вышли мужчины. Длина мужской дистанции составила 2,9 км и включала в себя 19 КП. Результаты на финише оказались следующими:

Первый забег: Храмов Андрей, Ухванов Андрей и Лысенков Алексей.

Второй забег: Козырев Андрей и Добрынин Сергей показали одинаковый результат до секунды, но настроенная на учет сотых долей финишная станция поставила Андрея Козырева на первое место. Третье место в забеге показал Сергей Детков.

Третий забег: Никитин Иван, Сидоров Алексей, Поляков Дмитрий.

По итогам квалификации практически все спортсмены закончили дистанцию, что опять же подтверждает высочайший уровень проходившего чемпионата.

После квалификации спортсмены (те, кто отобрался) отправились в ГК «Клязьма» готовиться к финалу.

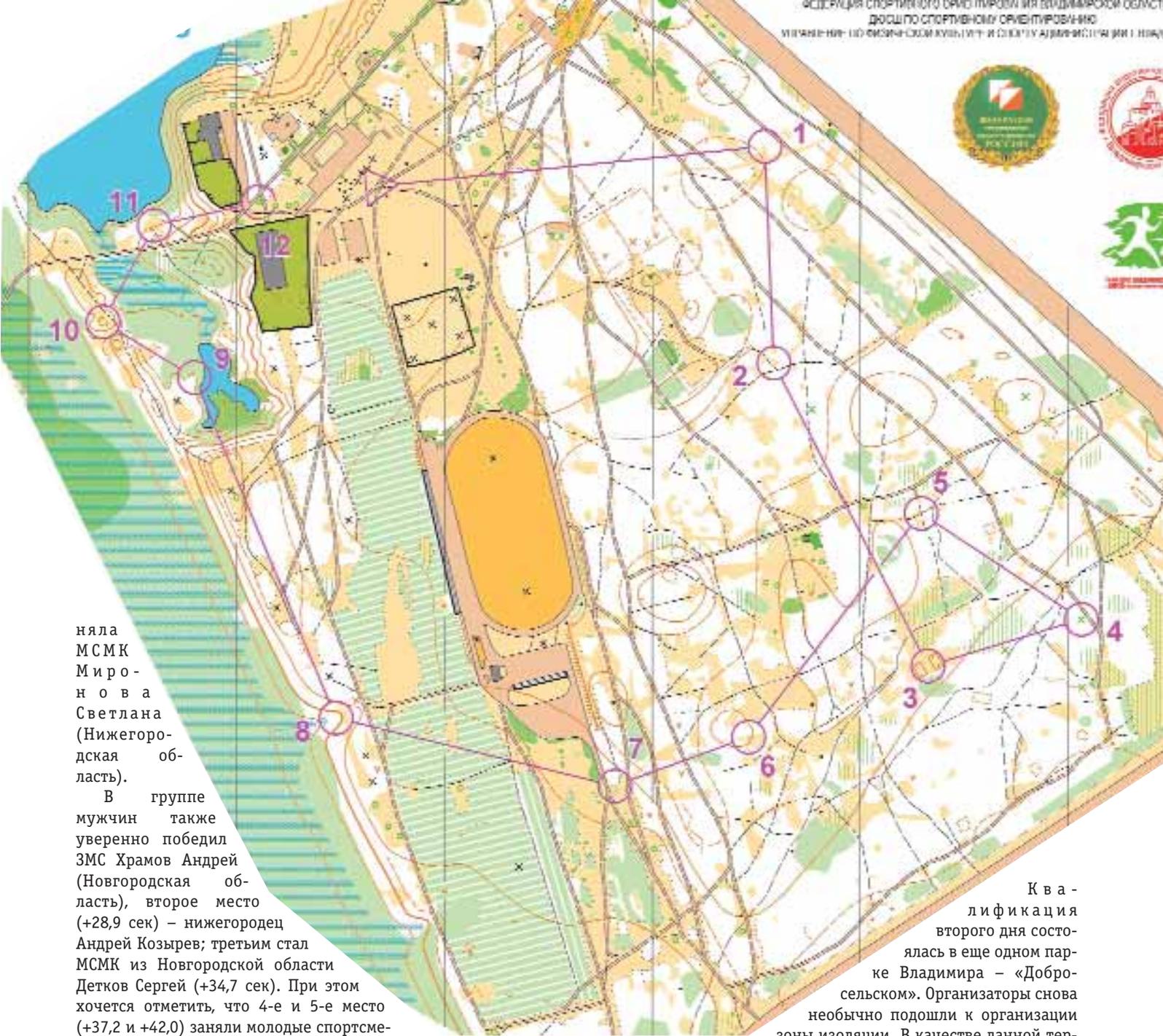
Особое внимание необходимо уделить тому месту, где состоялся финал дисциплины «Спринт». Местом старта и финиша стала Соборная площадь г. Владимира – главная площадь и, безусловно, одно из самых красивых мест города. Дистанция проходила по прилегающей территории площади и Успенского собора (один из древнейших соборов страны), а также по близлежащим территориям.

Старт финала начался в 16.00. Перевернутый протокол результатов квалификации сформировал стартовый протокол финала. Стартовый интервал составлял одну минуту. Как и в квалификации, первыми на старт вышли женщины. Сразу после стартовали мужчины.

Дистанция включала в себя не только парковую зону, но и крутой склон реки Клязьма. Таким образом, спортсменам требовалось проявить не только высокий уровень интеллектуальных способностей, но и значительные физические данные. Это сказывалось на успешности прохождения дистанции спортсменами: многие из них совершали ошибки, приводящие к потере времени и даже к дисквалификации. Учитывая, что в спринте каждая секунда на счету, это серьезно сказывалось на итоговом результате.

В итоге результаты оказались следующими:

У женщин уверенную победу одержала МСМК из Алтайского края Виноградова Галина, второе место (+35,8 сек) заняла владимирская спортсменка, МСМК Виноградова Наталья. Третье место (+1 мин) за-



няла
МСМК
Мирон
ова
Светлана
(Нижегородская
область).

В группе мужчин также уверенно победил ЗМС Храмов Андрей (Новгородская область), второе место (+28,9 сек) – нижегородец Андрей Козырев; третьим стал МСМК из Новгородской области Детков Сергей (+34,7 сек). При этом хочется отметить, что 4-е и 5-е место (+37,2 и +42,0) заняли молодые спортсмены, мастера спорта Добрынин Сергей и Поляков Дмитрий. И в целом, мужчины показали очень плотные результаты (2-е и 23-е место разделили чуть более полутора минут)!

Сразу после финиша всех участников и подведения итогов прямо на Соборной площади состоялась церемония открытия Чемпионата России, а также награждение победителей и призеров первого дня соревнований. В награждении принимали участие директор департамента по физической культуре и спорту администрации Владимирской области Трынкин Вячеслав Петрович, заместитель главы администрации города Владимира Власов Роман Игоревич, начальник управления по физической культуре и спорту администрации города Владимира Зезюлин Федор Максимович, что, безусловно, еще в большей степени поднимало значимость чемпионата. Предоставленные компаний «Аскона» призы для победителей, делали

процедуру награждения для спортсменов еще более приятной.

Безоблачная солнечная погода, великолепный вид на Успенский собор прибавляли праздничности и величественности церемонии. Как мне кажется, это был красивейший момент соревнований!

«Судейская», предшествующая второму дню соревнований, проходившая в интерактивном режиме, позволила снять возникшие у спортсменов вопросы и разрешить спорные моменты (которых, к слову сказать, практически не оказалось).

Второй день соревнований (15 мая) так же, как и первый, проходил в формате двух стартов. Район соревнований, хоть и проходил в парковой зоне, но существенно отличался от парков первого дня. Несмотря на то, что во второй день проводились соревнования в дисциплине «Общий старт-Спринт», местность была ближе к традиционной – лесной.

К в а -
л и ф и к а ц и я
второго дня состо-
ялась в еще одном пар-
ке Владимира – «Добро-
сельском». Организаторы снова
необычно подошли к организации
зоны изоляции. В качестве данной тер-
ритории был выбран центр семейного от-
дыха «33mili», где располагается кар-
тинг-клуб со специализированной трас-
сой.

Регламент определял следующую
процедуру прохождения спортсменов в
финал: первые 24 места проходят в фи-
нал А, следующие 24 – в финал Б и т.д.

Результаты квалификации оказались
следующими: мужчины вновь показали
выдающуюся плотность результатов! 1-е
и 24-е место разделила всего 41 секунда!
Женщины также финишировали с высо-
кой плотностью результатов: последнее
вакантное место, достаточное для выхода
в финал, заняла Егорова Анна, проиграв
победительнице квалификации Анаста-
сии Тихоновой 1 минуту 44 секунды.

По итогам квалификации было сфор-
мировано три финала у мужчин и два у
женщин.

Заключительный старт – финал в дис-
циплине «Общий старт-Спринт» – прохо-

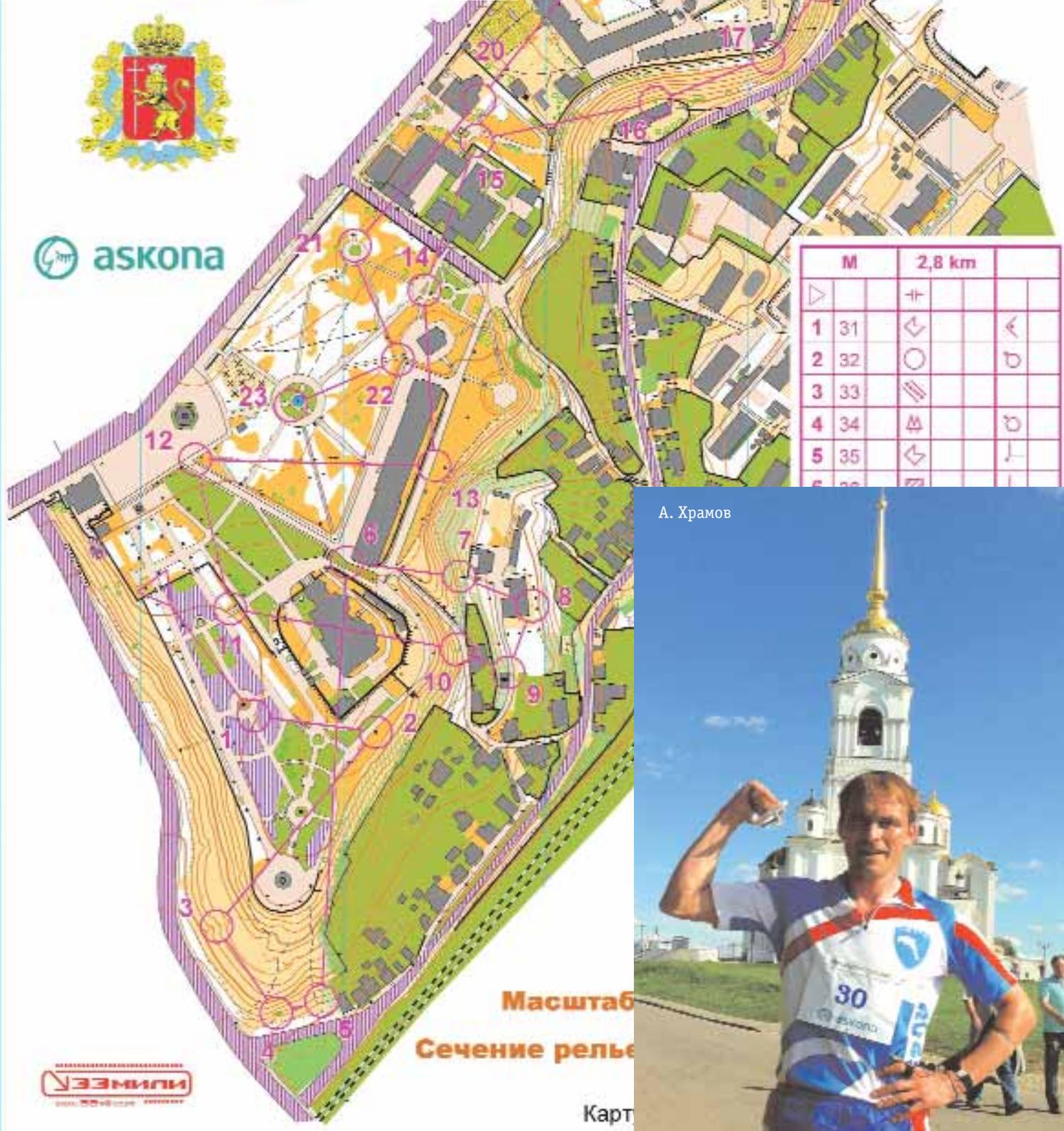


С. Детков

ОБЛАСТИ
ОБЛАСТИ ИИ

ОБЛАСТИ Г.ВЛАДИМИРА

лу ориентированию



askona

А. Храмов



Масштаб

Сечение рельефа

Карт



дид в 700 метрах от центра соревнований, в Загородном парке города Владимира. Дистанция финала полностью проходила в лесной зоне и состояла из двух кругов со сменой карт общей протяженностью 4,8 км у мужчин и 4,3 км у женщин. Рассев дистанции проходил по системе Фарст с общим количеством 16 вариантов.

Заключительная часть дистанции состояла из непродолжительного, но крутого подъема, переходившего в финишный коридор. Это добавляло интриги и красоты в происходившую на дистанции борьбу.

В 16.00 состоялся старт финала А у мужчин. Плотная борьба с первых и до последних метров дистанции поддерживали интригу до самого финиша. В итоге с преимуществом в 2 секунды победу вновь одержал Андрей Храмов, второе место занял Алексей Сидоров, третье место снова занял Сергей Детков.

У женщин первый круг сразу определил шесть претенденток на высокие места. На финише тройка призеров с существенным отрывом заняла свои заслуженные призовые места. Уверенную победу вновь одержала Виноградова Галина, второе место заняла Миронова Светлана (+14 сек), третьей стала Виноградова Наталья (+28 сек). Особую красоту моменту финиша добавляли аплодисменты финишировавшим участницам.

После финиша состоялась церемония награждения победителей и призеров второго дня соревнований, в которой принял участие исполнительный директор Федерации спортивного ориентирования России Виктор Леонидович Елизаров. Вновь призы для чемпионов предоставила компания «Аскона». Также всем призерам и спортсменам, занявшим места с четвертого по шестое, были вручены памятные сувениры от организаторов соревнований.

Подводя итог соревнованиям, можно уверенно утверждать, что Чемпионат России, состоявшийся в г. Владимире с 13 по 16 мая, поднял планку проведения подобных мероприятий на новый уровень. Безупречная работа судейской коллегии, прекрасно подготовленные дистанции (в том числе планировка), возрождение утерянных традиций (компактное проживание в гостиничных комплексах), использование в практике современных технологий и приемов организации работы, огромная организационная работа (согласования, встречи, привлечение спонсоров и прочее) позволили не только полностью реализовать цели чемпионата (выявление сильнейших спортсменов-ориентировщиков), но и продемонстрировать высочайшую степень организации всех аспектов соревнований.

*Яксанов Дмитрий Сергеевич,
спортивный судья 1 категории*



«РОССИЙСКИЙ АЗИМУТ-2014»

Главная площадка Всероссийских соревнований – г. Красноярск

Всероссийские массовые соревнования по спортивному ориентированию «Российский Азимут» учреждены и проводятся с 2006 года. На старт этих соревнований восемь лет назад вышли около 170 000 участников, как опытных спортсменов, так и любителей активного отдыха. За прошедшие годы данные соревнования сравнялись по популярности с такими массовыми стартами, как «Лыжня России» и «Кросс нации».

В г. Красноярске эти массовые соревнования проводятся также с 2006 года. С 2007 года самые массовые в мире соревнования по спортивному ориентированию проводятся на севере Красноярского края, в г. Лесосибирске, а с 2008 года к всероссийской акции присоединились и другие территории большого края: города Зеленогорск, Канск, Минусинск, пос. Шушенское, Берёзовка, Кедровый. В прошлом году данная всероссийская массовая акция проводилась в 15 муниципальных образованиях края. Все это стало возможным благодаря слаженной работе муниципальных федераций спортивного ориентирования с Красноярской региональной краевой федерацией спортивного ориентирования. В 2014 году г. Красноярск был выбран центральной

площадкой, где состоялся главный старт в нашей стране. Выбор Красноярска для проведения таких соревнований был сделан не случайно.

В Красноярском крае за долгие годы развития спортивного ориентирования было подготовлено много именитых спортсменов, высококвалифицированных судей, проведено большое количество соревнований различного уровня. Среди наиболее значимых можно назвать Чемпионаты и Первенства Сибирского федерального округа, Чемпионаты и Первенства России, финальные соревнования IV зимней Спартакиады учащихся России и I Всероссийской зимней Универсиады. Соревнования всероссийского уровня проводились в городах Канск, Лесосибирск, Зеленогорск, пос. Шушенское. Особое место в перечне соревнований занимает получивший высокую оценку международных и российских специалистов XIII Чемпионат Мира 2000 года в Красноярске. В ноябре прошлого года именно Красноярск был выбран в качестве столицы XXIX Всемирной зимней Универсиады-2019, а спортивное ориентирование (лыжные дисциплины) включено в программу этих международных соревнований. Все это в совокупности и пов-

лияло на определение г. Красноярска в качестве организатора впервые проводимых с определением центрального старта в стране Всероссийских массовых соревнований по спортивному ориентированию «Российский Азимут».

На о. Татышев в центральной части Красноярска 18 мая собралось 6 000 участников. В основном это были жители краевого центра, а также ориентировщики из пос. Берёзовка, гг. Зеленогорск, Канск, Сосновоборск и Лесосибирск. Вместе с Красноярском Всероссийские массовые соревнования были проведены в 69 регионах Российской Федерации.

Открыл соревнования временно исполняющий полномочия Губернатора Красноярского края Виктор Толоконский, отметивший значимость того, что именно Красноярск в этом году стал центральным местом проведения Всероссийских массовых соревнований «Российский Азимут-2014». «Я думаю, что сегодня, несмотря на прохладную погоду, тысячи красноярцев проявят сибирский характер и оптимизм, будут участвовать и болеть друг за друга. Я всем желаю замечательного, боевого, спортивного настроения», – сказал В. Толоконский.



На церемонии открытия заместитель начальника отдела физической культуры и массового спорта Министерства спорта Российской Федерации Георгий Кабанов зачитал приветственное слово министра спорта Российской Федерации Виталия Мутко, в котором он пожелал участникам новых побед и ярких впечатлений от спортивного праздника.

В 12.00 часов по местному времени был дан старт на пяти дистанциях в восьми возрастных группах. Старшими судьями по дистанциям выступили именитые красноярские ориентировщики, заслуженные мастера спорта России: чемпион мира и Европы Кирилл Веселов, трёхкратный чемпион Европы, призёр чемпионата мира Владимир Барчуков, двукратный чемпион мира и Европы, многократный победитель и призёр этапов Кубков Мира Андрей Григорьев.

На дистанции в заданном направлении соревновались опытные ориентировщики. Среди мужчин победителем стал призёр Первенства России, кандидат в мастера спорта из Канска Владимир Разумов, а у женщин победу праздновала Людмила Степанова. Среди ветеранов на высшую ступень пьедестала почёта поднялись лесосибирские ориентировщики Пётр Карачков и Ирина Харина. Среди мужчин в этой группе третьим финишировал Владислав Гелецкий, один из тех, кто стоял у истоков развития спортивного ориентирования в крае. На дистанции по выбору победили Антон Маханьков и Анастасия Пугачёва. На маркированной дистанции на



РОССИЙСКИЙ АЗИМУТ, 18 МАЯ 2014г., г. Красноярск, остров Татышев

№	Дисциплины спортивного ориентирования	Группы участников
1	Дистанция	Новички (Мужчины)
2	на мини-полигоне	Новички (Женщины)
3	“Лабиринт”	ПОДА (Мужчины)
4		ПОДА (Женщины)
5	Дистанция вело-ориентирования	VIP заезд
6		Мальчики до 12 лет
7	Дистанция	Девочки до 12 лет
8	по маркированной	Мальчики до 14 лет
9	трассе	Девочки до 14 лет
10		Юноши до 16 лет
11		Девушки до 16 лет
12	Дистанция	Юниоры до 21 года
13	по выбору	Юниорки до 21 года
14		Мужчины
15	Дистанция	Женщины
16	в заданном направлении	Мужчины старшего возраста
17		Женщины старшего возраста





А. Близневский и А. Григорьев

высшую ступень пьедестала почёта поднимались школьники: Сергей Олейников и Камина Минабутдинова, Никита Панов и Галина Ласкина, Роман Лукьянов и Яна Спугис. На дистанции в мини-полигоне «Лабиринт» соревновались новички и участники с поражением опорно-двигательного аппарата. Впервые в Красноярске в рамках всероссийской акции «Российский азимут» проведены соревнования по велоориентированию, на старт которых вышли заместитель министра спорта, туризма и молодёжной политики Красноярского края Г.С. Заподойников и заместитель руководителя главного управления по физической культуре, спорту и туризму администрации г. Красноярска В.И. Мусиенко.

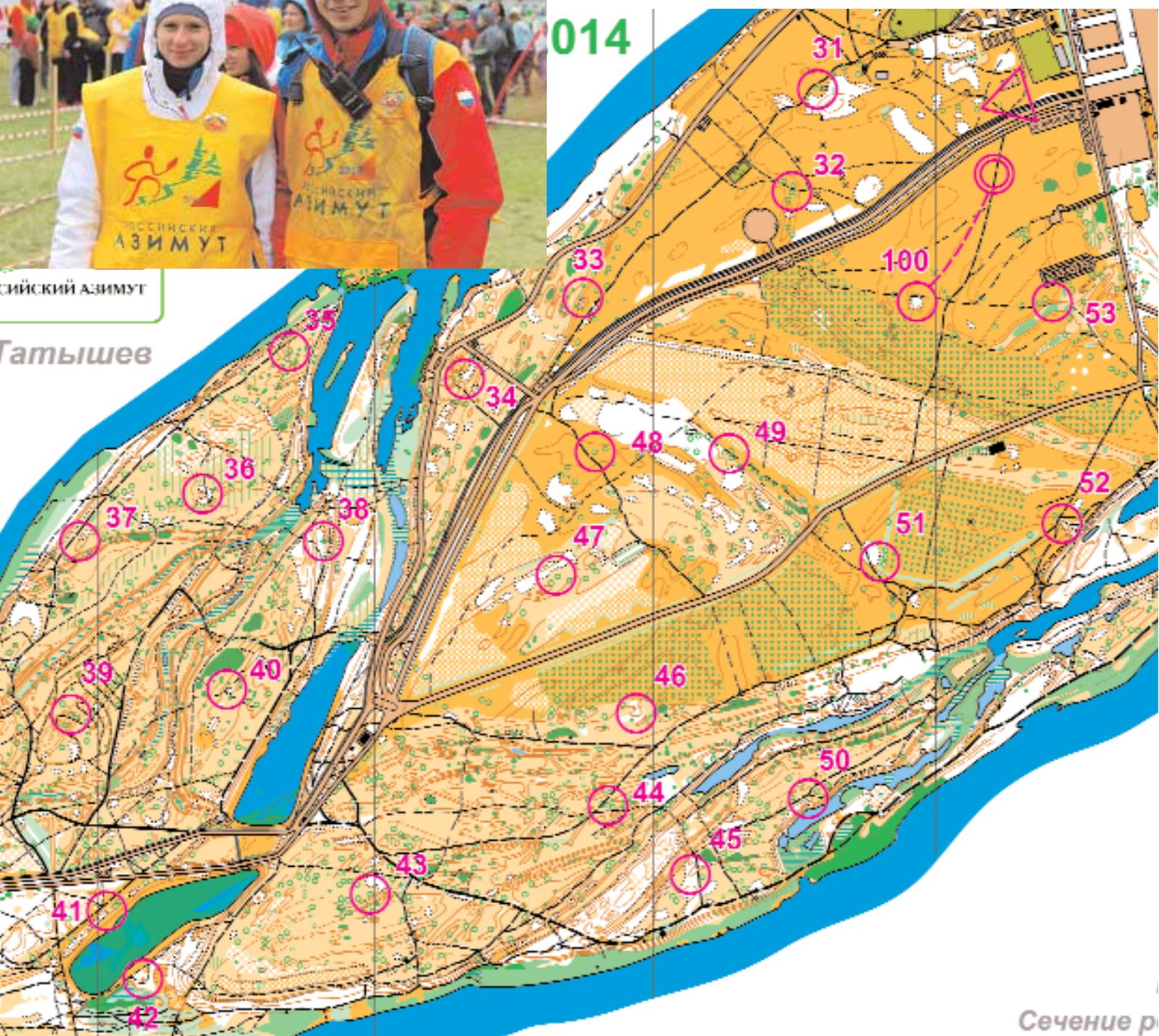
По окончании соревнований все победители и призёры на каждой дистанции были награждены специальными призами Министерства спорта Российской Федерации: кубками, медалями и грамотами, а каждый участник получил бандану с логотипом соревнований и большой заряд энергии.

Главный судья соревнований,
ССВК, В.Н. Ромаданов



Ю. Тарасенко и В. Барчуков

РОССИЙСКИЙ АЗИМУТ
Татышев



Сечение р

ДЕЛАЙТЕ В ЖИЗНИ БОЛЬШЕ ИНТЕРЕСНЫХ ОТКРЫТИЙ

Екатерина ЧИЖИКОВА

Екатерина, вы – целеустремленная натура, в жизни и спорте добились много, ваш пример достоин подражания. Расскажите о себе, своей семье, родителях, как вы начинали, кто привёл вас в ориентирование, кто был первым тренером, кто сыграл главную роль в становлении вас как личности и как спортсменки?

- Как я начинала заниматься спортивным ориентированием, я не помню, единственное что знаю, что я в этом жила. Мои родители С.А. Чижиков и Л.Ю. Чижикова – заслуженные тренеры по спортивному ориентированию, которые работали и работают по настоящее время в Московской ДЮСШ-35, кроме этого папа вел ещё радиопеленгацию в Московском институте химического машиностроения, поэтому я с рождения росла среди спортсменов. Все вокруг тренировались, соревновались, радовались и огорчались, – многое я воспринимала с детской позиции как очевидное, поэтому вопрос заниматься спортом или нет, для меня не стоял. Лес, палатки, ориентирование и ребята вокруг – это было моей жизнью. Я счастлива и благодарна маме Людмиле Юрьевне и папе Сергею Александровичу за свою жизнь: она яркая, активная, здоровая и очень насыщенная.

Мои родители четко делили свои полномочия в становлении меня как личности и как спортсменки. Цели планировали совместно, промежуточные задачи ставились, исходя из финансовых и временных возможностей. Ежедневное планирование и психологическая работа лежала на Сергее Александровиче. Людмила Юрьевна взяла на себя самое сложное – контроль за выполнением задач, а также их наполнение и отработку. Как и всегда в жизни: папа – голова, мама – шея, а я была наполнением.

Кроме спорта родители много работали и над вопросами моего образования, воспитания и развития, решая всё поэтапно. До 13 лет ставились задачи на спорт, музыкальное образование (фортепьяно, гитара) и детство. Меня никто не журил за оценки, за прогулы, а невыполнение и отлынивание каралось жестко. Я научилась трудиться, дружить, общаться, договариваться, ценить и организовывать свободное время, которого было мало.

К 13 годам я стала самостоятельной уверенной фантазеркой. Жизнь текла ярко и учиться в обычной школе было



В 2014 году исполнилось 20 лет с начала проведения юниорских Первенств Мира по спортивному ориентированию на лыжах. 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 (теперь Коломнина), чьи достижения в начале 2000-х годов пока никому не удалось улучшить. Екатерина Коломнина (Чижикова) встретила с главным редактором журнала «Азимут» Александром Прохоровым и побеседовала о жизни, об ориентировании, о прошлом и будущем.

легко, поэтому на семейном совете мы решили подыскать школу «посложнее». Побегав вокруг, поспрашивав знакомых, я вышла на школу «ИКС» (Интеллект, Красота, Совесть), там училась Маша Лосева. С трудом сдал экзамены на 2/3 и написав психотест на 98% из 100, я поступила в лицей. Это другой мир: непостижимо сложный и красивый. Ребята к 9 классу оказались сильнее меня настолько, что я получала по 3-5 двоек в день.

Отказаться?! Бороться?! Для меня это был очень сложный этап, который научил меня, добиваться поставленной цели через правильную расстановку промежуточных подцелей. Ведь кроме уровня знаний, я была из другого общества со всеми вытекающими из этого последствиями, мне было тяжело, окружающие меня не понимали. Времени и сил на тренировки и сон не было, мама выгоняла иногда бегать. Мир открывал-



Чижилова Екатерина (Москва)
9 медалей – 5 золотых, 4 серебряные

1999 год. Первенство Мира, лыжные дисциплины, Болгария. – Серебро (эстафета)
2000 год. Первенство Мира, лыжные дисциплины, Словакия. – Серебро (мидл)
2000 год. Первенство Мира, лыжные дисциплины, Словакия. – Золото (лонг)
2000 год. Первенство Мира, лыжные дисциплины, Словакия. – Серебро (эстафета)
2001 год. Первенство Мира, лыжные дисциплины, Италия. – Золото (лонг)
2001 год. Первенство Мира, лыжные дисциплины, Италия. – Серебро (эстафета)
2002 год. Первенство Мира, лыжные дисциплины, Чехия. – Золото (мидл)
2002 год. Первенство Мира, лыжные дисциплины, Чехия. – Золото (лонг)
2002 год. Первенство Мира, лыжные дисциплины, Чехия. – Золото (эстафета)

ся с другой стороны, и это было неожиданно и прекрасно. Я «пахала» ударными темпами и к выпуску вышла на отличные оценки.

Экономический институт, муж, дети, помощь маме на тренировках, все это было вторым этапом становления моей личности, в котором многочисленные соревнования стали привычным делом. После лицея я научилась ставить цели, бороться, прорабатывать ошибки и как итог – побеждать.

После рождения дочки Алены я поняла, что для развития моей семьи мне нужно работать и зарабатывать на содержание. С двумя малышами никуда кроме педагогики не пойдешь. И я вместе с мужем Дмитрием Коломниным начала вести ориентирование.

Становление меня как тренера с целями на результат получилось в спортивном клубе «Фотон». В 2012 году нам представилась возможность создать свой клуб Олень, направление стало мультиспортивным, т.к. нашим трем детям нужно развиваться, а они, как и я раньше, растут в коллективе клуба. Здесь позиции «только спорт» быть не может. С кем малышам общаться? Спорт – выбор индивидуальный, а в целом основной задачей ставится гармоничное развитие. Для тренерской работы я закончила педагогический институт, прослушала многочисленные курсы по педагогике, медицине и разным видам спорта. Сейчас вместе с мужем Дмитрием развиваем мультиспортивные направления в школе 1020 в Ясенево, набираем спортивные классы, работаем с дошколятами, родителями и со всеми, кому интересно активное развитие через спорт.

- Расскажите о своих выступлениях на юниорских первенствах – какая медаль самая дорогая, какое первенство запомнилось больше всего и почему? Какие соревнования для вас самые памятные, что больше всего понравилось?

- Юниорский возраст с 15-20 лет был насыщен сборами и соревнованиями. Я часто выигрывала, неоднократно становилась чемпионкой мира, это была моя

жизнь, я не воспринимала это как работу. Меня окружали сильные личности, которым я благодарна за свои позиции и знания, ими были Иванов А.Д., Кривоносов В.В., Дьячков В.В., Кульбачко А.А., Янин Ю.Б., Бусурин С.А. и многие другие, каждый из них внес свой вклад в моё обучение и воспитание. Самое яркое – это были не соревнования, а сборы, где мы все общались и учились друг у друга. Во время соревнований все менялось: каждый становился сам за себя, и для меня это было тяжело. Мне везло, и я добивалась того, к чему стремилась.

- Какие произошли изменения в современном ориентировании по сравнению с тем, когда вы побеждали на соревнованиях (в мире, России, Москве).

- На сегодняшний день мне трудно судить об изменениях в современном ориентировании, по сравнению с тем, что было в мои годы, т.к. ребята в нашем клубе только подходят к тому, чтобы выступать на Первенствах России, а я сама не принимаю последнее десятилетие участия в международных соревнованиях по спортивному ориентированию, т.к. реализовываюсь в спортивной радиопеленгации.

Почему именно в спортивной радиопеленгации? Почему же охота на лис, а не ориентирование? Целенаправленно радиоспортом (охотой на лис) я начала заниматься после Чемпионата Мира по ориентированию 2002 г. в Чехии, где завоевала все высшие регалии по всем дисциплинам, и окончательно – после рождения первого ребенка Леонида. В радиоспорте первостепенно важны: тактика, стратегия и расчет, и только на это накладываются физические качества, поэтому если во взрослом ориентировании я после родов «не тянула», то в охоте на лис мой тренер Романов В.В. научил выигрывать секунды там, где многие даже и не знают, что их теряют. Это дало мне новую ступень для развития. Чемпионаты Европы и мира чередовались, я побеждала и была в призах, все это было важно, но я ставила своей целью справиться с задачей, поставленной тренером, а не настаивать на победу. На финише я радовалась не месту, а реализацией себя,

поэтому многие удивлялись, когда я занимала высокое место, а при этом была расстроена. Я кропотливо постигала новое, реализовывалась и шла дальше, судьба давала победы за мои труды, и я была счастлива.

- Катя, можно я так к вам обращусь? Вы такая трудолюбивая и правильная. А что вы цените в людях, а что не приемлите? Есть ли у вас кумиры в спорте и в жизни? Или примеры, которым хочется подражать?

- Я ценю в людях прямоту и откровенность. Не боюсь смотреть критике в глаза, а ведь иногда это больно бьет по самолюбию. Радуюсь, видя здоровых и целеустремленных ребят. У меня нет кумиров, я смотрю вокруг, наблюдаю за людьми и ищу направления для своего развития, не скрывая, что восхищаюсь многими качествами, которые хочу развить в себе.

- Активная спортивная карьера заканчивается, какова дальнейшая ваша реализация, чего вы хотите?

- Мы с мужем реализовались с рождением третьего ребенка, сына Ярослава, и созданием мультиспортивного клуба Олень. Мы стараемся показать, как через спорт семья сплачивается, оживает, жизнь наполняется событиями, радостью общения, а этого так не хватает в современном обществе. Я стала готовиться к Чемпионату Мира по велоориентированию, но травма плеча, после которой последовала операция, поме-



шала. Сейчас я активно восстанавливаю, тренирую и тренируюсь. Планы расписаны на два года вперед; и это не просто работа – я планирую реабилитироваться и снова участвовать в международных соревнованиях. По какому виду спорта пока не знаю, но хотелось бы освоить велосипед.

В семье скоро, надеюсь, появится свое жилье, тогда можно подумать ещё о рождении детей. Хочу продолжить учёбу, планирую пойти учиться либо на психологический факультет, либо в медицинский. Возможно откроем ещё один клуб

в городе Раменское, где планируем жить в следующем году. Подрастают основные дети в клубе, и скоро начнем ходить в серьезные туристические походы: водные, пешие, горные. Хочу большой автобус и помещение для клуба вне школы, двойню и много чего ещё.

- Мой традиционный вопрос – что бы вы хотели пожелать молодым ориентировщикам?

- Молодым ориентировщикам хочу пожелать побольше солнечных дней, настоящих друзей и интересных открытий в мире спорта и в жизни.





КУБОК БАЛТИКИ–2014

Выезд сборной команды Санкт-Петербурга по спортивному ориентированию на Чемпионат и Первенство Прибалтики (ВОС) в г. Зарасай (Литва), 30 мая–1 июня 2014 года

Команда нашего города Санкт-Петербурга в шестой раз выезжала на очередной Чемпионат Прибалтики в Литву. Для справки напомним, что в ВОС участвуют пять территорий – Литва, Латвия, Эстония, Белоруссия и Россия (Санкт-Петербург), соревнования двухдневные (суббота – личный день МЖ14, 16, 18, 20, 21 и воскресенье – трехэтапные эстафеты МЖ16, 20, 21).

Состав группы

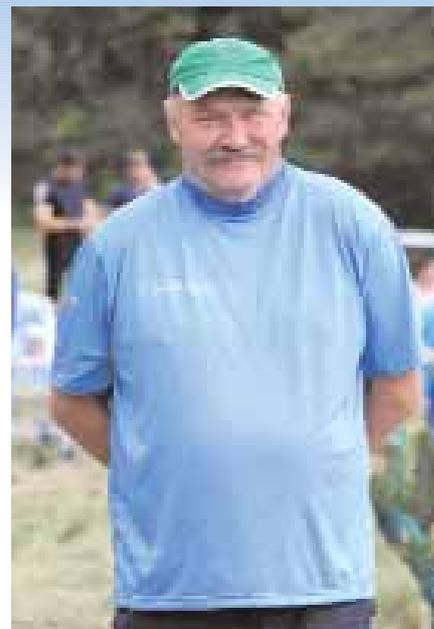
В этом году на выезд в составе сборной Санкт-Петербурга удалось собрать лишь 28 спортсменов, то есть ровно половину из 56-ти возможных (в прошлом году было 43 человека). Из предложенного списочного состава сборной, основанного на официальных списках сборной Петербурга, выехало 19 человек. Дело в том, что соревнования в 2014 году на неделю запоздали относительно традиционных сроков, что привело к наложению на такие важные российские соревнования как Чемпионат в Хвалынске и Первенство школьников во Владимирской области и, кроме того, на экзамены в

школе. Несколько спортсменов успели прилететь из Хвалынска, они выступали после нескольких стартов там и тяжелых переездов. Особо следует отметить, что в этом выезде принял участие чемпион мира Дмитрий Цветков. Ленинградскую область представил лишь один Константин Серебряницкий. К сожалению, несколько спортсменов заявили на участие, но к месту встречи не прибыли, предварительно об отказе от поездки не сообщив, это Вероника Томашевская, Елена Писаренко и Михаил Буймов. Безусловно, в городе и области осталось немало ориентировщиков, способных усилить выехавшую команду.

В составе группы присутствовали тренеры К.В. Волков, М.В. Гуреев, М.В. Малышев и Л.В. Сергеева. 10 спортсменов представляли клуб «Норд-Вест», пять – «Северный ветер», четыре – «Гольфстрим». Спортшколы: 15 – СДЮС-ШОР №2, четыре – «Балтийский берег», два – Сестрорецк.

Организационные моменты

Регистрацией выезжающих и заявкой



занималась турфирма СУОМИ-ЭКСПРЕСС. Команда выехала на комфортабельном 56-местном автобусе МАН. Дорога туда (около 630 км) заняла порядка 13 часов, при том, что граница была пересечена более чем за 3 часа, обратно – около 11 часов. На модельную тренировку мы не успели.

Спортсмены проживали, в основном, в 2-х-местных номерах с душем и туалетом гостевого дома Дегеса, расположен-



ного близости от мест соревнований, но далеко от Зарасая; вполне качественное питание было организовано там же, в Дегесе. Кстати, замечу, что это место размещения вполне пригодно для проведения сборов – недалеко (6-8 км) есть три карты, есть озеро, баня, лодки, велосипеды. Погода была жаркой в личный день и дождливой на эстафете.

Вечернего внеконкурсного спринта организаторами предложено не было. Из-за удаленности нашего места размещения от центра соревнований в Зарасе представителям России не удалось участвовать в совещании и встрече с президентом ФСО Литвы.

Вечером в субботу спортсмены смогли покататься на лодках, посетить баню.

Соревнования, карты, местность дистанции, результаты

Соревнования чемпионата прошли по картам Саулюса Кирейлиса (см.фото) и по местности, вполне схожей с местностью Ленинградской области (районами Мичуринского-Ягодного), на высоком техническом и организационном уровне. Использовалась система отметки СПОРТИДЕНТ.

Призеры Санкт-Петербурга

Первые места:

Дмитрий Цветков М21 (лично)

Третьи места:

Злата Мальшева, Ж18 (лично)

Богдан Родионов, М18 (лично)

Таким образом, завоевано три медали (2009 – 3, 2010 – 9, 2011 – 8, 2012 – 3, 2013 – 10).

В общекомандном зачете первая – Литва, Санкт-Петербург – пятый, а точнее – последний. Литва также выиграла в юношеском зачете.

В прошедших параллельно чемпионату ветеранских стартах победила Татьяна Свистун, Любовь Сергеева – третья. Травм и заболеваний не было. Результаты можно увидеть на сайте www.oriens.lt.

Выводы

Спортивные результаты следует признать неудовлетворительными. Причина неудачного выступления, скорее всего, кроется в недоукомплектованности команды.

Выехавшие ориентировщики получили бесценный опыт участия в хорошо организованных соревнованиях на интересной местности, смогли сравнить свой уровень с прибалтийскими сверстниками. Спортсмены элиты участвовали в соревнованиях мирового рейтинга и получили рейтинговые очки. Участники выезда благодарили организаторов и вдохновителей поездки в Литву.

Следующие соревнования состоятся в Латвии; проведение ВОС в Белоруссии и России в ближайшие четыре года не планируется.

4 июня 2014 г.,

К.В. Волков, старший тренер



ВЕСЕЛАЯ ДЕВУШКА С БОЙЦОВСКИМ ХАРАКТЕРОМ

Сусанна Лаурила

Сусанна Лаурила начала заниматься спортивным ориентированием на велосипедах в 2005 году, и с тех пор, оттачивая свое мастерство, шаг за шагом все выше поднимается в мировой классификации. Но Сусанна не просто спортсменка, она еще и искатель приключений, достаточно мельком взглянуть на ее блог, чтобы понять: мало что доставляет ей столько же удовольствия, как покорение верхов на велосипеде новых, неизведанных мест. Несмотря на интенсивную подготовку к новому сезону, Сюзанна любезно согласилась отвлечься от тренировок и дать интервью для нашей рубрики «Спортсмен месяца».

Сусанна Лаурила родилась 25 лет назад и до двадцати лет жила в Ялсъярви, небольшом городке на западе Финляндии. Отучившись в Ваасе, она поступила в Университет Ювяскюля, где планирует получить степень магистра экономических наук. Про себя Сусанна говорит, что у нее «по крайней мере, бойцовский характер», без которого не обойтись, если хочешь чего-то добиться в спорте. С другой стороны, друзья и знакомые утверждают, что Сусанна – веселая девушка, которая ценит в людях честность и прямоту.

После первого знакомства можно спросить, что же было раньше: ориентирование или велосипед? Сусанна припомнила школьные дни:

- Мне кажется, в Финляндии, все, кто занимается ориентированием на велосипедах, начинали с ориентирования бегом. Я сама начала бегать в десять лет, потом встала на лыжи и, в конце концов, пересела на велосипед, когда мне было уже пятнадцать».

В ориентирование Сусанну привели не родители, скорее, наоборот, «родители тоже стали бегать, когда им наскучило просто возить детей на соревнованиях». Старший брат Сусанны Юсси тоже профессиональный велоориентировщик, на Чемпионате Европы 2013 года, проходившем в Польше, он выиграл четыре «золота». Как признается сама Сусанна, Юсси всегда был для нее своего рода «ориентиром» в мире спорта.

Сусанна не может вспомнить точный момент, когда она решила целиком переклеститься на велосипед. Возможно, решающую роль сыграла «бронза», которую Сусанна завоевала в Дании на юниорском Чемпионате Мира 2009 года. Однако так это или нет, останется загадкой. Впрочем, в одном Сусанна не сомневается:

- В ориентировании на велосипедах мне нравится скорость. А самое приятное



- это когда находишь свой ритм и темп, и ориентирование с ездой на велосипеде идеально дополняют друг друга.

Есть и еще кое-что, что привлекает Сусанну во всех видах ориентирования:

- Мне нравится, что крайне редко получается пройти дистанцию идеально, так что всегда есть над чем работать, куда расти.

Чтобы добиться успеха в ориентировании на велосипедах, недостаточно всегда быть в хорошей физической и психологической форме. В этом виде спорта ориентировщик и его велосипед – единое целое. Сусанна полностью согласна с этим утверждением:

- Мне важно, чтобы мой велосипед был в идеальном состоянии, чтобы я была уверена в том, что он не сломается во время соревнований. Он должен быть достаточно легким, но в то же время надежным, выносливым и прочным.

- *Ориентирование на велосипедах – это опасный спорт?*

- Да, опасный, а то, что приходится читать карту на большой скорости, делает его еще опаснее. Но думаю, можно обойтись и без рисков, даже если ты нацелен на золотые медали. Риск есть, но огромную роль играет психологический настрой, уверенность в собственных силах. Нельзя победить, если сам не веришь, что можешь сделать это, не подвергая себя ненужным рискам.

- *Какой вид местности вам нравится больше всего? Какая ваша любимая дистанция?*

- Больше всего мне, пожалуй, нравится сосновый лес с холмами. Уж не знаю, насколько такой ландшафт подходит мне физически и психологически, но, по

крайней мере, на нем не заскучаешь. А любимой дистанции у меня нет. Наверное, спринт мне нравится меньше остальных, но это, видимо, просто потому, что в спринте я хуже всего выступаю (в прошлом году я в первый и пока последний раз заняла четвертое место). А лучше всего я выступаю на длинной дистанции, она мне, наверное, оптимально подходит, потому что выбор маршрута дается мне чуть проще, когда контрольные пункты дальше друг от друга.

Что касается тренировок, то Сусанна, как и все, четко разделяет «тренировочный сезон» и «сезон соревновательный», то есть «зимнее и летнее время»:

- Я редко тренируюсь два раза в день, потому что, помимо тренировок, есть еще учеба и другие дела. Полностью погрузиться в тренировки получается только на сборах. Во время тренировочного сезона у меня одна неделя отдыха после трех недель тренировок, и во время недели отдыха у меня один-два дня отдыха, и я могу заняться чем-нибудь еще, например, бегом или плаванием. А во время соревновательного сезона отдыхаю на неделе, поскольку гонки обычно проводят в выходные.

Важная составляющая тренировок – это езда на шоссе на велосипеде, зимой – дома на тренажере, а летом – на открытом воздухе.

- Тренироваться я могла бы и побольше, впрочем, до сих пор такой распорядок меня ни разу не подвел.

- *Какие у вас отношения с тренером? Какова его роль в вашей спортивной жизни, и насколько вы ему доверяете?*

- В этом сезоне меня стал тренировать мой партнер Юхо Сааринен. До это-

го меня несколько лет тренировал другой тренер, и вроде бы у нас выходило все задуманное. Просто иногда, чтобы и дальше расти, нужно что-то менять. Юхо хорошо знаком с велосипедным спортом, с тренировками в режиме ватт-контроля, и он всегда рядом, ему проще в случае необходимости перестраивать тренировки. И что самое важное, я ему доверяю, а это, на мой взгляд, основа любых взаимоотношений между тренером и спортсменом, ну, и обычных человеческих отношений тоже.

Одним из лучших моментов в своей спортивной карьере Сусанна считает Чемпионат Мира 2012 года в Венгрии, к которому ей удалось подойти в отличной физической форме, а «иногда и психологический настрой был настолько хорош, что получалось проходить маршрут почти без ошибок» (смеется):

- Меня дисквалифицировали на средней дистанции, и спринт я тоже проехала не слишком хорошо, но ехать первый этап за сборную в эстафете все равно было легко, и мы в итоге взяли «золото». А потом я еще победила на длинной дистанции, а Юхо в тот же день выиграл «серебро», это было здорово, – вспоминает Сусанна.

Но бывают и плохие дни, так, например, во время эстафеты в 2012 году (*возможно, имеется в виду Чемпионат Мира 2011 года – прим. пер.*) в Италии, где Сусанна тоже первой вышла на дистанцию, она на полпути проколола шину. В другой раз не повезло, когда Сусанна с отрывом лидировала на средней дистанции в Венгрии, но заработала дисквалификацию за три контрольных пункта до финиша:

- Пришлось нелегко, поскольку впереди еще была эстафета и длинная дистанция, и нужно было собрать волю в кулак и выступать дальше, – поясняет Сусанна.

Что касается «противостояния по-

лов», то таковое, по мнению Сусанны, в ориентирование на велосипедах, как и в других видах спорта, наличие:

- Между мужским и женским спортом большая разница, еще и потому, что у нас меньше спортсменов, поэтому для женщин физическая форма чаще важнее, чем навыки ориентирования, в то время как мужчинам надо в большей мере соблюдать баланс между этими двумя показателями.

Сусанна признается, что в мире ориентирования для нее не существует кумиров, образцов для подражания, и дает этому очень простое объяснение:

- Мне кажется, выступать (и побеждать) проще, если не видишь ни в ком из своих соперников кумира или чего-то подобного.

Однако тренироваться Сусанна предпочитает с теми, кто сильнее и лучше нее, и поэтому часто тренируется с мужчинами.

Судя по результатам финских спортсменов на крупных соревнованиях, можно подумать, что Финляндия – настоящий рай для ориентировщиков на велосипедах. Правда, Сусанна считает иначе:

- Вообще-то, я бы не сказала, что Финляндия – рай для нашего вида спорта. Уже несколько лет мы не можем найти достаточное количество организаторов, чтобы проводить соревнования. Если посмотреть на календарь этого сезона, то у нас в этом году всего двенадцать турниров, включая четыре национальных первенства (спринт, средняя и длинная дистанции и эстафета). Так что гонок в общей сложности у нас не так уж и много.

С другой стороны, в прошлом году на участие в средней дистанции Чемпионата Финляндии подали заявку 300 спортсменов, что не так уж и мало. Кроме того, клубы устраивают собственные соревнования каждую неделю, иногда туда входит и маршрут для ориентирования на велосипедах:



Сусанна Лаурилла (Финляндия)

Специализация: спортивное ориентирование на велосипедах.

Спортивные достижения:

Чемпионаты Мира:

- первое место на длинной дистанции (2012 г.),
- третье место на средней дистанции (2013 г.),
- четвертое место в спринте (2013 г.),
- первое место в эстафете (2012 и 2013 гг.);

Первенства Мира среди юниоров:

- первое место на длинной дистанции (2009 г.)
- четвертое место на средней дистанции (2009 г.),
- второе место в эстафете (2009 г.);

Чемпионаты Европы:

- третье место на средней дистанции (2011 г.),
- четвертое место на длинной дистанции (2011 г.),
- первое место в эстафете (2013 г.);

Кубок Мира – третье место в общем зачете 2013 г.

Место в мировом рейтинге по версии Международной федерации ориентирования: третье (по состоянию на 31 декабря 2013 г.)

- Локальные соревнования нужны, так как новичкам проще сначала попробовать свои силы там, чем сразу попасть на большой турнир.

В Финляндии нет клубов, которые бы специализировались исключительно на ориентировании на велосипедах, и всего несколько спортсменов, не занимающихся параллельно другими видами ориентирования. И тут встает вопрос о спонсорских контрактах, особо актуальный в современном экономическом контексте. И если некоторые из ведущих ориентировщиков на велосипедах заручились финансовой поддержкой своих клубов, то Сусанне в этом отношении не повезло:

- Мне приходится целиком оплачивать все расходы, связанные с моим учас-



тием в этапах Кубка Мира и в Чемпионатах Европы, а в этом году еще и частично на Чемпионате Мира. Большой помощи от национальной федерации ждать не приходится, так как эта помощь зависит от количества спортсменов и популярности спорта. Иногда бывает обидно тратить на спорт несколько тысяч евро в год, поскольку заработать на жизнь, занимаясь ориентированием на велосипедах, не получается, как бы хорошо я ни выступала.

За помощью приходится обращаться к родителям:

- Хочу поблагодарить их за то, что поддерживают нас с братом, без них всего этого просто не было бы, – говорит Сусанна.

- Как бы вы оценили состояние ориентирования на велосипедах в мире на сегодняшний день?

- Мне кажется, что у нашего спорта сейчас неплохие времена. Количество спортсменов находится на хорошем уровне, уровень конкуренции на соревнованиях тоже высокий. Хорошо, что есть такая вещь, как оценка прошедших соревнований, это помогает неуклонно повышать их качество. Хорошо и то, что все больше стран изъявляют желание проводить международные соревнования. В последние годы постоянно менялись правила, какие-то изменения на пользу, какие-то не очень, но, в любом случае, нельзя вечно топтаться на одном месте – мир вокруг нас тоже постоянно меняется.

- Будь моя воля, я бы упразднила Чемпионат Европы или хотя бы сделала, как в лыжном ориентировании, чтобы чемпионаты мира и Европы чередовались и проходили не каждый год, а раз в два года. Мне кажется, что сейчас престиж Чемпионата Европы довольно низок, по крайней мере, так считают у нас в Финляндии, по уровню он не выше, чем любой другой этап Кубка Мира. На данный момент на европейских первенствах побеждают те же спортсмены, что и на чемпионатах мира, но Чемпионат Европы ценится не так высоко.

- Что бы вы сделали для развития ориентирования на велосипедах за пределами Европы, например, в Австралии или Японии?

- Сложный вопрос, вряд ли я смогу дать на него правильный ответ. Думаю, местными энтузиастам надо взять дело в свои руки. Кажется, Комитет по велоориентированию в Международной федерации, когда вводит новые правила, старается делать этот с расчетом и на эти страны.

- Тьерри Жоржу говорит, что «все летние медали ты выигрываешь зимой». Вы с ним согласны?

- Возможно, это правда, что основная подготовка к летним соревнованиям приходится на зиму. Наши главные старты

(то есть Чемпионат Мира) обычно проходят ближе к концу лета, так что многое можно наверстать (или испортить) и весной, и даже в начале лета. Мы только что вернулись с двухнедельных сборов на Майорке. Там у нас были только шоссейные велосипеды, непосредственно ориентированием мы не занимались. Но что касается километров и часов, это, наверное, самый интенсивный период тренировок в году. Сейчас я готовлюсь к этапу Кубка Мира в Дании. Но и зима прошла неплохо, никаких проблем со здоровьем, да и вообще никаких проблем (разве что подкачала погода, и не получалось бегать на лыжах так часто, как я это обычно делаю).

Прошлый сезон Сусанна завершила победой в последней индивидуальной гонке Кубка Мира. Может быть, и этот сезон удастся провести на самом высоком уровне?

- Зима перед тем сезоном не удалась, я много болела. И хотя я неплохо выступила на Чемпионате Мира, сезон в целом я провела слабее, чем за год до того. Может быть, в последней гонке сезона у меня просто было чуть больше энергии, чем у остальных. А в этом сезоне моя цель – выиграть индивидуальное «золото» Чемпионата Мира, в прошлом году у меня это не получилось.

Впрочем, есть у Сусанны и другие задачи на сезон, даже если по важности они уступают «золоту» мирового первенства:

- Чемпионат Мира для меня на первом месте, но было бы неплохо еще войти в тройку призеров Кубка Мира. А в мировом рейтинге мне достаточно остаться в «красной группе», чтобы на соревнованиях выходить на старт в конце, а конкретное место меня не сильно волнует. Ну, и еще хотелось бы хорошо выступить в марафоне на Чемпионате Финляндии по маунтинбайку и еще в нескольких гонках, в том числе шоссейных.

- Как долго вы еще планируете заниматься ориентированием на велосипедах?

- Буду ездить до тех пор, пока хватит мотивации и пока это будет приносить мне удовольствие. Когда именно завершу карьеру, об этом я пока не думаю. В ближайшем будущем я получу диплом и, вполне вероятно, начну работать, тогда и посмотрим, как это скажется на моих тренировках, мотивации и т.д. Львиную долю мотивации я получаю от своих друзей и коллег по ориентированию, было бы грустно перестать с ними видеться на летних соревнованиях.

В завершение Сусанна дает один совет всем, кто только начинает заниматься ориентированием на велосипедах:



- Мой совет довольно общий, но для ориентировщиков он тоже подходит: получайте от спорта удовольствие – это важнее всего, и забывать об этом не следует. Не относитесь к спорту чересчур серьезно. Но работайте усердно, не теряйте мотивацию, и тогда возможно все.

Ну, и напоследок вопрос от Мартина Фредхольма, героя нашей рубрики «Спортсмен месяца» в апреле:

- За исключением Сесилии Томассон у нас в Швеции не так много ориентировщиков на велосипедах высокого уровня, и если уж на то пошло, их у нас вообще не так много. Что нам нужно сделать, чтобы добиться успехов в этом виде ориентирования, как сделать его более популярным у нас в стране?

- Не уверена, что у меня есть готовый ответ, но мне кажется, что Швеция движется в правильном направлении. У вас есть Кубок Швеции с призовыми (!) за места в общем зачете, на «О-Ринген» многие потенциальные спортсмены могут познакомиться с нашим спортом, а теперь у вас есть и спортсмен мирового класса. Насколько я понимаю, у вас в стране есть воля и желание развивать спорт и дальше, и это хорошо. Хорошо еще и то, что у вас есть спортсменка, достигшая настоящих высот и показавшая остальным, как можно и нужно побеждать.

АННИКА БИЛЬСТАМ ЕДЕТ НА ЧЕМПИОНАТ МИРА-2014



На счету Анники Бильстам десять медалей чемпионов мира по ориентированию. На ЧМ, который летом пройдет в Италии, у нее тоже большие планы. Впрочем, в этом году Анника ставит перед собой не такие задачи, как всегда.

Анника Бильстам удачно провела прошлый сезон. Она успела победить на Всемирных Играх в Южной Америке, завоевать «серебро» на Чемпионате Мира в Европе и подняться на пьедестал почета после спринтерской гонки на этапе Кубка Мира в Океании (в тройку лучших она входила еще трижды, благодаря чему заняла третье место в общем зачете Кубка Мира):

- Год выдался очень интересным. Пожалуй, соревнований и путешествий было даже слишком много. Столько ездить и выступать, как это делала я в прошлом году, отнимает много сил. У меня не было ни одного выходного за весь сезон. Если я не работала, значит, я была на соревнованиях. Времени на отдых и восстановление просто не было. Какое-то время это работает, но долго так не протянешь, за такой ритм придется рано или поздно расплачиваться.

В свободное от тренировок и соревнований время Анника работает планировщиком ландшафта в Упсале:

- Мне нравится моя работа, не думаю, что я могла бы заниматься только спортом. Однажды я целых три месяца была профессиональной спортсменкой, но мне было сложно отвлечься от ориентирования. Я чуть не довела себя до стресса из-за такого количества времени. И никогда не чувствовала себя полностью отдохнувшей, потому что у меня было неограниченное время на тренировки.

Осенью Анника взяла время на раздумье, стоит ли ей продолжать карьеру, и все-таки решила остаться, просто изменить подход к соревнованиям.

- Я люблю ориентирование и, какое бы решение я ни приняла, я бы все равно не забросила спорт. Мне просто надо было решить, на каком уровне выступать дальше. Я поняла, что пока могу соревноваться на самом высоком уровне, и это дает мне мотивацию. Но я по-новому расставляю приоритеты. Мне необходимо что-то поменять.

- И в чем заключаются перемены?

- Буду нацеливаться непосредственно на Чемпионат Мира. Мой сезон должен стать более сбалансированным. В прошлом году я слишком много путешествовала и соревновалась, я не вполне рассчитала свои силы. Впредь буду аккуратнее.

Чемпионат Мира в 2014 году пройдет в Италии, Чемпионат Европы – в Португалии. Кроме того, ведущим ориентировщикам предстоит поехать на этапы Кубка Мира, который начался в

конце февраля в Турции. Впрочем, Анника, которой в марте исполнилось 38 лет, пропустит и ЧЕ и Кубок Мира.

- По сравнению с прошлым годом, буду проводить больше времени дома со своим клубом, моя главная цель – это Чемпионат Мира. А это значит, что мои тренировки будут более регулярными. Когда много ездешь и выступаешь, тренироваться так много не получается. А я буду заниматься базовыми тренировками, даже когда сезон уже начнется, мне не надо выходить на пик формы к Чемпионату Европы. Все силы я буду тратить только на подготовку к ЧМ.

Для Анники это будет уже десятый Чемпионат Мира (на первых двух она была в резерве и на старт так и не вышла). Успех пришел к Аннике довольно поздно, первые медали она завоевала только после семилетнего перерыва, во время которого она тренировалась в щадящем режиме и бегала на длинные дистанции.

- Я начала заниматься ориентированием в детстве. Я даже принимала участие в детском Чемпионате Швеции, а в 16 лет ездила в Польшу на сборы с национальной командой. Но в юниорских турнирах я не участвовала. Выходит, мой путь наверх, моя карьера – не совсем стандартная. Надеюсь, я смогу кого-то вдохновить своим примером – довериться мотивации и достигать своих целей независимо от возраста.

- Что же заставило вас вернуться в большой спорт в 25 лет?

- Я переехала учиться в Упсалу и снова случайно столкнулась с ориентированием – недалеко от места, где я жила, проводили соревнования. И тогда я поняла, как сильно я скучала по ориентированию. Мой первый старт прошел неплохо, хотя я и сильно отстала. В жизни мне очень нравится соревноваться, развиваться, добиваться успеха в том, чем я занимаюсь. И ориентирование стало отличным способом для удовлетворения этой потребности. Дела быстро пошли в гору. Это придало мне веры в себя, и тогда захотелось узнать, на что я способна. Я становилась сильнее с каждым годом и уже могла на равных тягаться с девушками из сборной, это очень вдохновляет. Как и то, что в какой-то момент, когда я в 2003 году на турнире в Блекинге два дня подряд занимала пятое место, мной заинтересовалась тренер сборной Марита Скугум.

Первую индивидуальную медаль Чемпионата Швеции Анника завоевала, когда ей было 30 лет (правда, за три года до этого она уже выигрывала «золото» в эстафете). Годом позже Анника бежала среднюю дистанцию и эстафету на Чемпионате Мира на Украине, и помогла шведской сборной выиграть эстафетное «серебро». С тех пор она принимала участие во всех чемпионатах мира и

лишь однажды, в 2009 году, вернулась домой без медалей.

- Я выступаю лучше, когда на кону стоит больше. То есть на больших соревнованиях. Я точно знаю, как мне лучше готовиться к чемпионатам, и это придает мне уверенности. Больше всего мне интересно выступать на чемпионатах мира и на больших клубных эстафетах. Девушки из нашего клуба «Линне» еще не занимали высоких мест на Тиомиле или Венле, и я бы хотела это исправить. Оглядываясь на пройденный путь, я понимаю, что в начале карьеры мне хотелось побеждать на Чемпионате Дании. А теперь на Чемпионате Мира. Уровень немного изменился, – смеется Анника, которая уже второй раз снимается с Чемпионата Европы.

- Я отказалась от участия в ЧЕ в Болгарии в 2010 году. Это решение далось мне нелегко. Но, чтобы побеждать в Европе, нужно много готовиться, а для меня это значило пожертвовать подготовкой к Чемпионату Мира.

К такому большому турниру надо готовиться целенаправленно. И решение Анники концентрироваться в первую очередь на ЧМ приносит свои плоды. Она дважды бежала спринт и оба раза занимала призовые места:

- В Швейцарии в 2012 году я выиграла «бронзу», а в 2013 году взяла «серебро» в Финляндии. Тенденция неплохая, так что, возможно, мне стоило бы задуматься о спринте и в Италии. Но подготовка к разным дистанциям сильно различается. К тому же, день, когда в Венеции пройдет спринт, будет очень непостоянным – квалификация утром и финал вечером. А еще туда надо долго добираться, а остальные забеги проходят на большой высоте. Если все пойдет хорошо, то это может придать много сил, но может и повлиять на выступление на других дистанциях.

Забеги в лесу, а это средняя и длинная дистанции и эстафета, пройдут на высоте 1200-1800 м над уровнем моря.

- Как проходит подготовка к соревнованиям на таких высотах?

- Мне доводилось ездить на сборы, которые проходили высоко над уровнем моря, и это пошло мне на пользу. А в тех немногих случаях, когда я соревновалась на среднегорной местности, я показывала неплохие результаты. Мне достаточно легко бегать в теплую погоду, и мне нравится бегать, когда есть дополнительные сложности. Перед ЧМ я проведу какое-то время в среднегорье. Это хороший способ собраться с мыслями, побыть в тишине и покое в приятном месте. Да и вообще, я не думаю, что стоит придавать слишком большое значение тому, что бегать придется высоко. В конечном итоге, решающим фактором будет само ориентирование.

- У вас уже есть медали всех достоинств с предыдущих чемпионатов. Где вы черпаете вдохновение на грядущее первенство?

- Чего нам по-настоящему не хватает, так это «золота» эстафеты. И это было одним из доводов, почему я решила не уходить из спорта. Несколько раз мы были в шаге от победы. Выиграть эту медаль было бы просто великолепно.

Суждено ли мечте сбыться, узнаем 12 июля. А что касается личных достижений Анники, то свой первый чемпионат в этом году она уже пробежала. Анника финишировала четвертой на Чемпионате Мира по бегу в снегоступах, отстав от победительницы, итальянки Изабеллы Морлини, на две минуты.

Осенью главный тренер шведской сборной Хокан Карлссон назвал состав сборной на 2014 год. В нее вошли 33 спортсмена. Одно место осталось вакантным, и предназначалось оно для Анники Бильстам.

- Анника уже много лет подряд доказывает, что она одна из лучших ориентировщиц в мире. Это здорово, что она все-таки решила поехать в Италию на Чемпионат Мира. Она много значит для команды, и наши шансы завоевать медали возрастут.

- А как вы относитесь к тому, что Анника поедет только на ЧМ, а Чемпионат Европы и Кубок Мира пропустит?

- Я рад, что у нас «гибкая», сильная сборная и мы можем учитывать интересы каждого из ее членов, каждый может позволить себе индивидуальный план соревнований. Мне кажется, это доказывает, что у нас в сборной хорошая атмосфера.

Программа Чемпионата Мира в Италии:

5 июля – спринт, квалификация – Бурано (утро);

5 июля – спринт, финал – Венеция (вечер);

7 июля – спринтерская эстафета – Тренто;

9 июля – длинная дистанция – Лавароне;

11 июля – средняя дистанция – Кампомуло;

12 июля – эстафета – Кампомуло.

Начиная с этого года, отменены квалификационные забеги перед всеми дистанциями в лесу. Вместо этого вводится система квот, каждая страна может заявить определенное количество спортсменов – в зависимости от результатов на предыдущих чемпионатах. Швеция, например, входит в первую категорию и может выставлять трех спортсменов на каждую дистанцию.

ПРОЕКТ «КУБОК МИРА 16/20»

Симона Ниггли, Маттиас Ниггли (Швейцария)

В начале июля в Италии откроется сессия Генеральной Ассамблеи Международной федерации спортивного ориентирования (ИОФ), на которую будет вынесен проект по изменению Кубка Мира. Рабочая группа, которая готовила проект, очень представительна, в неё входят пять экспертов (Анникен Крингстад, Ян Кокбах, Маттиас Мерц, Радек Новотны, Кристиан Тоберер) и два руководителя проекта – Симона и Маттиас Ниггли. Симона и Маттиас обладают большим опытом в ориентировании в качестве спортсменов, тренеров и даже организаторов (они уже побывали директорами национального чемпионата Швейцарии, в котором принимают участие до 2000 человек, и выступают организаторами Чемпионата Мира среди юниоров 2016 года). Кроме того, у них обоих есть опыт в бизнесе и маркетинге – последние десять лет они вели дела небольшого предприятия, которое занимается спонсорскими контрактами Симоны. Основные моменты программы изложены в данной статье.

Вступление. На наш взгляд, Кубок Мира по спортивному ориентированию нуждается в обновлении, ему необходима новая стратегия. За последние годы снизилось число как участников, так и зрителей этих соревнований, и потому пришла пора что-то менять. В начале года мы с некоторыми видными представителями мира ориентирования организовали группу для работы над проектом обновленного Кубка Мира. Совместно мы составили документы, в которых изложен план предлагаемых нами изменений. Два основных документа вы найдете в приложении к данному письму.

Начиная с января, мы провели серию консультаций с советом ИОФ и с комиссией по ориентированию бегом ИОФ. Наша цель – подписать соглашение о намерениях или меморандум о взаимопонимании с ИОФ на следующей неделе. Таким образом, у нас появится

возможность и мотивация подготовить более детальный проект и попытаться распланировать его финансовую сторону. Подобное соглашение не влечет никаких рисков ни для ИОФ, ни для национальных федераций. Если нам не удастся осуществить наши планы и добиться поставленных задач до конца года, совет ИОФ не будет связан обязательствами подписывать с нами договор о правах на организацию Кубка Мира в 2016-2020 гг. Если же у нас все получится, мы уверены, что сможем улучшить оговоренные сезоны Кубка Мира и дать ориентированию еще одну перспективную платформу для развития, помимо Чемпионата Мира.

На сегодняшний день мы не знаем, даст ли совет ИОФ нам возможность продолжить нашу работу, и поэтому мы хотели бы сообщить вам о нашем проекте. Надеемся, что наш проект сможет заинтересовать вас и вашу федерацию.

Предпосылки проекта. Кубок Мира по спортивному ориентированию постоянно изменяется и развивается с самого начала своего существования. В 2007 году концепция Кубка Мира претерпела радикальные изменения, в соответствии с которыми проводятся соревнования по сей день. С тех самых пор мы наблюдаем следующие тенденции:

- Кубок Мира представляет собой не более чем набор соревнований, не связанных между собой общим замыслом и идеей.

- Многие организации считают, что взносы, которые они платят Федерации спортивного ориентирования, слишком высоки, и боятся принимать у себя соревнования ввиду финансовых рисков.

- Организаторы определяют регистрационные взносы, чтобы получить необходимую прибыль. Для некоторых спортсменов и команд эти взносы оказываются не по карману, и они вынуждены отказываться от участия в соревнованиях.

- Расписание Кубка Мира не в полной мере учитывает главные старты сезона – Чемпионат Европы и Мира по спортивному ориентированию. Кроме того, спринтерских гонок проводили больше, чем забегов на остальных дистанциях.

- Некоторые ведущие спортсмены предпочитают не участвовать в Кубке Мира, поскольку он больше не кажется им достаточно важным событием.

Мы уверены, что с подобными явле-



Т. Рябкина



Д. Хюбманн



А. Бильстам

ниями необходимо бороться. Ориентированию как виду спорта необходим привлекательный Кубок Мира.

Наша позиция. Полномочная группа «Кубка Мира 16/20» объединяет экспертов в ориентировании из разных сфер деятельности и разных стран. Кроме того, в ее состав войдут спортсмены мирового уровня, которые обеспечат непосредственную связь с соревновательным сообществом и помогут развитию Кубка Мира в соответствии с мировыми стандартами.

«Кубок мира 16/20» возьмет на себя организацию и финансовую сторону пяти сезонов Кубка Мира в соответствии с основным соглашением, заключенным с ИОФ. Международная федерация получит соответствующее вознаграждение за права на Кубок Мира, сравнимое с прежними доходами. Мы предполагаем, что на проведение Кубка Мира на протяжении пяти лет потребуются от 1,5 до 2 миллионов евро. Около 20-25% от этой суммы будет направлено в бюджет ИОФ. Говоря короче, мы хотим отделить Кубок Мира от политики и создать привлекательную платформу для дальнейшего развития ориентирования в соответствии с мировыми стандартами.

Наше предложение:

Мы предлагаем организовать пять сезонов Кубка Мира, которые будут привлекательны для всех участников процесса:

- Ведущие спортсмены: будут участвовать в соревнованиях благодаря месту проведения, картам, техническим и организационным характеристикам, приемлемым расценкам, ради престижа, призовых и улучшения собственных навыков и способностей; ради ориентирования

в чистом виде, ради тренировки и проверки своей соревновательной формы, ради опыта.

- Организаторы: будут проводить соревнования, для которых качество важнее бюджета; они извлекут выгоду из опыта и практических навыков, которые они смогут получить от «Кубка Мира 16/20». Это позволит им провести этапы Кубка Мира, которые станут визитной карточкой их региона. В таких соревнованиях захотят принять участие спортсмены, а гонки, рассчитанные на зрителей, помогут создать дополнительные заявки на участие.

- Зрители: будут следить за ходом гонки по той же карте, что и у спортсменов; они хорошо проведут время, наслаждаясь атмосферой настоящих соревнований по ориентированию, увидят спортсменов.

- Телезрители: будут следить за ходом гонки в интернете или по телевидению; помимо трансляции, они смогут бесплатно увидеть анализ карт и дистанций, не выходя из дома. Кроме того, они смогут оставлять комментарии, обсуждать соревнования онлайн и, возможно, у них появится желание, когда выдастся в озможность, самим поехать на соревнования, чтобы увидеть их вживую.

- Национальные федерации: смогут себе позволить отправлять сборную на соревнования и захотят, чтобы команда была широко представлена на «домашних» соревнованиях, они также получают шанс помочь своим спортсменам улучшить свое положение в мировом рейтинге.

- ИОФ: Федерация сможет, как и прежде, рассчитывать на финансовые выгоды; она сможет гордиться Кубком

Мира, опробовать новые виды ориентировочных забегов и будет уверена в высоком качестве организации этапов Кубка Мира. Кураторы соревнований будут, как и прежде, руководить процессом.

- СМИ: При желании мы поможем организаторам наладить контакты со средствами массовой информации. Возможны телевизионные трансляции соревнований, однако главным каналом вещания станет интернет.

- Международный Олимпийский Комитет: Мы не торопим события, но, возможно, в один прекрасный день и МОК обратит внимание на ориентирование.

«Кубок Мира 16/20» будет привлекательным для ИОФ

- «Кубок Мира 16/20» – это платформа, с помощью которой можно преподнести ориентирование как глобальный и увлекательный вид спорта.

- Кубок Мира станет второй, помимо Чемпионата Мира, платформой для демонстрации лучшего, что может предложить международное ориентирование.

- «Кубок Мира 16/20» предполагает введение новых форматов, которые пройдут проверку в течение этих пяти сезонов.

- С новым, более четким форматом общая концепция «Кубка Мира 16/20» станет более привлекательной для потенциальных организаторов, спонсоров, СМИ и т.д.

- ИОФ будет обеспечивать высокое качество соревнований через своих кураторов. Кроме того, в этом помогут руководители проекта, которые будут оказывать организаторам всяческую поддержку.



С. Ниггли



Т. Жоржу



Э. Бертукс

- ИОФ получит соответствующее вознаграждение за права на Кубок Мира, как минимум, сравнимое с прежними доходами.

Поистине глобальный спорт. Наша концепция сделает этапы Кубка Мира доступнее для спортсменов-неевропейцев, поскольку они будут обходиться ориентировщикам дешевле (регистрационный взнос, плата за аккредитацию, проживание в отеле и развозы во время соревнований). Кроме того, обновленный Кубок Мира сможет заполнить пробел, созданный отменой квалификационных забегов на Чемпионате Мира, который в связи с этим станет менее привлекательным для не столь сильных неевропейских спортсменов.

Мы хотим, чтобы на старт выходили представители как можно большего количества стран. Организаторы на местах должны стремиться предоставить доступный пакет услуг участникам, не обладающим большим бюджетом.

Мы хотим тесно сотрудничать с организаторами на местах и кураторами соревнований от ИОФ. Таким образом, мы сможем обеспечить высокое качество организации соревнований даже в тех странах, где ориентирование не слишком развито.

В наши планы входит проведение одного этапа Кубка Мира в сезон за пределами Европы в 2016-2018 гг., а начиная с 2019 года, проводить этап Кубка Мира за пределами Европы раз в два года. В идеале этот неевропейский этап будет совпадать с региональным чемпионатом, однако он не может проходить в год, когда проходит Чемпионат Европы. Неевропейский этап должен проходить после Чемпионата Мира. Необходимо добиться того, чтобы общая стоимость

участия в этапе Кубка Мира за пределами Европы оставалась на том же уровне, что и в Европе (максимально допустимая разница +25%).

Доступность и привлекательность. Кубок Мира проходит в сжатые сроки. Три этапа – восемь-девять дней каждый – в течение пяти месяцев. Мы предоставляем пакеты услуг различного объема, чтобы помочь организаторам с измерением времени, фиксированием результатов в режиме онлайн, GPS-навигацией, комментатором, видеоматериалами, освещением в СМИ. Арендная плата подразумевает значительную скидку по сравнению с реальной стоимостью.

- Позиционирование Кубка Мира как еще одной платформы, помимо Чемпионата Мира, для популяризации ориентирования.

- «Кубок Мира 16/20» нуждается в поддержке сторонних партнеров/спонсоров. Мы организуем его таким образом, чтобы привлечь потенциальных партнеров.

- Кубок Мира, проходящий в три этапа, по несколько забегов в каждом, устроенных так, чтобы сократить время на дорогу от одного до другого, будет благоприятным для окружающей среды.

Нацеленность на Олимпийские и Паралимпийские игры. Кубок Мира будет только улучшаться с течением времени и станет платформой для демонстрации привлекательности ориентирования. Проводя соревнования в разных странах, мы сможем заручиться активной поддержкой большего числа сторонников для достижения нашей цели.

- В наши планы входит развитие Кубка Мира:

- Видеожурнал каждого этапа Кубка Мира,

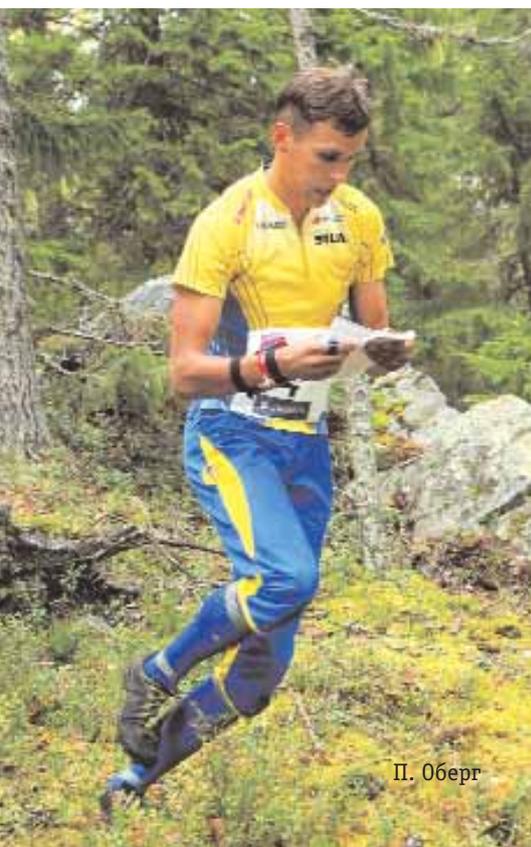
- Прямые трансляции отдельных забегов в интернете и по телевидению.

При успешном осуществлении этих планов мы получим в мировом спортивном сообществе платформу для популяризации ориентирования.

Приносить прибыль. Сделать так, чтобы Кубок Мира приносил ожидаемый доход, будет непросто. Мы уверены, что сможем привлечь около 1,5 миллионов евро на реализацию проекта. Однако ИОФ должна дать нам понять, что верит в нас и что ее руководство подпишет соглашение о намерениях, чтобы передать организацию Кубка Мира нашей команде. Чтобы реализовать проект, нам нужна независимость от политики и национальных федераций. В качестве партнеров «Кубка Мира» мы с большим энтузиазмом рассматриваем международных спонсоров, фонды и меценатов.

Благодаря нашим связям с коммуникационными и спортивными спонсорами, мы полагаем, что сможем получить необходимый доход и, если у нас все получится, мы привлечем значительно больше финансовых ресурсов как в Кубок Мира, так и в спорт на международном уровне в целом.

Наши предложения. Сезоны Кубка Мира в 2016-2020 гг. будут иметь четкий формат, концепцию которого мы предоставим руководству ИОФ летом 2014 года. Частью концепции станет и первичное финансовое планирование на 2016-2020 гг. После подписания соглашения о намерениях мы приступим к планированию и приглашениям к программе на сезон Кубка Мира 2016 года. Подписание генераль-



П. Оберг



А. Храмов



А. Нордберг

ного договора состоится в конце 2014 года.

Программа сезона Кубка Мира.

Сезон Кубка Мира должен проходить в течение пяти месяцев и состоять из трех этапов:

1-ый этап – май;

2-ой этап – конец июня или конец августа (в зависимости от времени проведения Чемпионата Мира);

3-ий этап – последние выходные сентября или первые выходные октября.

Даты проведения Чемпионата Мира определяют время проведения второго этапа Кубка Мира. Этот этап должен завершаться, как минимум, за месяц до начала Чемпионата Мира и не должен начинаться раньше, чем через три недели после Чемпионата Мира, в связи с тем, что спортсменам необходимо время на тренировки.

Чемпионат Европы должен быть частью Кубка Мира и соответствовать одному этапу. В долгосрочной перспективе мы планируем включить и другие региональные чемпионаты в программу Кубка Мира на правах одного из этапов, однако в первую очередь необходимо обновить Кубок Мира. Чемпионат Мира не входит в программу Кубка Мира. Регион/страна, которая на следующий год принимает Чемпионат Мира, должен получить приглашение провести этап Кубка Мира в рамках подготовки к Чемпионату Мира.

Программа этапа Кубка Мира.

В программу одного этапа Кубка Мира входит 6-7 соревновательных дней и два дня отдыха.

День 1 – квалификационный забег на дистанциях в лесу;

День 2 – забег Кубка Мира;

День 3 – день отдыха;

День 4 – забег Кубка Мира;

День 5 – забег Кубка Мира;

День 6 – день отдыха;

День 7 – забег Кубка Мира;

День 8 – забег Кубка Мира;

День 9 – возможный забег Кубка Мира.

Дисциплины. Все три индивидуальные дисциплины, которые входят в программу Чемпионата Мира, должны быть в равной степени представлены и на этапах Кубка Мира:

- Спринт: квалификация и финал (основной и утешительный) в один день;

- Средняя дистанция: только финал (основной и утешительный), но с общим квалификационным забегом;

- Длинная дистанция: только финал (основной и утешительный), но с общим квалификационным забегом.

Каждая страна может выставлять до шести спортсменов в каждой гонке и в каждой категории (женщины/мужчины). Обе эстафеты из программы Чемпионата Мира должны быть в равной степени представлены и на этапах Кубка Мира:

- Эстафета (отдельные категории для женщин и мужчин, три спортсмена в каждой команде, две команды от каждой федерации),

- Смешанная эстафета (две женщины и двое мужчин в каждой команде, одна команда от каждой федерации).

Кроме того, в течение одного сезона Кубка Мира могут быть опробованы два-три новых формата, например:

- Гонка преследования по результатам квалификационного забега или забега на среднюю дистанцию;

- Гонка с общего старта для всех спортсменов;

- Гонка с общего старта для лучших спортсменов одного этапа или всего Кубка Мира;

- Спринт на выбывание;

- Ориент-шоу;

- Ночное ориентирование (разные форматы).

Система начисления очков. В рамках Кубка Мира ведется два отдельных зачета – индивидуальный и эстафетный. По результатам индивидуальных гонок очки начисляются спортсменам, занявшим места с первого по 60-е. Таким образом, завоевать очки могут и спортсмены, бежавшие в утешительном финале.

По итогам всех гонок начисляется одинаковое максимальное количество очков. В зачет Кубка Мира идет только определенное из общего количества гонок (например, семь из десяти), плюс дополнительно последние гонки сезона (Финал Кубка Мира, 1-2 индивидуальных гонки, одна эстафета).

Для спринта будет введена отдельная классификация, в которой, однако, не вручают специальных наград.

По итогам эстафет очки начисляются командам, занявшим места с первого по 15-е. Единая классификация стран учитывает все три вида эстафет (смешанная спринтерская эстафета, мужская эстафета, женская эстафета).

Наш план действий.

Планирование проекта:

- январь 2014 г.: краткое описание проекта;

- июль 2014 г.: презентация проекта, подписание соглашения о намерениях;

- декабрь 2014 г.: генеральный договор с ИОФ.

Тестовый сезон планируется в 2016 году.



К. В. Каас



В. Новиков



М. Кауппи

ИСТОРИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ В ЗАРЕЧНОМ

Спортивное ориентирование в г. Заречном Пензенской области отсчитывает историю с 1969 года. Надо отметить, город относится к категории ЗАТО – закрытых административно-территориальных образований со всей серьезной спецификой проживания. В то время запрещалось не только рисовать карту в лесных массивах города, но даже о городе говорить кому-либо. Первым тренером и организатором, настоящим фанатом этого вида спорта был Евгений Веретенников – мастер спорта по горному туризму и ориентированию. Благодаря хорошей поддержке администрацией города, спортсмены очень много времени проводили на сборах в различных уголках СССР. И результаты на заставили себя ждать. Команда, которую он создал, в короткий срок стала сильнейшей в Пензенской области. Дважды становилась чемпионом ЦС ФИС (так назывался чемпионат закрытых городов Советского Союза). А в личном зачете первыми чемпионами закрытых городов стали Геннадий Смирнов и Зоя Батыршина. Г. Смирнов в 1983 году дважды поднимался на пьедестал соревнований «Белые ночи» в Ленинграде. Без медалей команда никогда не возвращалась из поездок. Традиции сохраняются и поныне. Так в 1990 на Первенстве ДФСО профсоюз мужская команда в эстафете заво-

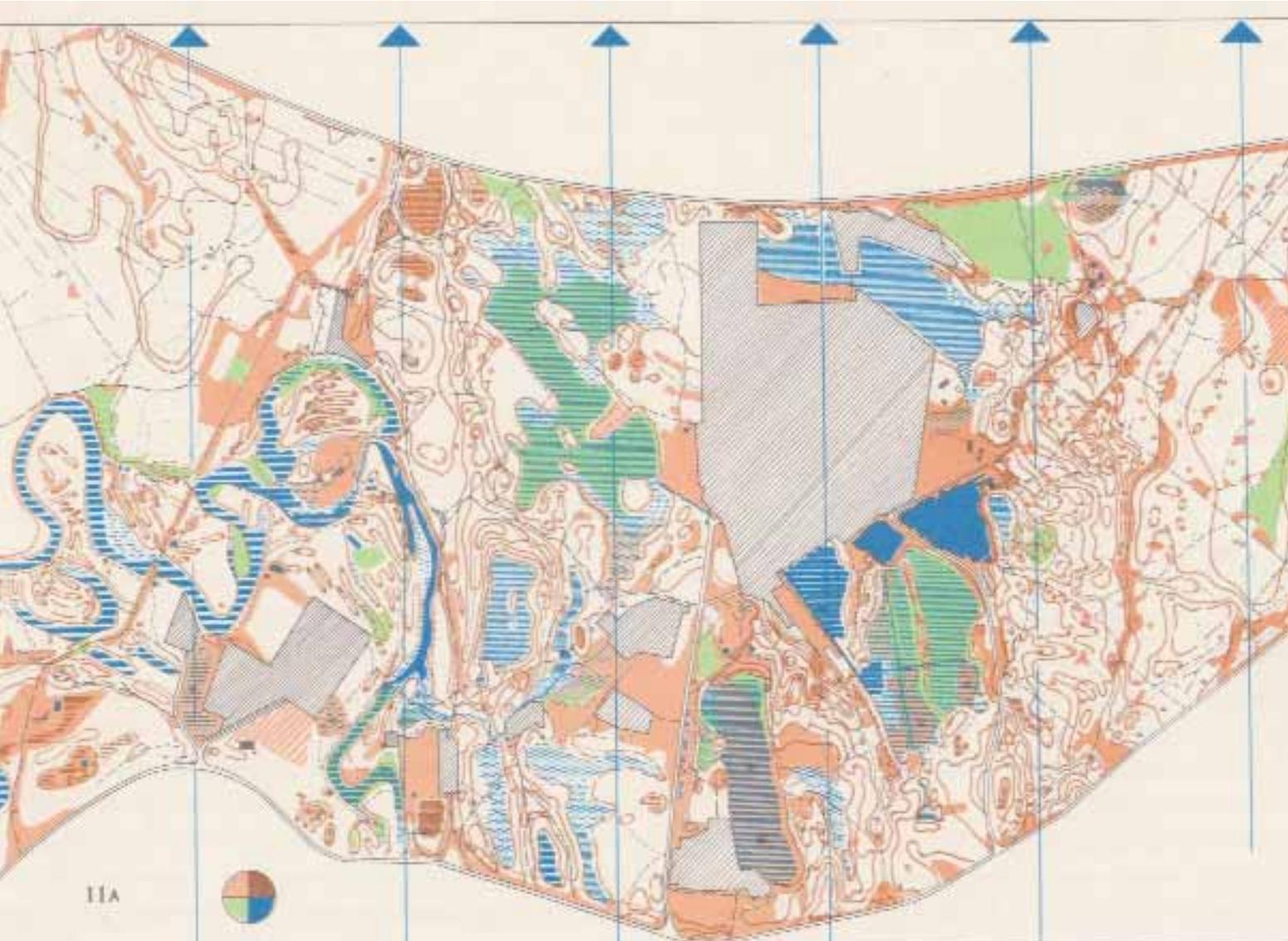
евала первое место, женская и юниорская стали призерами. В 1994 на Первенстве России команда юниоров завоевала серебро. Интересно становление нашего ведущего спортсмена Вячеслава Арасланова. Начал заниматься ориентированием в 1981 году у тренера Евгения Самошина. После первых удачных стартов был срыв: заблудился в болотистой местности, долго блуждал буквально по грудь в болоте. Бросил этот «болотистый» вид спорта, но, проявив характер, через год вернулся в команду. Через четыре года уже выполнил норматив кандидата в мастера спорта. В 1990 году на марафонской дистанции Чемпионата Ленинграда занял третье место и выполнил норматив мастера спорта. В его послужном списке третье место на Первенстве СССР среди молодежи (г. Грозный), первое место на Всероссийских студенческих соревнованиях (г. Йошкар-Ола), первое место в Чемпионате ЛенВО. Это только малая часть его успехов. Есть успехи и на международных соревнованиях. В 2008 году в Финляндии на соревнованиях ФИИ-5 Александр Шпагин завоевал бронзовую медаль.

Существенное внимание в Заречном уделялось созданию спортивных карт. На заре развития ориентирования никто толком не знал, как надо рисовать, с чего начинать. Перепробовали все: кро-



потливо измеряли мерной веревкой, использовали метод квадратов, всевоз-





можные скломеры, создавали приборчики для определения точного азимута и т.д. Трудились всей командой. Постепенно выявлялась своя методика рисовки. Сегодня только ветераны помнят время, когда бегали по военным топографическим картам, где с трудом можно было ориентироваться, затем по более подробным фотокопиям. К концу семидесятых годов в Пензенской области сложилась ситуация, когда большая часть лучших карт принадлежала их создателям – ориентировщикам Заречного, а конкретнее – автору большинства карт Геннадию Смирнову. Это были суровые времена, когда передавать карты в другие команды категорически запрещалось. За потерю спортсменом карты на соревнованиях могли аннулировать результаты всей команды. А эта ситуация тормозила развитие ориентирования в целом. Ведь плодотворно тренироваться команды не могли из-за отсутствия качественных карт. Вот тогда Геннадий Смирнов и предложил Федерации спортивного ориентирования Пензенской области передать негативы карт всем командам с правом проведения и тренировок и соревнований. Надо сказать, что мнения разделились кардинально. Обвинили в подрыве основ ори-

ентирования, якобы спортсмен не должен знать заранее характер местности и пр. Однако, победило большинство. А это большинство хотело иметь карты, ибо своих не было. Так и было открыто шесть полигонов. Дальнейшее развитие ориентирования показало правильность принятого тогда решения.

В 1981 году впервые в области появилась цветная карта, выполненная типографским способом. Помог тогда случай. Отпечатать в типографии карту было практически невозможно из-за пресловутой секретности и в связи с этим из-за сложностей оформления разрешений. Встреча на каких-то соревнованиях с Георгием Кунцевичем, а он работал тогда в Пермском управлении картографии, решила все. Спорткомитет г. Заречного выделил деньги, был заключен договор, и на свет появились 2000 отличных цветных карт. Вначале об этом знали три человека: Геннадий Смирнов (автор карты), Евгений Веретенников и председатель спорткомитета Заречного. Боялись опять же из-за пресловутой секретности. Думали, если кто-то в соответствующих органах узнает, то мало не покажется и затея может провалиться. Даже формулировка договора, на всякий случай, была ту-

манной. На заседании областной федерации в Пензе, когда проходила судейская, было сказано, что соревнования будут проходить на цветной карте. Вначале это восприняли как шутку. Посмеялись, а потом с удивлением и восторгом рассматривали эту первую цветную. Сейчас легко распечатать цветную карту – технология и техника позволяют. А в то время надо было нарисовать тушью пять калек (по количеству цветов), да так, чтобы они все точно совмещались. Очень кропотливая работа. Вторая цветная появилась только в 1988 году, и опять же благодаря работам ориентировщиков Заречного: Г. Смирнову, А. Евсееву, В. Арасланову.

Секретность рухнула во времена перестройки. Было получено разрешение на рисовку карт непосредственно в черте нашего закрытого города. Сегодня уже создано шесть карт непосредственно в городе и шесть – на примыкающей территории. Это дало сильнейший толчок развитию ориентирования. Следует отметить, что сам город находится в великолепном сосновом лесу. При строительстве города внутри кварталов были сохранены все вековые сосны и многочисленные деревья. Три прекрасных парка отдыха также утопают в зелени. Все усло-





вия для занятий ориентированием. Сейчас ни одно массовое мероприятие в городе не обходится без ориентирования, включая лабиринт, где наравне с детьми бегают и родители, и бабушки, и дедушки. Только в 2013 году в городе было проведено более десятка соревнований, где на старт вышло около 4000 зареченцев. Такие военно-патриотические игры среди старшеклассников как «Атака», «В тылу врага», «Разведка боем» и пр. уже не обходятся без ориентирования по точным картам. А младшие школьники участвуют в соревнованиях с таинственными названиями, например, «Там на неведомых дорожках...». Большую популярность получило ориентирование в детском оздоро-

вительном лагере «Звездочка», где в каждой из четырех смен отдыхают около 300 ребятишек. Специфика лагеря такова, что приезжают иногда ребята из более десятка городов России. Даже шутка привилась по поводу неофициального Чемпионата России. Азарт, с которым они бежали по карте, не поддается описанию. Дистанция всего-то километр, можно сказать, в пределах видимости, а создавался небывалый ажиотаж среди участников. Проведение внутришкольных и межшкольных соревнований по ориентированию уже давно стало традиционным. И это благодаря тому, что в шаговой доступности есть карты. Нарисованы и карты пришкольных территорий, где соревнуются младшие классы. Популярность ориентирования в городе вышла на такой уровень, что даже в детских садиках стали проводить соревнования.

Результаты всех соревнований освещаются по телеканалу города, в газетах и на Авторадио. А сами журналисты обычно участвуют в городских соревнованиях, что придает репортажам своеобразный колорит. Благодаря этому об ориентировании в городе знает каждый. Лучшие спортсмены регулярно приглашаются для участия в телепрограмме «Гость в студии». Тут следует учесть и еще один нюанс. Глава администрации города Вячеслав Гладков в юности успешно занимался ориентированием. Отдельно стоит сказать об организации соревнований «Российский Азимут». Впервые они состоялись в городе в 2007 году. На старт вышло 1800 человек. До и после старта с оригинальными номерами выступали детские танцевальные коллективы. В соревнованиях участвовали и представители администрации города. Старейшим участникам, которые впервые взяли карту в руки и вышли на дистанции, вручались призы «Сусанин», что буквально доводило их до слез умиления. Те немногие ориентировщики Пензы, для которых удалось оформить участие в соревнованиях на территории города, в своих интервью отмечали очень высокий уровень их подготовки и проведения.

Забавно, но однажды попросили нас пензенские казаки провести соревнования по ориентированию среди командного состава. Как было сказано, что мол, надоело шашкой махать, надо что-то в подготовке новенькое попробовать. Просьба была с условием, что дистанция должна быть не менее 6-7 км. Просто хорунжи, есаулы, войсковые старшины не представляли всей специфики ориентирования. После долгих дебатов мы настояли и сделали дистанцию вдвое короче. Надо отдать должное, все казаки четко выполнили задачу. Но затратили на это столь много времени, что были

сильно обескуражены. После финиша один из старейших казаков, затратив на поиски КП без малого два часа и разгладив свои пышные усы, сказал, что такого удовольствия никогда в жизни не получал. На телевидении сделали об этом событии прекрасный репортаж, упомянув, что пластуны (казаки-разведчики) прекрасно ориентировались в незнакомой местности.

Большой вклад в развитие зареченского ориентирования внесли тренеры Александр Евсеев, Евгений Самошин, Наталья Карташова (Купцова), Олег Линева (в настоящее время директор детско-юношеской спортивной школы). К большому сожалению, Александр Евсеев ушел на 76 году из жизни, до последнего отдавая себя любимому виду спорта. В память о нем названа одна из карт Заречного – «Евсеевская». В 2010 году на тренерскую работу был принят Алексей Толстоухов. Работа с детьми существенно оживилась. За короткий период из несмышленных пацанов выросли чемпионы и призеры областных и региональных соревнований. В зимнем ориентировании в 2012 году на Чемпионате России в Уфе Диана Данюк стала бронзовым призером. Надо отметить, что это, пожалуй, единственный случай в истории пензенского зимнего ориентирования, когда девочка добилась столь высокого результата. Зимой 2014 года на Первенстве России в Иваново Диана поднялась на третье место пьедестала, а на Всероссийских соревнованиях во Владимире заняла второе место и вошла в состав сборной России вторым номером. Светлана Филиппова и Иван Скотников в Саратове на Кубке Газпрома стали призерами соревнований. Свой боевой дух зареченские ориентировщики в полной мере проявили в сезоне 2012-2014 года: 69 раз поднимались зареченцы на пьедесталы различных соревнований, выиграли и Зимний Кубок Пензенской области и Летний. В 2013 году команда стала чемпионом области в зимнем ориентировании на лыжах. В 2014 году мужская и женская команды выиграли эстафетные гонки в зимнем Первенстве области.

Сложилась и еще одна интересная традиция. У мастера спорта Димы Терехина родилась третья дочь. В качестве подарка к такому событию назвали вновь нарисованную карту ее именем. Появилась карта «Виктория». Но тут остальные ориентировщики «взбунтовались»: «А у нас тоже дети есть, и они ориентированием занимаются». Так появились карты «Принцесса Эльвира», «Андрюша», «Яна», «Анюта», «Кристина», «Дарья». Похоже, что на этом дело не остановится.

Геннадий Смирнов

ТРЕНИРОВКИ И БЕРЕМЕННОСТЬ

Как показало свежее исследование об интенсивных тренировках во время беременности, профессиональные спортсменки продолжают проводить беговые тренировки вплоть до поздних стадий беременности. Это исследование крайне актуально, поскольку до сих пор нет точных данных и четких правил отнесительно спорта высших достижений и беременности.

- Наше исследование подтвердило, что тренировки можно не бросать и во время беременности. Впервые я пришла к такому выводу после консультаций с моей акушеркой, но тогда не было практически никаких доказательств, научных исследований на эту тему было на тот момент недостаточно, – говорит автор нового исследования Юханна Эберг.

Интенсивные тренировки во время беременности – тема довольно спорная, и многие женщины, забеременев, совсем отказываются от тренировок, поскольку медицинские показания и противопоказания по этому поводу несколько противоречивы.

Отсутствие точных данных о том, как тренировки могут повлиять на ход беременности, приводит к тому, что многие, боясь осложнений, предпочитают не рисковать.

В спортивном мире хорошо известно, что профессиональные спортсменки часто продолжают интенсивно тренироваться даже во время беременности, однако подтверждающих этот факт исследований пока что не слишком много.

Будучи профессиональной спортсменкой, Юханна Эберг, забеременев, обнаружила, что нет никакой определенности, как ей теперь можно и как нельзя тренироваться.

Советы Юанны Эберг:

- Прислушивайтесь к своему телу и проводите только те тренировки, после которых хорошо себя чувствуете;

- Уделяйте больше внимания альтернативным тренировкам;

- Попросите вашего акушера проследить за вашей диафрагмой таза, прежде чем возвращаться к тренировкам с большой нагрузкой после родов;

- Если вам накладывали швы, проследите за тем, чтобы раны окончательно затянулись, и только после это возобновляйте тренировки;

- Составьте план тренировок, увеличивая их объем постепенно.

- Если верить общим рекомендациям на сей счет, то беременным женщинам рекомендуют не более 30 минут физической активности в течение дня. Но я сразу же подумала, что, наверняка, тренироваться можно значительно больше, и стала расспрашивать своих коллег, – рассказывает Юханна, которая к тому же изучает спортивную медицину и работает инструктором по лечебной физкультуре.

Тогда-то Юханне и пришла мысль, которую она чуть позже сформулировала в заглавии своей дипломной работы – «Тренировки профессиональных спортсменок в связи с беременностью в спортивных дисциплинах, требующих длительной физической нагрузки».

Исследование Юанны построено на подробном анкетировании спортсменок, входящих в первую сотню рейтинга ориентировщиц. Из ста опрошенных 34 спортсменки уже стали матерями, они, помимо прочего, ответили на вопросы о том, как изменились их тренировки во время и после беременности и насколько быстро они вернулись к тренировкам после рождения ребенка.

Общие рекомендации, существующие на данный момент, предназначены для женщин в целом; индивидуальных рекомендаций для профессиональных спортсменок, которые обычно тренируются 15-20 часов в неделю, не существует.

Юханна, как и многие другие до нее, подумала, а что если беременная женщина с высоким уровнем физической подготовки сможет значительно лучше переносить большие объемы тренировок, чем женщина неподготовленная.

Вполне возможно, так и есть, но этот вопрос очень спорный, и мало кто из врачей и акушеров отважится дать совет, отличный от общепринятых рекомендаций.

- Буквально за три недели до того, как родить нашу дочку Ингалису, я еще бегала, а пешком ориентированием так и вообще занималась буквально за день до родов, – рассказывает Юханна.

Скептически Юханна Эберг восприняла и общую рекомендацию не возобновлять беговые тренировки раньше, чем через шесть месяцев после родов.

- Мне было важно, чтобы у меня были сильные мышцы диафрагмы таза и, прежде чем снова начать бегать, я не раз все перепроверила. Однако полгода я все равно ждать не стала, а вернулась к беговым тренировкам через семь недель после родов, и ничего не случилось.

Впрочем, Юханна особо оговарива-

Юханна ЭБЕРГ (Швеция)

ет, что это очень индивидуально и давать общие советы в данной ситуации крайне сложно.

Более ранние исследования показывали, что тренировки положительно влияют и на будущую мать, и на плод, но в то же время есть данные о том, что чрезмерные тренировки могут привести к преждевременным родам. Такие противоречивые сведения, очевидно, сильно способствуют царящей неопределенности.

Юханна предпочла довериться той версии, согласно которой женщинам в хорошей физической форме тренировки только на пользу, если, конечно, беременность проходит без осложнений. А теперь это же доказывает и ее собственное исследование.

На сегодняшний день обычное дело, когда беременные женщины чересчур осторожны с тренировками и, по данным журнала «Идротт о кунскап» («Спорт и знания»), 60% беременных женщин избегают всякой физической активности.

А исследование Юанны как раз говорит о том, что профессиональные спортсменки не следуют общим рекомендациям и тренируются значительно больше, чем эти рекомендации предполагают.

В среднем опрошенные спортсменки тренировались 7,5 часов в неделю в начале беременности и постепенно снижали нагрузку до 1,5 часов в неделю на поздних стадиях. А возвращались они к тренировкам обычно через две недели после родов.

- Честно признаться, такой результат меня не слишком удивил. Многие мои знакомые сами рассчитывали свои силы, не боялись пробовать и сами определяли, где проходит граница, – говорит Юханна.

В среднем беременные спортсменки продолжали бегать до 28-ой недели беременности. А от силовых тренировок не отказывались вплоть до 37-ой недели.

Около 92% детей появляются на свет на сроке от 37-ой до 41-ой недели; таким образом, выходит, что в большинстве случаев облегченные силовые тренировки можно проводить на протяжении почти всей беременности.

Распределение тренировок разной интенсивности, само собой, менялось в зависимости от стадии беременности.

- Выкладываться больше, чем на 90% от своих максимальных возможностей во время тренировок, мне не хотелось. Нужно обязательно самому почувствовать свою готовность и основательно подумать, стоит ли усиленно тренироваться, – считает Юханна.

Исследование показало, что беременные спортсменки проводили на первом месяце беременности такие же тренировки с низким уровнем нагрузок, что и на девятом месяце. И только на девятом месяце они начинали следовать общим рекомендациям.

Тренер нашего журнала «Скугспорт» Мария Йонссон сейчас беременна и за информацией о тренировках во время беременности обратилась к исследованию Юханна, а также спросила совета у своих коллег, у которых уже есть дети.

- Мой акушер запретил мне интенсивно тренироваться во время беременности, но я все равно тренировалась от начала до конца, – рассказывает Мария; ей поддерживать форму помогали в основном альтернативные тренировки.

- Я думала, что смогу больше бегать, но начиная с четвертого месяца, бегать мне было больно. И я стала тренироваться, как обычно тренируются, получив травму, – эллиптический тренажер, велосипед и силовые тренировки.

Многие спортсменки смогли успешно вернуться в спорт после рождения детей. Наверное, самый экстремальный пример такого «камбэка» – это шведская гребчиха на байдарках Сюзанна Гуннарссон, которая возобновила интенсивные тренировки через четыре дня после родов, а еще пять недель спустя выиграла золотую медаль чемпионата мира.

В ориентировании тоже есть свои вполне успешные мамы, например, легендарная Симона Ниггли, Каролина Аревонг-Хейсгорд и Гунилла Сврд.

- Говорят, что существует некий «эффект материнства», но я утверждать не берусь. Возможно, гормоны как-то способствуют улучшению показателей, – говорит Юханна. Однако рождение ребенка, по ее мнению, помогает в пер-

вую очередь тем, что меняет отношение к спорту.

- Многие начинают значительно проще относиться к спортивным достижениям и не лезут из кожи вон, как раньше. Распределение тренировок варьировалось с течением беременности. На первом месяце опрошенные женщины тренировались приблизительно по три часа в низком и среднем режимах интенсивности, тогда как тренировкам высокой интенсивности они уделяли в среднем полтора часа в неделю. Затем доля тренировок средней и высокой интенсивности постепенно снижалась и к девятому месяцу доходила до

30 минут в неделю. А доля тренировок низкой интенсивности, наоборот, возрастала с четвертого по восьмой месяц беременности, а на девятый месяц возвращалась на уровень первого месяца, т.е. около трех часов в неделю.

Чем помогают тренировки во время беременности:

- Нормальный вес новорожденного;
- Доношенная беременность;
- Снижают риск осложнений во время родов;
- Здоровый набор веса;
- Проще вернуться в строй после рождения ребенка.



Правительство Пермского края
Министерство физической культуры и спорта Пермского края
Администрация Осинского муниципального района
ФОО «Федерация спортивного ориентирования Пермского края»





ОТКРЫТЫЙ КУБОК ПЕРМСКОГО КРАЯ

**30 июля
2014**



оса
Кубок Пермского края
2014

**3 августа
2014**

GPS 57°10'01.00" 55°10'40"00



ПРОГРАММА

30.07. Члрлд. Модерншл тренирллк

31.07. 1 дель - кллсслк. Стлрт в 15.00

01.08. 2 дель - крлсс. Вечер - «Ллблрлнт» нл полл

02.08. 3 дель - клрлнт. Длсклтекл 00-х ол «Алглорлдлл»

03.08. 4 дель - кллсслк. Мнлгднелвнйл крлсс

Телелрл длл цлдрлк: 8-902-472-18-54

Группл: МЖН, МЖ10, МЖ12, МЖ14, МЖ16, МЖ18, МЖ3, МЖ21А, МЖ35, МЖ40, МЖ45, МЖ50, МЖ55, МЖ60, МЖ65, МЖ70.

www.o-perm.su



ОЦЕНКА ВАРИАБИЛЬНОСТИ РИТМА СЕРДЦА У ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Ю.С. Воронов, Д.С. Якушев

Вариабельность ритма сердца (ВРС) – одно из фундаментальных физиологических свойств организма человека. Динамические характеристики сердечного ритма позволяют оценить выраженность сдвигов симпатической и парасимпатической активности вегетативной нервной системы при изменении физического состояния человека [1, 2]. Изучение вариабельности сердечного ритма у спортсменов различных специализаций, в том числе и у спортсменов-ориентировщиков, позволяет получить прогностическую информацию о динамике физического состояния обследуемых в результате воздействия тренировочных нагрузок.

Общезвестно, что контроль функционального состояния спортсменов-ориентировщиков различного возраста и уровня подготовленности является важным фактором управления учебно-тренировочным процессом. Это обусловливается тем, что высокие по объёму и интенсивности тренировочные нагрузки в циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости при неадекватном их планировании могут привести не только к спаду соревновательных результатов, но и способствовать возникновению патологических изменений в организме [2].

В процессе преодоления соревновательной дистанции спортсмены-ориентировщики различного возраста испытывают значительные нагрузки, которые требуют высокого уровня функционирования сердечнососудистой системы. В связи с этим, для повышения эффективности подготовки спортивного резерва, целесообразно рассмотреть вопрос о функциональном состоянии юных спортсменов-ориентировщиков. С этой целью мы изучили ВРС у мальчиков 8-9 лет, специализирующихся в спортивном ориентировании в СДЮСШОР №6 города Смоленска.

Оценка показателей электрокардиограммы ВРС осуществлялась с помощью электрокардиографа Поли-Спектр-8/Е компании «Нейрософт» (г. Иваново, Российская Федерация) (рис. 1). Исследование ВРС у спортсменов-ориентировщиков проводилось в состоянии покоя, после выполнения ими физической нагрузки и в период восстановления после нагрузки.



Фактические результаты исследования вариабельность ритма сердца у юных спортсменов-ориентировщиков были получены в виде «Протокола тестирования», который выдавался тренеру сразу после обследования (рис. 2).



Анализ полученных результатов свидетельствует, что в состоянии покоя у мальчиков 8 лет показатели частоты сердечных сокращений, как и у 9-летних, находятся в норме и достоверно не отличаются друг от друга – $63,6 \pm 1,4$ и

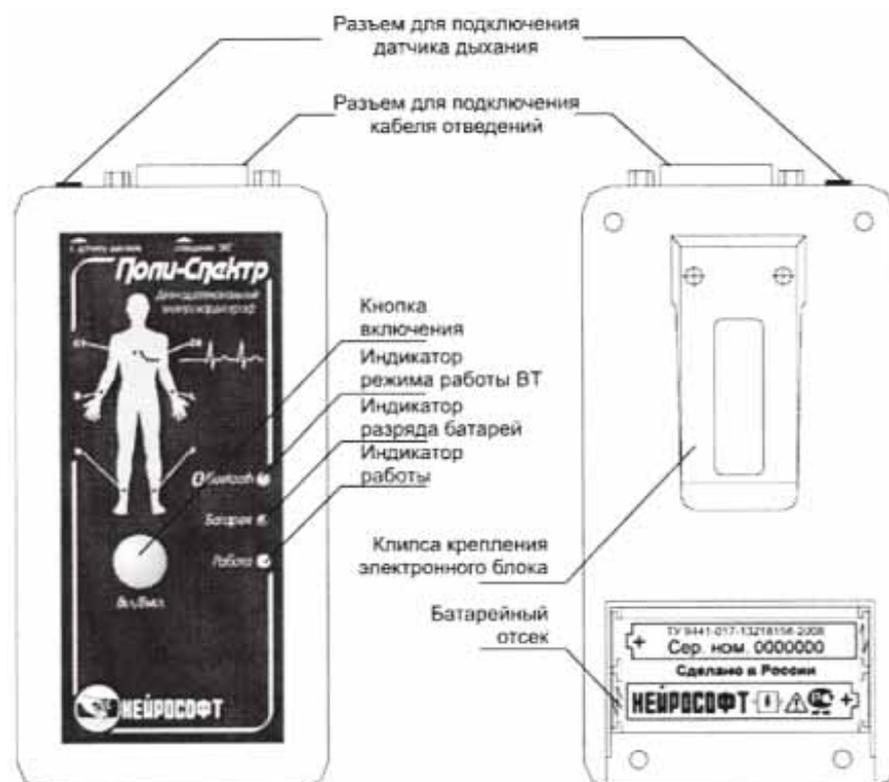


Рис. 1. Общий вид электрокардиографа Поли-Спектр-8/ЕХ

66,6±1,2 уд/мин (p>0,05).

Уровень минимального значения длительности сердечного цикла (RRmin) в покое у начинающих ориентировщиков восьми лет достоверно выше 683,4±4,6 мс, чем у 9-летних спортсменов 574,5±3,9 мс (p<0,05). Данный показатель свидетельствует о том, у мальчиков 9 лет уже наблюдается опре-

делённая адаптация к тренировочной деятельности (табл. 1).

При этом следует отметить, что у 8 и 9-летних мальчиков, занимающихся спортивным ориентированием, в состоянии покоя отмечаются заметные границы между максимальными (RRmax) и минимальными (Rrmin) значениями длительности сердечного ритма. Это говорит

о том, что функциональные характеристики данных спортсменов в состоянии покоя находится в норме.

В результате выполнения тренировочной нагрузки в виде максимального количества приседаний за 30 секунд было установлено, что показатели ЧСС у юных спортсменов восьми лет достоверно выше, чем у 9-летних 120,6±3,2 и

ПРОТОКОЛ ТЕСТИРОВАНИЯ

Пациент: Дольников

Дата обследования: 25.12.2012

Прибор: Поли-Спектр-8/EX (программа анализа 'Поли-Спектр')

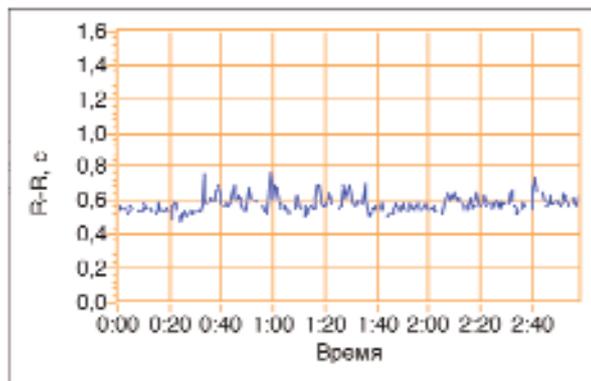
Фоновая запись №1 ДО ТРЕНИРОВКИ

Положение пациента при записи: лежа. Продолжительность записи сердечного ритма 3 мин (180 с).

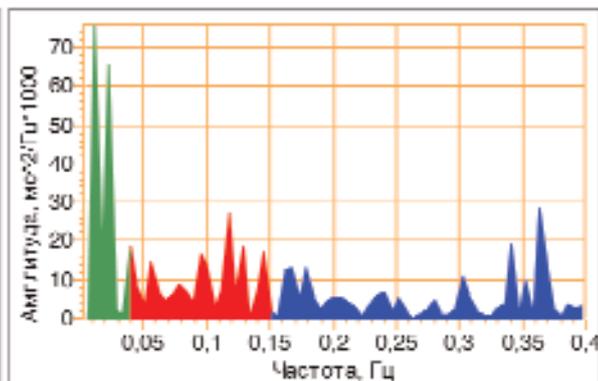
Зарегистрировано комплексов QRS: 312.

Ритм. Средняя ЧСС: 104 уд/мин - учащение сердечного ритма (тахикардия).

Ритмограмма



Спектрограмма

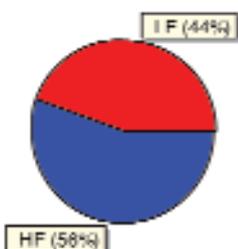


Показатели временного анализа

Показатели спектрального анализа

Параметр	Значение	Параметр	Значение
R-R min, мс	470	TP, мс ²	3242
R-R max, мс	775	VLF, мс ²	1002
RRNN, мс	575	LF, мс ²	997
SDNN, мс	46	HF, мс ²	1244
RMSSD, мс	37	LF norm, п.и.	44,5
pNN50, %	14,1	HF norm, п.и.	55,5
CV, %	7,98	LF/HF	0,801
		Структура спектра	
		%VLF	30,9
		%LF	30,7
		%HF	38,4

Диаграмма



Медико-физиологическая интерпретация показателей ВРС

Оценка ритмограммы и типа регуляции синусового ритма:

Требуется врачебное заключение.

Оценка спектрограммы и показателей спектрального анализа:

Общая мощность спектра нейрогуморальной модуляции – умеренная.

Состояние нейро-гуморальной регуляции – развитая, при умеренном уровне вагальных, симпатических и гуморально-метаболических (церебральных эрготропных) влияний в модуляции сердечного ритма.

Баланс отделов вегетативной нервной системы характеризуется смешанным (сбалансированным) типом вегетативной модуляции сердечного ритма.

Текущее функциональное состояние удовлетворительное (б).

Рис. 2. Протокол тестирования ВРС

Сводная таблица параметров												
Проба	TP	VLF	LF	HF	LF/HF	%VLF	%LF	%HF	RRmin	RRmax	RRNN	SDNN
Исходная	3242	1002	997	1244	0,8	31	31	38	470	775	575	46

108,4±2,3 уд/мин, соответственно (p<0,05; табл. 2).

Выявлено, что у юных ориентировщиков 8 лет показатели минимального значения длительности сердечного ритма после физической нагрузки достоверно выше, чем у 9-летних 693,4±5,3 и 566,3±4,7 мс, соответственно (p<0,05). Это говорит о том, что 9-летние ориентировщики более адаптированы к специфической физической нагрузке.

Весьма примечательным является тот факт, что как у 8, так и у 9-летних ориентировщиков отмечаются небольшие границы показателей между максимальным и минимальным значением длительности сердечного ритма. Данная особенность свидетельствует о некоторых нарушениях в деятельности сердечно-сосудистой системы, которая во многом определяет состояние выносливости. В связи с этим, для оптимизации

учебно-тренировочного процесса уже на этапе начальной подготовки, данному показателю необходимо уделять существенное внимание, особенно после выполнения значительной физической нагрузки.

Установлено, что мощность колебания дыхательных волн (HF, в %) у 8-летних равнялась 26,3±1,3%, и была достоверно снижена по сравнению с 9-летними (33,7±1,1%), что говорит о более слаженных механизмах переноса физических нагрузок сердечно-сосудистой системой спортсменов в возрасте 9-ти лет (p<0,05).

Исследования позволили также установить, что в течение первой минуты восстановления у 9-летних ориентировщиков показатели ЧСС быстрее приходят в норму по сравнению с 8-летними мальчиками – 84,6±2,0 и 98,3±2,6 уд/мин, соответственно (p<0,05; табл. 3).

В связи с тем, что в спортивном ориентировании участие в соревнованиях начинается уже на этапе начальной подготовки, весьма значимым является более раннее развитие функциональных возможностей организма для достижения высокого спортивного результата.

Анализ технико-тактических ситуаций в процессе преодоления соревновательной дистанции в спортивном ориентировании во многом обусловлен переработкой значительного количества оперативной информации. В связи с этим, нами было также проведено сравнение психофизиологических показателей у начинающих ориентировщиков 8-9 лет.

Исследованиями установлено, что среднее значение времени реакции у 9-летних ориентировщиков достоверно выше, чем у 8-летних спортсменов 298,4±6,0 и 346,9±6,5 мс, соответственно (p<0,05; табл. 4).

Уровень функциональных возможностей у 9-летних (3,3±0,2 усл. ед.) спортсменов не значительно превышает показатели 8-летних – 2,9±0,1 усл. ед., что свидетельствует о ещё незначительной адаптации зрительно-моторной системы к восприятию большого объема информации.

В тоже время необходимо отметить, что у 9-летних спортсменов-ориентировщиков уровень развития эмоционально-волевой сферы по показателям суммарного отклонения от аутогенной нормы достоверно лучше, чем у 8-летних 10,4±0,8 и 15,6±1,1 усл. ед., соответственно (p<0,05; рис. 3).

Заключение. Направленность и вы-

Таблица 1. Показатели временного и спектрального анализа вариабельности ритма сердца в покое у ориентировщиков 8-9 лет

Показатели	8 лет (M±m)	9 лет (M±m)	t	p
ЧСС, уд/мин	63,6±1,4	66,6±1,2	1,366	>0,05
RRmax, мс	1124,0±7,8	1026,4±7,3	1,956	>0,05
RRmin, мс	683,4±4,6	574,5±3,9	2,185	<0,05
SDNN, мс	84,5±1,8	86,8±1,8	0,843	>0,05
LF/HF	1,03±0,1	0,86±0,1	0,386	>0,05
VLF, %	39,7±1,2	37,5±1,7	1,052	>0,05
LF, %	30,5±1,0	27,3±1,2	1,836	>0,05
HF, %	31,0±0,9	36,2±1,5	2,094	<0,05

Таблица 2. Показатели временного и спектрального анализа вариабельности ритма сердца после нагрузки у ориентировщиков 8-9 лет

Показатели	8 лет (M±m)	9 лет (M±m)	t	p
ЧСС, уд/мин	120,6±3,2	108,4±2,3	2,111	<0,05
RRmax, мс	907,5±6,5	998,6±6,8	1,962	>0,05
RRmin, мс	693,4±5,3	566,3±4,7	2,132	<0,05
SDNN, мс	43,2±2,0	66,9±2,3	2,278	<0,01
LF/HF	1,36±0,2	1,06±0,1	0,936	>0,05
VLF, %	33,5±1,7	36,9±1,5	1,362	>0,05
LF, %	33,8±1,3	30,5±1,6	1,286	>0,05
HF, %	26,3±1,3	33,7±1,1	2,243	<0,05

Таблица 3. Показатели временного и спектрального анализа вариабельности ритма сердца в период восстановления у ориентировщиков 8-9 лет

Показатели	8 лет (M±m)	9 лет (M±m)	t	p
ЧСС, уд/мин	98,3±2,6	84,6±2,0	2,179	<0,05
RRmax, мс	1011,4±7,0	1245,9±7,7	2,255	<0,05
RRmin, мс	782,1±5,7	682,7±5,3	2,100	<0,05
SDNN, мс	51,7±2,4	76,2±2,6	2,264	<0,01
LF/HF	1,15±0,2	1,03±0,1	1,057	>0,05
VLF, %	34,7±0,7	37,4±0,9	1,893	>0,05
LF, %	32,6±0,6	30,2±0,9	1,222	>0,05
HF, %	28,5±1,0	35,5±1,3	2,384	<0,01

Таблица 4. Суммарные значения зрительно-моторных реакций у ориентировщиков 8-9 лет

Значения	8 лет (M±m)	9 лет (M±m)	t	p
Среднее значение времени реакции, мс	346,9±6,5	298,4±6,0	2,135	<0,05
Уровень функциональных возможностей, усл. единиц	2,9±0,1	3,3±0,2	0,956	>0,05

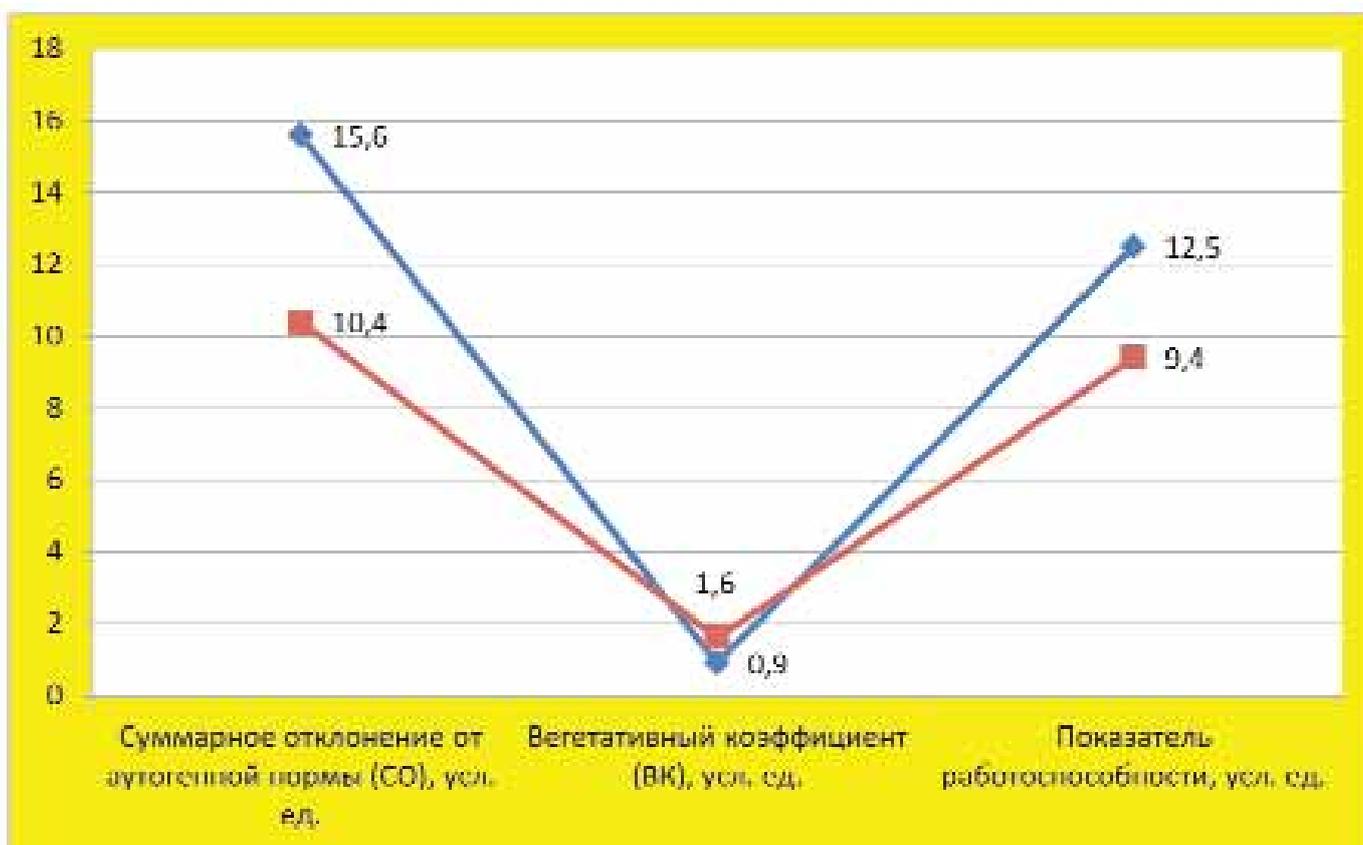


Рис. 3. Состояние эмоционально-волевой сферы у ориентировщиков 8-9 лет

раженность динамики показателей ВРС в состоянии покоя и во время соревнований (нагрузки) зависят от возраста спортсменов, их квалификации и вида спорта. Суммарная мощность спектра и его отдельных составляющих (VLF, HF) после выполнения нагрузки существенно снижается, как у 8-летних, так и у 9-летних спортсменов-ориентировщиков. Наиболее информативными показателями ВРС при исследовании функционального состояния юных ориентировщиков являются VLF, HF и мощность колебания дыхательных волн (LF/HF). Полученные результаты свидетельствуют о том, что результаты оценки ВРС могут использоваться в управлении учебно-тренировочным процессом, а также при организации первичного отбора детей для занятий спортивным ориентированием на этапе начальной подготовки.

Таким образом, можно утверждать, что тренеру необходимо обращать пристальное внимание на показатели функционального состояния спортсменов-ориентировщиков уже на этапе начальной подготовки, так как данные показателя являются надежными критериями

оценки уровня их специальной подготовки. Дальнейшее изучение ВРС у спортсменов-ориентировщиков различного возраста и уровня подготовленности является перспективным направлением научных исследований.



ЛИТЕРАТУРА

Михайлов В.М. *Вариабельность ритма сердца: опыт практического применения метода* / В.М. Михайлов. – 2-е изд. перераб. и доп. – Иваново: ИГ-МА, 2002. – 290 с.

Жужгов, А.П. *Вариабельность сердечного ритма у спортсменов различных видов спорта: автореф. дис. канд. биол. наук.* – Ижевск, 2002. – 26 с.



TEAM WEAR

Advantages with Trimtex

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



GO | DESIGN

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



www.trimtex.biz/go-design

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

Congratulations Russia!

Contact:

Pär L. Olofsson

par@trimtex.se

TRIMTEX

do it with style

+46 26 24 98 92

www.trimtex.se



Система электронной отметки Electronic punching system



Базовая станция SFR U5

- выполняемые функции: очистка, старт, КТ, финиш.
- емкость багарак большой емкости
- прозрачный герметичный корпус
- два режима работы - пассивный и активный
- размеры 39 x 45 x 13 мм.
- вес 60 грамм

2490 руб.

Карточка участника (чип) "Лепесток"

- емкость: 58 отметок
- срок службы 5-10 лет
- время отметки менее 0.05 секунды
- размеры 80 x 32 x 2 мм.
- вес 7 грамм
- мягкий, травмобезопасный

200 руб.

Карточка участника (чип) "Пуговица"

- емкость: 58 отметок
- срок службы 5-10 лет
- время отметки менее 0.05 секунды
- размеры 34 x 34 x 6 мм.
- вес 8 грамм
- мягкий, травмобезопасный

250 руб.

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

sfr-system@mail.ru

skype: sfr-system



ЗА АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

WWW.NOVATOUR.RU

