№ 5, 2015

Азимут

ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

О СБОРНОЙ,
О СПРИНТЕ,
О ПРОБЛЕМАХ

БАЗОВЫЕ ЗИМНИЕ
ТРЕНИРОВКИ

ПЯТЬДЕСЯТ ЛЕТ
СПУСТЯ

ПУСТЬ ДЕТИ
ОСТАЮТСЯ ДЕТЬМИ

Присоединяйтесь!
SPORTident
www.sportident.ru

MOSCOMPASS
.RU

СОДЕРЖАНИЕ: №5, 2015

ПЕРСОНА
А. ФОЛИФОРОВ. Надеюсь превзойти самого себя.....6
И. АГАПОВА. Он самый классный!.....22

ЗВЕЗДЫ МИРОВОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ
Э. БЕНХАМ. Роман со спортом и велосипедом.....8
М. АЛЬМ. Королева датского ориентирования.....14

СОРЕВНОВАНИЯ
Э. БОРГ. Заметки об итогах мирового ориентирования.....12
А. НУРИСЛАНОВ. Пятьдесят лет спустя.....28

АКАДЕМИЯ ТРЕНЕРОВ
М. ВИНОГРАДОВ, В. ЕЛИЗАРОВ.
О сборной, о спринте, о проблемах 16
Базовые зимние тренировки.
Советы от Симоны Ниггли 25
П. ФУНКЕ. Пусть дети остаются детьми.....32

СБОРНАЯ
Г. ВИНОГРАДОВА. У меня была уверенность,
что я буду в тройке.....20

О-ТРЕЙЛ
Паралимпийская чемпионка Сочи Хелене Рипа –
звезда ориентирования на велосипедах.....26

ЮБИЛЕИ
Третий руководитель отечественного ориентирования.....33
А. ПРОХОРОВ. С юбилеем!.....35
В.А. Горелов – легенда тамбовского ориентирования.....38
К. ВОЛКОВ. К 70-летию
Вадима Георгиевича Урванцева.....40

НАШ ДОМ – РОССИЯ
Л. СЕДЮК. КПРБ – это Клубное Первенство
Республики Башкортостан.....42

ЖУРНАЛ «АЗИМУТ» № 5, 2015
RUSSIAN ORIENTEERING MAGAZINE

Почтовый адрес редакции: 123060, Россия, Москва, а/я 57.
Зарегистрирован в Государственном Комитете РФ по печати 30.04.97. Регистрационный номер: № 016043.
РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ: Глаголева О.Л., Елизаров В.Л., Константинов Ю.С., Кузьмин А.Р., Прохоров А.М., Чешихина В.В., Шур Г.В., Янин Ю.Б.
РЕДАКЦИЯ: ООО «Агентство Азимут», ООО «Издательский дом «Азимут».
Главный редактор: Прохоров А.М.
Шеф-редактор: Виктор Елизаров, azimut-id@mail.ru.
Директор по производству: Екатерина Карташёва, azimut-id@rambler.ru.
Компьютерная вёрстка: Е. Карташёва.
Фотографии: В. Горин, Э. Борг, В. Елизаров, К. Волков, Ю. Малахаев, А. Киселёв, Х.-Й. Квале.
Переводы: В. Елизаров, М. Грачёв, А. Кузьмин.
Использованы материалы из журналов: «Суунистая», «Skogssport».
Авторы редакционных текстов: В. Елизаров, А. Прохоров.

Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.
Тираж 4500 экземпляров.
Отпечатано в типографии: ООО «Тверской Печатный Двор».
Перепечатка материалов только с разрешения редакции журнала.
www.azimut-o.ru

Дорогие коллеги, любители ориентирования!

Подошёл к завершению спортивный сезон 2015 года. Этот год стал успешным для российских ориентировщиков, и медальный лист Федерации спортивного ориентирования России увеличился на 69 медалей, которые наши спортсмены завоевали на официальных международных соревнованиях по спортивному ориентированию. Самый весомый вклад в этот успех, а именно, 35 медалей, внесли велоориентировщики, и это впервые в истории российского ориентирования. От имени всех любителей и поклонников нашего вида спорта хочу поздравить и поблагодарить всех спортсменов, тренеров, специалистов ориентирования, которые своим огромным и самоотверженным трудом обеспечили такой замечательный результат, и пожелать им не останавливаться на достигнутом!

Отдельно хочу выделить, поздравить и поблагодарить Антона Фолифорова, который уже третий год подряд выигрывает Кубок Мира в общем зачёте в соревнованиях по спортивному ориентированию на велосипедах. Это феноменальный результат, который, несомненно, войдёт в историю российского ориентирования.

Ещё прошедший год оказался очень «урожайным» на юбилеи наших коллег. В этом заключительном номере журнала «АЗИМУТ» мы поздравляем с юбилеем В.А. Горелова, В.Г. Урванцева и Б.И. Огородникова. Мы все их знаем как замечательных людей и профессионалов своего дела. Все они легенды в своих региональных федерациях и целая эпоха российского ориентирования.

Отдельно хочу поздравить своего коллегу, третьего руководителя отечественного ориентирования Бориса Ивановича Огородникова с восьмидесятилетием. Борис Иванович – один из создателей отечественного ориентирования, участник Первых Всесоюзных соревнований по ориентированию (1963 год, Ужгород). Он – вице-президент Всесоюзной Федерации с первого дня её создания, а с ноября 1989 г. по март 1991 года – председатель Федерации спортивного ориентировании СССР.

Поздравляю всех юбиляров 2015 года с их красивыми датами, желаю всем здоровья и творческого долголетия!

Президент
Федерации спортивного ориентирования России
С.Г. Беляев

27 сентября 2015 года в 84 субъектах Российской Федерации прошел Всероссийский день бега «Кросс нации» – самое масштабное по количеству участников и географическому охвату спортивное мероприятие на территории нашей страны. В этом году он был посвящен 70-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов. По подсчетам организаторов, во Всероссийском дне бега приняли участие 1,5 млн. человек по всей стране. Центральный старт «Кросса нации» прошел в Казани.

В московском этапе «Кросса нации», который состоялся в г. Химки, принял участие министр спорта Российской Федерации Виталий Мутко. Количество участников Всероссийского дня бега в Химках составило около 9,5 тысяч человек. В программу были включены забеги на дистанциях от 500 до 5000 м. Кроме того были организованы площадки для выполнения любым желающим (по возрастным группам) нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Своё посещение мероприятия министр спорта начал с осмотра площадки ЛАБИРИНТА, а именно, соревнований по спортивному ориентированию, которые ежегодно на «Кроссе наций» проводит вице-президент ФСО г. Москвы А.Д. Иванов.

Антон Фолифоров
НАДЕЮСЬ ПРЕВЗОЙТИ САМОГО СЕБЯ

«Езда в незнаемое». Антон Фолифоров родился в городе Ковров Владимирской области, и, похоже, ему с самого начала была предуготованна карьера велосипедиста. С ранних лет он повсюду ходил за отцом, который работал тренером по велосипедному спорту. Стоит ли удивляться, что лучшим подарком на шестой день рождения для Антона стал велосипед – первый в его жизни, а среди самых приятных детских воспоминаний он называет занятия в велосипедной секции. В секции Антон был самым маленьким – его зачислили, когда ему было всего десять лет.

- Я был настолько мал, что даже пришлось снять подседельный штырь и закрепить седло прямо на раме, – вспоминает Антон.

Шли годы, Антон по-прежнему ездил на велосипеде, и вот в начале 2003 года одно, казалось бы, незначительное событие резко изменило его спортивную судьбу. К ним в клуб с неожиданным визитом приехал тренер по ориентированию на велосипедах. Оказывается, годом ранее во Франции прошел первый в истории этого вида спорта чемпионат мира, и для тех, кто не представляет жизни без езды на горном велосипеде, открылись новые возможности. Есть желающие? Терять Антону было нечего, и он согласился на эту «езду в незнаемое». Возможно, сыграла свою роль и, как называет ее сам Антон, «любовь к картам». Так и получилось, что ориентирование на велосипедах стало важной частью жизни Антона и его основным видом спорта, а незнакомец, открывший Антону дивный новый мир, стал его тренером.

Первый успех. В 2003 году в Коврове прошел чемпионат России по ориентированию на велосипедах, благодаря чему у Антона появилась прекрасная возможность принять участие в своем первом большом турнире. Выступая наравне с признанными мастерами (среди его соперников были Максим Журкин, Виктор Корчагин и Руслан Грицан), новичок завоевал «серебро» на классической (длинной) дистанции. Первый успех придал Антону уверенности в собственных силах, а с ней пришли мотивация и желание еще больше тренироваться и соревноваться. Осенью того же года Антон принял участие в трех последних этапах Кубка Мира сезона 2003 года. Тогда ему не удалось подняться выше 32-го места, однако соревнования в Польше, Чехии и Италии дали Антону бесценный опыт – ведь выступать пришлось на совершенно незнакомой местности, с совершенно незнакомыми картами. К тому же на международных соревнованиях Антон смог познакомиться с такими же начинающими ориентировщиками, каким был в то время он сам, и получил дополнительную порцию мотивации.

В мировой элите. В 2005 году Антон впервые в карьере в составе российской сборной отправился на чемпионат мира, который в тот год принимала Словакия. Однако занять высокое место получилось лишь годом позже – на первенстве планеты, проходившем в Финляндии, Антон финишировал пятым на средней дистанции. А на верхнюю ступень пьедестала почета российский спортсмен впервые поднялся в 2009 году. Антон до сих пор считает, что это был лучший момент в его спортивной карьере:

- Дело было в Израиле, в Бен-Шемене, мы выиграли «золото» эстафеты. Я уходил на дистанцию последним и отставал от лидера на шесть минут. И всё равно победил, хотя это и было очень неожиданно.

Случались в карьере Антона и менее приятные моменты. Например, на мировом первенстве 2011 года в Италии россиянин не смог пробиться в основной финал соревнований на длинной дистанции:

- Во время квалификационного заезда, у меня случились технические неполадки, из-за которых я не смог добраться до финиша. В результате меня не допустили до основного финала, и я лишился возможности защищать титул. Прискорбный случай и, как мне кажется, не очень справедливое решение.

Три вопроса чемпиону.

- У вас есть любимый вид местности или дистанция, на который вы предпочитаете выступать?

- Сейчас мне больше всего нравится холмистая местность, независимо от дистанции. Но должен признаться, что и смешанная спринтерская эстафета мне тоже кажется интересной и увлекательной. Как бы то ни было, я всегда выкладываюсь на все сто на любой дистанции.

- Есть ли какие-то конкретные навыки и умения, которые помогают вам оставаться «лучшим среди равных»?

- У каждого спортсмена свои сильные стороны. Честно говоря, я не могу наверняка сказать, что именно получается лучше всего у меня. Я уделяю много внимания физической подготовке и стараюсь не терять концентрации на протяжении всей гонки.

- Есть ли у вас спонсоры, кто оказывает вам поддержку, можете ли вы назвать себя профессиональным ориентировщиком?

- Больше всего меня поддерживает национальная сборная. Я чувствую огромную энергию, желание работать и все время улучшать тренировочный процесс с прицелом на большие соревнования. Кроме того меня поддерживает и Федерация спортивного ориентирования России, и региональное отделение – и я им за это искренне благодарен. Так что можно сказать, что я занимаюсь ориентированием на профессиональной основе.

MTBWOC 2015. Важной вехой в спортивной карьере Антона стало недавнее выступление на чемпионате мира в чешском Либереце. К четырем золотым медалям, завоеванным на предыдущих чемпионатах, лидер российской сборной добавил еще две, причем он не только защитил звание чемпиона мира на длинной дистанции, но и впервые победил на средней. Благодаря триумфальному выступлению на чешской земле Антон почти сравнялся

по количеству наград высшей пробы с соотечественником Русланом Грицаном – на данный момент шестью золотыми медалями чемпионатов мира кроме них двоих не может похвастаться ни один ориентировщик на велосипедах.

- Самые счастливые моменты чемпионата – это когда я стоял на вершине пьедестала почета и пел гимн России, а товарищи по команде мне подпевали.

Одно из достижений последнего времени Антон выделяет особо:

- Завоевать «золото» чемпионата мира всегда непросто, но должен признаться, что победить на средней дистанции мне помогла изрядная доля везения. На протяжении всей гонки лидировал Лука Даллавалле, но буквально на последнем контрольном пункте у него что-то случилось с колесом, и он не смог финишировать первым. Но такой уж у нас спорт – без сбоев должны функционировать и человек, и машина; от проблем с велосипедом не застрахован никто.

О планах на будущее. Прошедший в этом году в Чехии чемпионат мира не только стал триумфальным шествием для Антона, но и дал возможность оценить состояние вещей в спорте. Президент Международной федерации ориентирования Брайан Портеус тоже оседлал велосипед во время чемпионата, что, по словам Антона, «служит доказательством того, что он заинтересован в нашем виде ориентирования и будет поддерживать нас и в будущем». Кроме того Антон считает, что все нововведения, будь то новые стандарты карт, новые правила, разрешающие ездить не по тропам, или бесконтактная система прохождения контрольных пунктов – все это помогает ориентированию на велосипедах «двигаться в правильном направлении».

- Однако если уж организаторы разрешают ездить не по тропам, они должны следить за тем, чтобы спортсмены именно ехали, а не бежали рядом с велосипедом; в противном случае нужно запрещать съезжать с троп, – считает Антон.

А еще он убежден, что если ориентирование на велосипедах хочет войти в программу Олимпийских Игр, ему нужно стать более зрелищным.

Близится конец сезона, Антон все время был в разъездах и очень соскучился по семье и друзьям, поддержку которых он очень ценит. В ближайших планах у него значится «пару недель поваляться на пляже без велосипеда», а после короткого отпуска – снова в бой:

- Буду готовиться к новому сезону и надеюсь превзойти самого себя. Сезон 2015 года – пока что лучший в моей карьере, но я постараюсь выступить еще лучше, хотя, думаю, это будет непросто. В целом же, я хочу заниматься ориентированием на велосипедах до тех пор, пока у меня будут силы выступать на равных с лучшими из лучших.

Антон Фолифоров

Страна: Россия.
Дата рождения: 3 января 1987 г.
Дисциплина: ориентирование на велосипедах.
Клуб: Выступает за Владимирскую область.
Тренер: Кудрявый А.П.
Главные достижения: Шестикратныйкратный чемпион мира,
Трёхкратный обладатель Кубка Мира – 1-е место в общем зачете в 2013, 2014 и 2015 гг.,
Двукратный чемпион Европы.
Место в рейтинге Международной федерации ориентирования (ИОФ): 1.
Медальный лист:
26 медалей: 11 золотых, 9 серебряных, 6 бронзовых.
2006 г. Чемпионат Европы, Польша. – Серебро (спринт);
2007 г. Чемпионат Мира, Чехия – Бронза (спринт);
2008 г. Чемпионат Мира, Польша – Серебро (эстафета);
2008 г. Чемпионат Европы, Литва – Серебро (лонг);
2009 г. Чемпионат Европы, Дания – Бронза (эстафета);
2009 г. Чемпионат Мира, Израиль – Золото (эстафета);
2010 г. Чемпионат Мира, Португалия – Бронза (спринт);
2010 г. Чемпионат Мира, Португалия – Золото (лонг);
2010 г. Чемпионат Мира, Португалия – Золото (эстафета);
2011 г. Чемпионат Мира, Италия – Золото (спринт);
2011 г. Чемпионат Европы, Россия – Серебро (эстафета);
2012 г. Чемпионат Мира, Венгрия – Серебро (мидл);
2012 г. Чемпионат Мира, Венгрия – Серебро (эстафета);
2013 г. Чемпионат Европы, Польша – Серебро (эстафета);
2013 г. Чемпионат Мира, Эстония – Серебро (мидл);
2013 г. Чемпионат Мира, Эстония – Бронза (лонг);
2013 г. Кубок Мира. Велокроссовые дисциплины – Золото (индивидуальный зачёт);
2014 г. Чемпионат Мира, Польша – Золото (спринт);
2014 г. Чемпионат Мира, Польша – Бронза (мидл);
2014 г. Чемпионат Мира, Польша – Золото (лонг);
2014 г. Кубок Мира. Велокроссовые дисциплины – золото (индивидуальный зачёт);
2015 г. Чемпионат Европы, Португалия – Золото (мидл);
2015 г. Чемпионат Европы, Португалия – Золото (лонг) ;
2015 г. Чемпионат Европы, Португалия – Бронза (эстафета);
2015 г. Чемпионат Мира, Чехия – Золото (мидл);
2015 г. Чемпионат Мира, Чехия – Золото (лонг);
2015 г. Чемпионат Мира, Чехия – Серебро (эстафета);
2015 г. Кубок Мира. Велокроссовые дисциплины – золото (индивидуальный зачёт).

Эмили Бенхам (Великобритания): РОМАН СО СПОРТОМ И ВЕЛОСИПЕДОМ

В ориентирование на велосипедах Эмили пришла в восемнадцать лет. Решила, что пора отдохнуть от ориентирования бегом и, вообще, попробовать что-то помимо бега. Эмили села на утренний пятичасовой поезд, через два часа сошла на станции и на велосипеде доехала до места соревнований. В гонке участвовали куда более опытные спортсмены, а она выступала на громоздком, видавшем виды велосипеде с приспособлениями для защиты спиц и цепи и при этом умудрилась финишировать шестой.

«Мне кажется, я отстала от лидеров минут на десять, но мне все равно понравилось», – вспоминает Эмили.

Роман с велосипедом длится по сей день. «Я обожаю ездить на велосипеде – это настоящее удовольствие каждый день кататься и исследовать новые тропы».

Эмили вполне довольна жизнью, даже счастлива, но признается, что она «одержима» велосипедами и ориентированием на них.

«Редко выпадают такие моменты, чтобы я не думала о предстоящей гонке, или тренировках, или о технике, ремонте велосипеда, будущем сезоне! Иногда мне и хочется расслабиться, но я точно знаю, что, стоит мне полтора месяца не участвовать в соревнованиях, ни о чем другом я думать не смогу».

В 2012 году тренер составил для Эмили программу подготовки к соревнованиям, которая предусматривает постепенное снижение нагрузки в преддверии важных стартов. По словам Эмили, этот тренировочный план, прошедший проверку в других видах спорта, стал для нее еще одним шагом в правильном направлении. До ЧМ-2012 она толком не знала, как работает постепенное снижение нагрузки. Результат не заставил себя ждать и помог Эмили обрести уверенность в собственных силах.

Эмили с каждым годом все более профессионально подходит к спорту:

«Сейчас передо мной стоит цель набрать форму и увеличить скорость. Для этого я занимаюсь физической и психологической подготовкой, работаю над техникой. Через несколько лет я приду к тому, что смогу улучшать свои показатели правильной диетой и правильным выбором шин».

В конце каждого сезона Эмили анализирует ключевые гонки:

«Я пытаюсь понять свои слабые стороны, а потом составляю план, как эти слабые стороны сделать сильными».

Так, в прошлом году Эмили поняла, что немного недотягивала в том, что касается техники езды на велосипеде, поэтому в этом году усиленно отрабатывала на тренировках именно этот компонент. Эмили стремится каждый год адаптировать программу тренировок в соответствии с актуальными на данный момент потребностями:

«Если я не буду видоизменять тренировки, получается, что я буду игнорировать какие-то моменты, над которыми мне надо работать. Слабые и сильные стороны меняются каждый год, и в том-то и состоит преимущество адаптивного плана, что благодаря ему я могу больше уделять внимания слабым сторонам и, как результат, лучше выступать на соревнованиях».

- Случилось ли за последние три года что-то, что запомнилось вам больше всего?

- Затрудняюсь назвать какой-то определенной момент из моей спортивной жизни, а так лучшее, что со мной случилось, это то, что я начала встречаться с Хансом Йоргеном [Квалле]. Без него, точно могу вам сказать, я бы вряд ли добилась того, чего добилась. Еще один важный момент – это переезд в Норвегию. Теперь я живу там, где тренируются лучшие в мире спортсмены.

- Как вы обычно тренируетесь в течение недели?

- Конкретные виды тренировок каждую неделю разные, но основные компоненты неизменны, будь то интервалы (три подхода), максимальная сила, навыки ориентирования или езда на велосипеде. Летом интервальные и силовые тренировки направлены в первую очередь на увеличение скорости, а не выносливости.

Расписание тренировок Эмили разбито на трехнедельные периоды, в пределах которых она каждую неделю увеличивает нагрузки. В этом году она тренируется в среднем по 20 часов в неделю. На восстановление Эмили обычно выделяет всего 12 часов, в год она отдыхает около 10 дней и старается много тренироваться весь год, за исключением нескольких недель перед важными соревнованиями, когда нагрузку необходимо снижать.

Зимой, на протяжении порядка четырех месяцев, Эмили в основном катается на беговых лыжах, а все остальное время – на горном велосипеде. Британская спортсменка предпочитает тренироваться на свежем воздухе, к помощи домашнего тренажера она прибегает, только если на улице действительно холодно или сыро. На велосипеде Эмили зимой тоже катается, что не всегда дается просто, так как ее велосипед весит 14,5 кг. Правда, на эту зиму Эмили планирует купить новый «фэт-байк» (велосипед на толстых покрышках), который будет весть всего 11 кг. На данный момент единственный показатель, по которому Эмили оценивает уровень интенсивности тренировок, это пульс: «Я бы, может, и хотела установить измеритель мощности, чтобы лучше понимать, насколько интенсивно я тренируюсь, но когда передо мной встает выбор потратить 2000 фунтов на измеритель или на новые колеса, я выбираю колеса».

Эмили по-настоящему увлечена ориентированием. В начале августа её при-

няли в Комиссию спортсменов в рамках Международной федерации ориентирования, и у нее уже есть что предложить коллегам по работе.

«У меня полно идей. В основном по поводу того, как надо развивать наш спорт. Но пока это только идеи. Какие-то могут выстрелить, а какие-то нет».

Эмили принимает активное участие в обсуждениях и прекрасно понимает, каких изменений стоит ожидать:

«Ключевым фактором развития ориентирования на велосипедах станет желание или нежелание нашего сообщества, и я имею в виду не только велосипедистов, но и всех остальных ориентировщиков. Сейчас в том, что касается освещения в СМИ и спортсменов-звезд, наши виды спорта находятся на уровне каменного века».

Эмили считает, что отдельные виды ориентирования существуют сами по себе, вместо того чтобы работать сообща:

«Предложения, касающиеся Кубка Мира по ориентированию бегом, хороши, но другим дисциплинам от этого не легче. А ведь ориентированию на велосипедах или на лыжах тоже нужны высококлассные гонки и грамотные организаторы. Мне кажется, что в будущем любые реформы должны охватывать все дисциплины».

На недавнем заседании Комиссии Эмили много говорила о важности средств массовой информации для развития спорта:

«Сейчас масс-медиа работают только с ориентированием бегом, ну и еще немного с ориентированием на лыжах. Остальным дисциплинам внимание практически не уделяют. Впрочем, на это нужно время. Велосипедные гонки пользуются большой популярностью, надо полагать, что многим будет интересно увидеть на ТВ и еще один велосипедный вид спорта. То же самое относится к лыжным гонкам в скандинавских странах. Кроме того, после лондонской паралимпиады возрос интерес к спортсменам с ограниченными возможностями, так что и здесь ориентированию нужно ловить момент и пользоваться возросшим интересом для достижения собственных целей. У ориентирования столько возможностей привлечь внимание телевизионщиков, просто нужен хороший план и небольшая финансовая поддержка на начальном этапе».

Эмили утверждает, что многодневная велогонка «Тур де Франс» намного скучнее, чем любой ориентировочный забег, во время которого можно по GPS-навигатору следить за спортсменами.

«Что касается телевизионного вещания, то у любого вида спорта есть свои достоинства и недостатки. Но в наш век спорт все больше и больше смотрят по ТВ или следят за развитием событий в социальных сетях, и ориентирование должно идти в ногу со временем».

Эмили просто фонтанирует идеями, есть у нее мысли и по поводу новых гоночных форматов для ориентирования на велосипедах. «У нас есть спринт, средняя и длинная дистанция, эстафета и смешанная эстафета. Раз в год проводят гонку с общего старта, которая лично мне очень нравится. Но я бы хотела, чтобы к уже существующим добавились и новые форматы, например, гонка на выбывание, гонка преследования или ультраспринт».

Что касается Кубка Мира, то Эмили предлагает вернуть медали и дипломы Международной федерации. Еще она хочет, чтобы в сезоне снова было четыре этапа. А до тех пор проводить не три, а пять гонок на каждом из этапов.

«Чем больше разнообразия, тем веселее наш спорт», – считает Эмили.

«А еще я бы хотела, чтобы для всех форматов, будь то на чемпионате мира или на Кубке Мира, ввели разноцветные майки лидеров. Наподобие радужной майки, которую носят действующие чемпионы в велоспорте. В течение года майку можно носить, а когда пальма первенства перейдет к другому спортсмену, можно сделать нашивку соответствующего цвета на рукаве».

Что ж, идея неплохая. Майки лидеров помогут зрителям сразу понять, кто из действующих чемпионов мира бежит на «О-Ринген» или любых других массовых соревнованиях.

«Если мы хотим, чтобы ориентирование росло и развивалось, чтобы у нас было больше зрителей и нас показывали по ТВ, нам нужны звезды, спортсмены, которых будут знать в лицо», – утверждает Эмили.

- За последние годы в ориентировании на велосипедах произошло множество перемен. Не могли бы вы назвать самые важные?

- Перемен и правда было много, но, думаю, что самые важные еще впереди. Недавно мы ввели так называемую «оранжевую» группу на старте для спортсменов из второй десятки рейтинга. Теперь у начинающих спортсменов и тех, кто только пробился в элиту мирового спорта, больше шансов занять высокие места, поскольку у «красной» группы стартующих теперь меньше преимуществ перед остальными участниками гонки. Кроме того, в следующем году впервые пройдет юниорский чемпионат Европы по ориентированию на велосипедах. Для нас это большое событие, так как, по сравнению с ориентированием бегом, у нас не так много больших международных и многодневных соревнований. Потому-то так важно, чтобы и у юниоров был свой турнир, на котором можно завоевать титул и проверить свои силы перед чемпионатом мира. Я сама начинала как юниор и прекрасно понимаю, насколько это важно, чтобы юниоры могли выступать на международных турнирах регулярно».

Эмили также состоит в рабочей группе по составлению руководства для организаторов спринтерских гонок:

«Сейчас процесс свелся к тому, что мы оцениваем стандарты составления карт. И, кажется, мы нашли подходящие варианты, благодаря которым карты для спринта станут более последовательными. Мы уже заканчиваем черновой вариант для проведения испытаний».

В жизни любого спортсмена огромную роль играет экипировка и снаряжение, и, понятное дело, для Эмили нет ничего важнее и дороже, чем ее драгоценный велосипед.

«Я горжусь велосипедом, который собрала весной. Тот, на котором я ездила в прошлом году, меня не вполне устраивал, все-таки он был тяжеловат, поэтому я решила начать с покупки рамы поменьше. Я уже знала, что хочу XX1, у меня были вилки Rockshox World Cup и колеса

Stan's Race Gold, поэтому искать запчасти особо не пришлось».

С педалями и держателем для бутылки новый велосипед Эмили, как и задумывалось, весит 7,89 кг. На сезон 2015 года Эмили хочет купить раму еще легче и выиграть тем самым дополнительные 350 г, хотя и на нынешний велосипед Эмили не нарадуется.

В какой-то момент Эмили неожиданно для себя поняла, что собирать велосипед куда сложнее, чем она изначально думала. Количество маленьких деталей превзошло ожидания британской спортсменки. Сейчас она уже научилась сама ухаживать за велосипедом: починить передачи, тормоза, подлатать бескамерную шину теперь не кажется ей чем-то невероятным.

«Перед выходом на старт я постоянно ковыряюсь в велосипеде, что-то подправляю», – рассказывает Эмили.

Эмили настолько увлечена спортом и велосипедами, что они ей даже снятся:

«Мне редко снится, что я побеждаю, порой снится, что я заблудилась. Это настоящий кошмар – заблудиться и начать паниковать во сне».

- Когда вы научились ездить на велосипеде?

- По-моему, я научилась примерно тогда же, когда и все учатся. Отчетливо помню, как папа сказал, что будет держать меня, а потом взял и отпустил. Это было у нас в саду. Если честно, лет до шестнадцати я ненавидела кататься. Мое отношение изменилось, только когда в 2006 году я стала ездить на горном велосипеде по парку Нью-Форест в качестве подготовки к соревнованиям по ориентированию бегом.

Какое-то время Эмили ездила на подержанных велосипедах и на своих первых соревнованиях выступала на видавшем виды «байке» Giant Boulder. Когда стало понятно, что ориентирование на велосипедах для Эмили не просто увлечение, родители подарили ей на 18-летие красный Merida Matts TFS 800.

«Я несколько лет пользовалась им как тренировочным велосипедом, а сейчас на нем иногда катается мама», – говорит Эмили.

- В вашем виде спорта многое зависит не только от самого спортсмена, но и от его велосипеда. Какие у вас отношения с вашим «железным конем»? Может быть, у вас есть какая-то молитва, которую вы читаете перед выходом на старт, чтобы байк не подвел?

- Никаких молитв. Я сама ухаживаю за своим велосипедом и полностью в нем уверена. Если меня, когда я его чиню, что-то не устраивает, я не остановлюсь до тех пор, пока он не будет в идеальном состоянии. Проблемы обычно возникают из-за внешних обстоятельств; палки и колеса – не лучшее сочетание.

Талантливые спортсмены всегда были и будут лучшими послами своего спорта. Эмили это понимает и внимательно следит за развитием ориентирования на велосипедах в других странах. Вопрос лишь в том, что же нужно делать, чтобы этот вид спорта прижился по всему миру? Бразилия одна из тех стран, где ориентирование на велосипедах потихоньку набирает обороты.

«Уж не знаю, какая бывает сеть троп во влажных тропических лесах, но могу представить, что ездить там непросто. Возможно, ориентирование на велосипедах войдет в программу Всемирных городских игр, которые пройдут в Рио-де-Жанейро после Олимпиады-2016. Это превосходная возможность показать наш спорт большому количеству людей, экспортировать его в абсолютно новый регион – Южную Америку».

Верю в прогресс велоориентирования. Эмили утверждает, что чисто теоретически соревнования по ориентированию на велосипедах можно проводить во многих странах, нужны лишь энтузиасты, которые возьмутся за продвижение этого вида спорта.

«Например, в Голландии с ориентированием бегом дела обстоят не очень. Там законом запрещено сходить с троп. А для ориентирования на велосипедах условия, наоборот, идеальные: много и велосипедов, и дорог для них».

Эмили уверена, что ориентирование на велосипедах может прийтись ко двору даже в тех странах, где нет подходящего ландшафта для соревнований.

«Если у нас появятся дополнительные дисциплины, скажем, гонка на выбывание, то соревнования необязательно будет проводить в лесу. Спринт, смешанные эстафеты, масс-старт, гонки на выбывание – их все можно с равным успехом устраивать и в городе. Получается, что отсутствие «классического» ландшафта – слабое оправдание для того, чтобы не везти наш спорт в новые страны».

В 2015 году Великобритания приняла чемпионат мира по ориентированию бегом. Неплохо было бы провести там и мировое первенство по ориентированию на велосипедах, но пока об этом, к сожалению, речи не идет.

«На данный момент Великобритания не готова принять подобные соревнования, хотя подходящий ландшафт для всех дисциплин у нас есть. Леса неподалеку от Кэмберли и Доркинга на юге Англии идеально подходят для ориентирования на велосипедах. Там непростые для прохождения места с точки зрения техники, много холмов, отдельных дорог. И много возможностей выйти на спонсоров и СМИ. Все будет».

- Как в вашем виде спорта обстоят дела с травматизмом?

- Ориентирование на велосипедах изначально относится к экстремальным видам спорта. Мы быстро ездим по узким дорогам, съехать на обочину невозможно. От несчастных случаев никто не застрахован, но риски необходимо минимизировать при составлении карт, например, как можно меньше закладывать поворотов при прохождении контрольных пунктов. Благодаря тому, что во время гонок в лесу находится много спортсменов, особых проблем у нас не возникает. Правда, организаторов обычно довольно мало, и тут приходится идти на компромиссы. Карты, установка контрольных пунктов, справедливое судейство – все это очень важно, но, к сожалению, не всегда хватает людей, чтобы расставить их на всех железнодорожных переездах и автотрассах».

- Как вы относитесь к новым правилам, которые разрешают спортсменам ездить по бездорожью?

- Ориентирование на велосипедах не превратится из-за этого в ориентирование бегом. Теперь, когда можно срезать путь, выбирать дальнейший маршрут стало еще сложнее. От спортсменов требуется владение важным навыком – они должны ориентироваться на местности безотносительно естественных линий. Ехать по дороге не очень сложно, однако проходить на высокой скорости множество перекрестков и продумывать маршрут до следующего контрольного пункта – это сложно. Возможность срезать добавляет в процесс принятия решений еще одну неизвестную. Теперь ориентировщики должны просчитывать, как будет быстрее: срезать или все-таки поехать по дороге.

- Что нужно сделать, что привлечь в ориентирование на велосипедах новых людей?

- Будет более профессиональная организация соревнований, будут и новые люди. Людей обычно привлекают призовые деньги и призы. А еще нужно всячески рекламировать наш спорт за пределами нашего сообщества. Если по телевизору будут регулярно показывать репортажи о нашем спорте, о нем узнает больше людей».

В прошлом году Эмили боролась за призовые места во всех гонках, в которых участвовала. В четырех из шести гонок она финишировала среди шести сильнейших, что говорит о стабильной форме спортсменки. Образцом для подражания Эмили выбрала Сесилию Томассон, после того как шведка не опускалась ниже шестого места ни в одной из гонок сезона, кроме последней, и четыре раза поднималась на пьедестал почета. Эмили поставила перед собой задачу выступить не хуже.

«Вообще-то я хотела во всех гонках попасть в медали, но с моей стороны было бы глупо задаваться такой целью, все-таки в начале сезона я не была полностью уверена в собственных силах. Поэтому я бы только лишний раз расстроилась, не попади я в число призеров».

Негласная конкуренция. У Эмили с её молодым человеком Хансом Йоргеном существует негласная конкуренция – так они помогают друг другу готовится к сезону.

«Мы нашли отличный способ соревноваться друг с другом. Летом я должна превзойти его зимние результаты, и наоборот. В прошлом году я заняла четвертое место в общем зачете Кубка Мира, а Ханс меня обошел, заняв второе место в «лыжном» Кубке Мира. Поэтому в этом году у меня была задача закончить сезон второй, а то и вовсе победить».

Поскольку у лыжника Ханса и велосипедистки Эмили разная скорость передвижения, во время совместных тренировок они следуют правилу «кто первый пришел на финиш, тот и победил», и этот принцип подстегивает обоих проходить дистанцию быстрее.

- Как бы вы оценили ваше выступление в текущем сезоне?

- Если честно, я не очень довольна первым этапом Кубка Мира, который прошел в Дании, но в Швеции все было идеально (три победы из трех)! Сейчас я в хорошей физической форме, правда я все равно допускаю небольшие ошибки в каждой гонке. Несколько лет назад, если я тратила на ошибки и размышления меньше двух минут за гонку, я считала, что выступила неплохо. Сейчас я обычно трачу не больше 45 секунд, но даже такой показатель меня уже не устраивает. Я стремлюсь проходить дистанцию идеально, любой другой результат теперь недостаточно хорош. Может, мне и не стоит быть настолько строгой к себе, но если уж я побеждаю, то хочу, чтобы победа была заслуженной.

Уровень конкуренции в ориентировании на велосипедах вырос за последние четыре года. В прошлом десятилетии, как утверждает Эмили, за «золото» обычно боролись два лидера, остальные спортсмены довольно редко претендовали на победу. А сегодня на первое место на чемпионате мира может рассчитывать любой из первой десятки ведущих ориентировщиков.

«Это говорит о том, что все они очень много тренируются. Невозможно предсказать, кто в итоге окажется сильнейшим», – считает Эмили.

На прошлогоднем чемпионате мира, который проходил в Польше, Эмили так и не смогла подняться на верхнюю ступень пьедестала почета. В спринте ей досталась «бронза», на средней дистанции вновь пришлось довольствоваться «серебром», а на длинной дистанции Эмили допустила серьезную ошибку и пришла на финиш только девятой.

«Среднюю дистанцию я прошла хорошо, чисто и стабильно. На финише я было очень довольна результатом. Лучше выступить я просто не могла. На дистанции мне не казалось, что я еду быстро, но и быстрее ехать я тоже не могла. Странная ситуация. Но я держала ее под контролем, ошибок не делала, разве что не совсем правильно выбрала маршрут до второго контрольного пункта. Так что в этом отношении гонку я провела уверенно».

Даже ошибка на длинной дистанции не помешала Эмили занять первое место в общем зачете – она на 15 очков опередила финскую спортсменку Марику Хару. И в этом году Эмили удалось повторить свой успех в розыгрыше Кубка Мира, завоевав первое место.

- Как вы считаете, что мешает ориентированию на велосипедах достигать новых вершин, становиться популярнее, как среди зрителей, так и среди спортсменов?

- Из всех видов ориентирования ориентированию на велосипедах приходится тяжелее всего. Создается впечатление, что другие спортсмены даже не хотят попробовать свои силы в нашем виде спорта, что к нему существует предвзятое отношение. Я слышала разные доводы: навигация слишком медленная, трудно читать карту, все происходит слишком быстро. За пределами нашего сообщества мы испытываем те же трудности, что и ориентирование бегом: отсутствие интереса со стороны СМИ и неверное представление об ориентировании как о беготне в грязи или под дождем. Но мы-то знаем, что на деле все значительно веселее (хотя дождь и грязь и правда никто не отменял!). Ориентирование на велосипедах – очень молодой вид спорта. По сравнению с «дедушкой», то есть ориентированием бегом, мы еще подростки. Поэтому у нас и не хватает составителей карт и организаторов – ведь многие из них еще не стали таковыми, они пока сами спортсмены. И пока они не завершат карьеру и не станут проводить соревнования, у нас некому будет продвигать наш спорт в других странах. Основная загвоздка состоит в том, что наш спорт практически не освещают, многие о нем просто не слышали.

Имя: Эмили Бенхам.
Страна: Великобритания.
Дисциплина: Ориентирование на велосипедах.
Достижения:
Чемпионаты Мира: 4-е место на длинной дистанции (2013 г.),
2-е место на средней дистанции (2013, 2014 гг.),
2-е и 3-е места в спринте (2012 и 2014 гг. соответственно).
Чемпионаты Европы: 1-е место на средней дистанции (2013 г.),
4-е место в спринте (2013 г.).
Чемпионаты мира среди юниоров:
4-е место на длинной дистанции (2008 г.),
6-е место на средней дистанции (2009 г.),
4-е место в спринте (2009 г.).
Кубок Мира – 1-е место в общем зачете по итогам 2014 и 2015 гг.
Место в мировом рейтинге Международной федерации спортивного ориентирования: 1.
Интернет-сайт:
http://benhamkvale.wordpress.com/

Поэтому крайне важно донести информацию о нас до потенциальных зрителей. Нам нужно, чтобы спортсмены вели блоги, нам нужен свой сайт, видеоролики на YouTube, чтобы о нас писали в газетах, чтобы у нас был свой интернет-канал, свои страницы в социальных сетях, и самое главное, чтобы важные соревнования освещало телевидение. Сейчас ведь повсюду интернет, многие ежедневно проверяют социальные сети – они могут стать отличной платформой для продвижения нашего спорта.

ЗАМЕТКИ ОБ ИТОГАХ МИРОВОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Майя Альм завоевала три золота ЧМ.

«Датский динамит» рванул. Во время 31-го Чемпионата Мира (WOC-31) датчане взяли четыре золотые медали. На 32-м Чемпионате Северных стран завоевали такое же количество золота. Результат удачи? Ничего подобного. Сюрприз? Ни за что!

В течение последнего года перед чемпионатом мира лучшие датчане провели почти два месяца в Шотландии. А непосредственно перед чемпионатом, их элитные бегуны провели три недели подряд в Шотландии – месте проведения чемпионата мира.

- Я действительно получила время, чтобы просто сконцентрироваться на чемпионате, объясняет Майя Альм (Maja Alm). 27 летняя датчанка стала королевой чемпионата с тремя золотыми медалями. Она выиграла спринт и обе эстафеты.

Ида Бобах (Ida Bobach) выиграла длинную дистанцию и классическую (лесную) эстафету.

С двумя индивидуальными и двумя золотыми медалями эстафет датчане обошли всех в национальном зачете, став лучшими впервые в истории WOC.

Ежедневная работа. Вся основная ежедневная тренировочная работа, фундамент будущего успеха датчан, «куется» в главной кузнице кадров страны – в Орхусе. Это второй по величине город в стране, и почти все из лучших ориентировщиков живут там. Это всё не просто случайность. На самом деле все лучшие датчане, которые хотят быть частью национальной команды, приезжают жить сюда.

Почти каждый день главные тренеры национальной команды Ларс Линдстрём и Торбьёрн Гасберг проводят тренировки для членов национальной команды. Все они живут в пределах круга с радиусом 15 минут езды на велосипеде, и это помогает им встречаться ежедневно.

- Как тренеры мы ближе к спортсменам, чем в любой другой стране. Это большая часть объяснения результатов, говорит Ларс Линдстрём.

Лучшие спортсмены могут также вместе работать в тесном сотрудничестве и помогать друг другу в достижении больших целей.

- Значит ли это, что сбор всех сильнейших бегунов в одном месте даёт только положительный эффект?

- Если бы в Дании была система сильных клубов, как в некоторых других странах, то такая система не была бы положительной для всех клубов, – говорит Ларс Линдстрём.

Датчане выиграли две эстафеты на ЧМ. Победителями спринт-эстафеты были Эмма Клингенберг (слева), Сорен Бобах, Майя Альм и Туе Лассен.

Смотря вперед. На пути к чемпионату Европы в Чехии и чемпионату мира в Швеции в золотой команде не планируется никаких изменений.

- Все будут «на борту корабля» в 2016 году. Не будет никаких изменений в команде или тренерском штабе, но спортсмены должны улучшать своё мастерство. Молодые спортсмены должны упорно трудиться, чтобы претендовать на место в сборной, – говорит Линдстрём.

Так же, как когда они готовились к Шотландии, лучшие датчане не будут оставаться в Орхусе все время.

- Планируем потренироваться в Швеции в течение четырех или пяти недель в общей сложности до чемпионата мира. Хотя Швеция является территориально близкой к Дании, но местности очень разные. Поэтому мы должны выезжать туда для подготовки.

Кроме того, Эмма Клингенберг не будет жить в Орхусе в течение более чем года. Двойной победительнице эстафет WOC-2015 было дано разрешение на проживание в Стокгольме для того, чтобы получить лучшие навыки на Северной местности, но с начала сезона 2016 года она вернется в Аорхус.

Тобьёрн Гасберг (слева) и Ларс Линдстрём отвечают за успехи датчан.

После Чемпионата Мира на датчан свалилось много неудач, они претерпели множество травм, а также аварии, но с «некоторой помощью» от Финляндии они завоевали общую победу в Кубке Мира в спринт-эстафете.

- В целом, общая победа была главной причиной для участия в последних гонках на Кубок Мира, – говорит Майя Альм.

- Это было важно для команды, чтобы завоевать её, – говорит Ларс Линдстрём.

Спортсмены мирового класса. В индивидуальном Кубке Мира у женщин всё закончилось так же, как год назад. У Туве Александерссон (Tove Alexandersson) был потрясающий старт года, когда она завоевала три из трех побед на первом блоке Кубка Мира, начавшемся в Австралии в январе. В конце сезона шведка еще раз подошла к самой высокой точке на подиуме. Из-за великолепного старта Кубка Мира, она также выиграла год назад.

Туве Александерссон из Швеции выиграла Кубок Мира в общем зачете у Сары Люшер из Швейцарии и Нади Волынской из Украины.

Товарищ по команде Туве Йонас Линдерсон до этого сезона одержал две победы в спринте на чемпионатах Европы. В прошлом году была двойная победа в эстафетах на чемпионатах Европы и мира. И, наконец, в этом году 25-летний швед получил своё первое индивидуальное золото WOC.

Йонас Линдерсон (слева) и Йеркер Лиселл (Jerker Lysell) бежали в двух медальных для Швеции эстафетах ЧМ.

Сара Люшер, Туве Александерссон и Надя Волынская.

Даниэль Хубман никогда не был на более высоком уровне, чем в 2015 году, но швейцарцам интересно, был ли он на том же уровне в 2009 году?...

Всё так же, как обычно. В Кубке Мира среди мужчин лучший результат в общем зачете такой же, как и пять раз ранее. Даниэль Хубманн (Daniel Hubmann) получил свой шестой титул. В Шотландии для него всё также закончилось чрезвычайно хорошо. Впервые с 2009 года 32-летний швейцарец выиграл личное золото. И средняя дистанция, и эстафеты закончились наилучшим образом. Между чемпионатом в Шотландии и последними гонками в Кубке Мира в Арозе, в его родной стране, у него и его жены Аннет 9 сентября родился их первый ребенок – дочь Лина.

Хубман пока не собирается ставить крест на своей карьере, в ней также отсутствует одно важное звено – золото WOC на северной местности. В следующем году он имеет шанс исправить это в Швеции.

Пара Анника Бильстам и Тьерри Жоржу (Annika Billstam and Thierry Gueorgiou) получили каждый по одной золотой медали в Шотландии. Анника выиграла мидл, как и в прошлом году. Тьерри выиграл лонг. «Французский фантом» будет упорно готовиться к чемпионату в Швеции. Он не выигрывал мидл – его дистанцию номер один – с 2011 года!

Историческая победа. На Чемпионате Мира в Шотландии Катерина Тейлор (Catherine Taylor) выступила хорошо на обоих классических дистанциях – мидл и лонг, заканчивая их на пятой и шестой позиции. В последней гонке в Кубке Мира британка была лучшей из всех. Первое место на средней дистанции стало первым большим триумфом бегунов Великобритании с тех пор, как Джейми Стивенсон (Jamie Stevenson) выиграл спринт WOC; а среди женщин таких победа не происходило с 1999 года, когда Иветта Хааг (Yvette Hague) выиграла среднюю дистанцию WOC, а также в Шотландии.

Текст и фото: Эрик Борг, перевод: Алексей Кузьмин.

Катерина Тейлор была лучшей среди женщин в последней гонке в Кубке Мира.

КОРОЛЕВА ДАТСКОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Майя Альм стремится к новым вершинам

На прошедшем в Шотландии чемпионате мира школа датского ориентирования в целом и Майя Альм в частности добились небывалого успеха. Майя увезла домой сразу три золотые медали.

- Я с самого детства мечтала стать чемпионкой мира, поэтому сейчас даже не верится, что моя мечта наконец-то сбылась, – делится радостью Майя.

В копилке у Майи уже были три «серебра» и одна «бронза», завоеванные на прошлых чемпионатах, но медаль высшей пробы все равно казалась чем-то недостижимым.

- Я уже почти смирилась с мыслью о том, что никогда не выиграю золотую медаль. А теперь у меня их целых три, это просто невероятно. Всю неделю, пока шел чемпионат, я даже не могла этого толком осознать, но сейчас мне приходит множество поздравлений, и мысль о трехкратном чемпионстве наконец смогла укорениться в моем сознании.

То, что датчанам не будет равных, стало понятно после первого медального забега – спринтерской эстафеты. Датская сборная была на голову выше остальных: Эмма Клингенберг уверенно прошла первый этап, Майя Альм, бежавшая последней, тоже была на высоте.

- Наконец-то мы победили, наконец-то мы стали чемпионами мира! – ликует Майя.

Майе было очень непросто, особенно с точки зрения психологии, бежать спринт на следующий день после триумфальной спринтерской эстафеты. Ее до последнего момента мучали сомнения, хватит ли у нее сил, чтобы выйти на старт. Но сил с запасом хватило даже на то, чтобы победить. Этот спринт стал одной из лучших гонок в карьере спортсменки – ближайшую преследовательницу, Надежду Волынскую из Украины, она опередила на 39,8 секунд.

- Я бежала аккуратно и все время контролировала ситуацию. В ходе забега я не допустила ни единой ошибки.

Спринт всегда был для Майи излюбленной дисциплиной. На ЧМ-2014 в Венеции она выиграла «серебро», а на первенстве планеты 2012 года в Лозанне взяла «бронзу».

Груз ответственности, кажется, давил на Майю все больше и больше, да и усталость накапливалась, но Майя сумела не растерять концентрацию и помогла датской сборной завоевать «золото» эстафеты в лесу.

- Я по-настоящему горжусь нашей сборной и нашими результатами на чемпионате. Мы смогли найти правильный настрой и выходили на каждую конкретную дистанцию с необходимой для победы мотивацией.

Одним из ключей к успеху Майя называет дружескую атмосферу, которая царит в датской сборной, причем как среди спортсменов, так и в тренерском штабе.

К Чемпионату мира в Шотландии Майя подошла в наилучшей форме, не в последнюю очередь благодаря оптимальной подготовке.

- Все мы в сборной мало-помалу работаем над улучшением нашего тренировочного процесса. Ведь в конечном итоге мелочи складываются в общую картинку и рано или поздно приносят свои плоды. Наша трехмесячная подготовка к чемпионату прошла как нельзя лучше. В июле мы на три недели ездили в Шотландию, где соревновались друг с другом каждый божий день. Приходилось все время быть начеку, расслабляться было некогда. Зато на чемпионате мы показали себя в наилучшем виде.

По завершении чемпионата мира Майя вместе со своим молодым человеком поехала на каникулы в США, там они отдыхали и веселились, забыв на время о тренировках и соревнованиях.

- Несколько раз мы выходили на пробежку, но большую часть времени мы ели фаст-фуд.

Майя крайне серьезно относится к тренировкам – во время подготовки к важным стартам она забывает обо всем и думает только о победе. Но Майе точно так же нравится быть «нормальной» и жить обычной жизнью. Американские

каникулы помогли Майе набраться сил, чтобы, вернувшись домой, снова приступить к тренировкам.

Майя вместе с остальными членами датской сборной живет в городе Орхус, втором по величине в Дании, и часто тренируется вместе с коллегами по команде. С недавних пор ориентирование входит в Дании в список приоритетных видов спорта, и это открывает перед датскими ориентировщиками новые возможности. Теперь в распоряжении сборной есть недоступные прежде врачи, физиологи и психологи. Это позволило вывести подготовку ориентировщиков на абсолютно новый уровень, благодаря чему Майя тренировалась значительно интенсивнее обычного.

Близится конец сезона, и Майя планирует бежать на заключительном этапе Кубка Мира, который пройдет в Швейцарии. Сейчас Майя занимает в общем зачете 19-е место. Что касается спринтерских эстафет, то, одержав одну победу, а также заняв второе место на другом этапе, Дания лидирует в этой дисциплине.

- Моей главной задачей на сезон был именно чемпионат мира, поэтому на Кубке Мира я, скорее всего, так быстро бежать не смогу. Но я все равно выйду на старт, и очень надеюсь, что мы сможем одержать победу в спринтерской эстафете.

В последний день соревнований в рамках завершающего этапа Кубка Мира в Швейцарии Майя Альм выполнила стоявшую перед ней задачу, и теперь датская спортсменка вносит изменения в тренировочный режим, чтобы адаптировать его к новым целям.

Трехкратная чемпионка мира (все три «золота» Майя завоевала этим летом) приболела после триумфального выступления в Шотландии и к стартам Кубка Мира подошла не в лучшей форме. Тем не менее, на швейцарском этапе Кубка Мира датская сборная завоевала именно ту медаль, о которой больше всего мечтали спортсмены.

- Больше всего мы хотели победить в спринтерской эстафете, это и была самая главная цель нашей поездки, – говорит Майя.

После суперуспешного чемпионата мира в Шотландии Майя стала новой героиней датских СМИ, теперь ее узнают на улицах Орхуса, где она живет. Впрочем, Майя считает, что обрушившаяся на нее популярность никак на нее не повлияла. Она все тот же человек, каким была раньше. Однако кое-какие изменения в спортивной жизни Майи в скором времени произойдут. Последние несколько лет Майя делала основной упор на спринт, но теперь хочет достичь новых высот и на «лесных» дистанциях.

- Буду больше уделять внимания подготовке к средней и длинной дистанции, но главная задача на следующий год – это набрать нужную форму для участия в «лесной» эстафете, поскольку в следующем году она будет проходить на местности, которая сильно отличается от датского ландшафта.

- Но вы также хотите уверенно выступать на индивидуальных «лесных» дистанциях?

- Да, я ставлю перед собой цель развиваться и в этом направлении тоже, но это долгосрочная задача, и на следующий сезон я бы не стала сильно рассчитывать. В следующем году чемпионат мира пройдет в Швеции, но после этого он снова состоится в странах, где леса больше похоже на те, что есть у нас в Дании.

Кроме того, Майя мечтает о победе на национальном чемпионате. Впрочем, пока датчанка не нарадуется триумфу на мировом первенстве, уже сейчас понимая, что повторить такой успех будет крайне непросто.

- Думаю, превзойти нынешнее свое достижение я вряд ли смогу. Возможно, мне стоило бы уйти, пока я на пике. Но я просто не могу этого сделать – уж очень сильно я люблю ориентирование. Я уже с нетерпением жду следующий сезон и чемпионат мира в Швеции, который, уверена, будет не менее интересным.

Имя: Майя Альм.
Страна: Дания.
Клуб: Орхус, Дания.
Дата рождения: 10 июня 1988 г.
Дисциплина: ориентирование бегом.
Главные достижения: «золото» спринта, спринтерской эстафеты и эстафеты в лесу на Чемпионате Мира по спортивному ориентированию 2015 г.
Медальный лист:
Чемпионат Мира:
3 золотые медали –
2015, Sprint, Inverness, Scotland,
2015, Relay, Inverness, Scotland,
2015, MixedRelay, Inverness, Scotland;
3 серебряные медали –
2014, Relay, Veneto/Trentino, Italy,
2014, MixedRelay, Veneto/Trentino, Italy,
2012, Sprint, Lausanne, Switzerland;
1 бронзовая медаль –
2014, Sprint, Veneto/Trentino, Italy.
Чемпионат Европы:
1 серебряная медаль –
2014, Middle, Palmela, Portugal;
2 бронзовые медали –
2012, Sprint, Falun, Sweden,
2010, Sprint, Primorsko, Bulgaria.

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

Играйте и будьте чемпионами!

www.orient-games.ru
ООО «О-ИГРЫ», г. Москва,
тел. 8 (926) 769-8336

О СБОРНОЙ, О СПРИНТЕ, О ПРОБЛЕМАХ

О планах по подготовке взрослой команды России в спортивном ориентировании бегом в 2016 г.

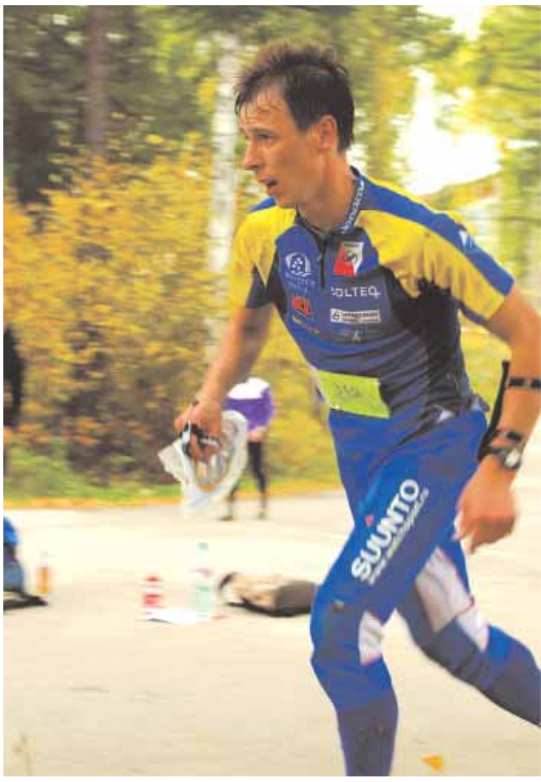
В конце текущего года старшие тренеры сборных команд должны представить на утверждение Исполкома ФСОР планы по подготовке сборных команд России. Любой план предполагает наличие цели, ресурсов на ее достижение и желание эти цели воплотить в жизнь. Если, например, есть стремление купить молока для своей семьи, есть деньги на покупку и продуктовый магазин рядом с домом, то есть и план, который можно успешно осуществить.

А написанные же на листочке абстрактные календарные события – это планом считать нельзя (как обычно и бывает каждый год). В нашем понимании план, прежде всего, должен решать существующие проблемы. Взрослая сборная по ориентированию бегом, как всем уже понятно, испытывает проблемы. В чём они заключаются?

Травматизм. Многие российские лидеры лесного ориентирования уже имеют изношенный опорно-двигательный аппарат и в течение сезона подготовки сталкиваются с десятком микротравм и двумя-четырьмя серьезными травмами в год. И так сезон за сезоном. Но и у многих других членов сборной (в т.ч. и молодых, что уже тревожно!) есть хронические проблемы с травмами. Стоит добавить, что чем больше история травм у спортсмена, тем, с одной стороны, быстрее происходит рецидив старых травм, с другой стороны, перегружаются другие звенья опорно-двигательного аппарата, что запускает и их травмирование (спортсмен подсознательно бережет болезненный сустав или связку и изменяет технику бега).

Проблемы с подготовкой спортивного резерва. Иными словами, постепенный уход текущих возрастных лидеров сборной не приведет к полноценной замене их молодежью. В статье Ericsson, K. A., et al. (1993). «The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance.» Psychological review 100(3): 363, ставшей живой классикой социальных исследований (с более чем пятью тысячами цитирований!), была опубликована концепция, получившая название «10000 часов». Суть концепции состоит в том, что для того, чтобы стать экспертом мирового уровня (в музыке, научной деятельности, спорте, искусстве) нужно посвятить не менее 10000 часов своей жизни так называемой осмысленной тренировке (*deliberate practice*). Суть *deliberate practice* сводится к тому, что это деятельность, направленная на повышение уровня мастерства. В частности, в одном из разделов статьи были глубоко проанализированы вопросы подготовки виолончелистов мирового уровня. Мировой уровень – это победы в международных конкурсах музыкальных исполнителей, участие в сольной концертной деятельности на ведущих площадках мира. Разница между лауреатами конкурса и теми, кто занимает далекие места, в объеме часов, которые они посвятили упорным тренировкам (10000 против 6000-7000). С 4-5 лет начинается карьера будущего виолончелиста. На протяжении 12-16 лет идет набор этих самых 10000 часов – день за днем год за годом музыкант оттачивает свое мастерство, посвящая этому свою жизнь.

Представьте себе ситуацию, что у нас есть музыкант, который по ряду причин не набрал искомые 10000 часов. И мы хотим поднять уровень его музыкального исполнения, просто вывозя на разнообразные музыкальные конкурсы. Вы прекрасно понимаете, что эта мера бесполезна. Лишь упорный труд, тренировки на протяжении полутора десятилетий дают результат. Но, как ни странно, в ориентировании мы видим такую парадоксальную ситуацию! Ряд молодых спортсменов получают неоправданные преференции в процессе отбора на международные старты с объяснением, что если они примут участие в нескольких чемпионатах мира/Всемирных Играх/этапах Кубка Мира, то мы автоматически получим звезд мирового уровня. К сожалению, такие надежды иллюзорны! Опыт спор-



тсменов мирового класса (это те, кто борется за медали чемпионатов мира/Европы), показывает, что нужны колоссальные инвестиции в тренировки на сложных местностях с сильными спарринг-партнерами. Для российских топовых спортсменов этим ресурсом стали скандинавские клубы, которые позволили как финансировать сборы на сложных местностях, так и тренироваться с сильными партнерами, использовать совместные анализы проделанных тренировок, набирать те самые 10000 часов развивающего ориентирования.

В ряде видов спорта (плавание, фигурное катание, теннис) есть возможность осуществить раннюю специализацию и (главное) проводить развивающие тренировки в большом объеме ежедневно (доходит до 8-10 часов в день уже к юношескому возрасту!!). Ориентирование такой возможности лишено, невозможно, как пловцам или синхронисткам, по 8-10 часов проводить, тренируясь в лесу. Даже лидеры мирового ориентирования – Жоржу Тьерри и Улав Люнданес в состоянии тренироваться на местности не более 500 часов в год. Даже при таком фантастическом объеме технических тренировок (плюс теоретическая работа) нужно 15-20 лет, чтобы выйти на тот самый мировой уровень 10000 часов. В Скандинавии чуть моложе чемпионы за счет того, что, выйдя за порог дома, можно тренировать сложное ориентирование на ежедневной основе. Но даже для Скандинавии наилучшие стабильные международные результаты начинаются, за редкими исключением, после тридцати лет. Более того, значительная часть мировой элиты (речь идёт о трех десятках человек), начиная с великого Эмиля Вингстеда и заканчивая Анной-Маргретой Хаускен (которая в этом году в возрасте 39 лет вытащила норвежцам две эстафеты в серебряные медали), в юниорском возрасте даже близко не подошли к юниорским медалям. Но они росли, год за годом упорно тренируясь и выходя на свой фантастический международный уровень, накопив 10000 часов. Это реалии – невозможно стать спортсменом мирового уровня, перепрыгнув эту работу.

Посмотрим на ситуацию в российском спорте. За последние годы российские юниоры несколько раз побеждали на первенствах мира. Казалось бы, вот он резерв, но ожидаемого прогресса в большом спорте у вчерашних юниорских чемпионов не происходит. И на это есть много причин. Например, один, из самых перспективных спортсменов – А. Козырев. Нашёлся в свое время сильный шведский клуб, который был готов в него инвестировать, чтобы вырастить звезду международного класса, заключив долгосрочный контракт. Но спортсмен решил вести подготовку в Нижнем Новгороде, без выездов в Скандинавию. В прошлом году он после чемпионата мира признавался, что сильно расстроен своим далеким местом, так как он ехал в Италию за медалью (по сути, и он, и его личный тренер находятся в плену иллюзий, строя подобные планы). Еще раз – это спортсмен одаренный, с отличным потенциалом. Но без большого объема развивающей технической работы на сложных местностях в течение нескольких лет мы можем возить его год за годом по чемпионатам мира и год за годом видеть сороковые-пятидесятые места (и кстати, это может оказать сильное демотивирующее влияние!). К сожалению, то же самое можно сказать и про других спортсменов. Нет ожидаемого прогресса ни у Д. Наконечного, ни у Г. Тихонова, а места в третьем десятке мировой элиты нельзя назвать успехом.

Возраст не помеха. Всегда можно возразить, сказав, что молодые спортсмены быстрее и выносливее. Так ли это? Является ли возраст «за 35» препятствием для результатов международного уровня (например, для медали Олимпийских Игр)? Недавно М. Виноградов делал исследование по видам спорта, входящим в программу Олимпийских Игр, с целью идентифицировать тенденции в возрастной структуре призеров в видах спорта на выносливость (лыжные гонки, велосипедные виды спорта, биатлон, академическая гребля, бег на выносливость в легкой атлетике и т.д.). Для видов спорта на выносливость типичны победы возрастных спортсменов! Это современная тенденция. Среди мужчин за последние двадцать лет (с 1994 по 2014 гг.) победителями и призерами среди тех, кому за 35 лет, стали 58 человек, а среди женщин – 43. Выиграть золотые медали смогли 40 раз, в т.ч. мужчины 23 раза, женщины – 17 раз. Самым старшим среди олимпийских чемпионов является Хуан Естебан Куручет, аргентинский велогонщик, который выиграл золотую медаль в трековых велогонках в дисциплине «мэдисон» в возрасте 43 года. На зимних Олимпийских Играх рекордсменом по возрасту является Маурильо Де Зольт, который стал чемпионом также в возрасте 43 года, однако в командной дисциплине – лыжной эстафете 4х10 км, выступая за сборную Италии. В личных же гонках самый возрастной олимпийский чемпион на сегодня – это Уле Айнар Бьерндален с победой в биатлонной дисциплине «спринт» в возрасте 40 лет. Среди женщин самой возрастной чемпионкой является выдающаяся немецкая представительница гребли на байдарках и каноэ Биргит Фишер, которая в возрасте 42 года выиграла свою восьмую золотую олимпийскую награду. Нет нужды добавлять, что в олимпийских дисциплинах уровень конкуренции и борьбы существенно выше, чем в ориентировании (а кроме того, накопленный опыт и технический уровень для возрастных ориентировщиков является дополнительным плюсом). И если искусственно «отцеплять» от сборной возрастных мастеров, то мы не только рискуем недополучить медали, но и берём на себя риск потерять связь поколений.

Вывод следующий: Сам по себе возраст не снижает результаты или выносливость. Результаты снижают накопленные годами травмы и утрата мотивации!

Прогресс мирового ориентирования. Упомянутые проблемы усугубляет тот факт, что в мире резко вырос уровень профессионализации бегового ориентирования. Если еще десять лет назад профессиональные спортсмены были представлены преимущественно российскими спортсменами (зарубежные звезды или подрабатывали, или учились в большей своей массе), то теперь ситуация поменялась. Во-первых, все больше и больше спортсменов за рубежом выбирают путь профессиональных спортсменов, во-вторых, резко вырос уровень финансирования и качество работы со сборными.

Годовые бюджеты стран на финансирование сборных команд в БЕГОВОМ ориентировании (элита, юниоры, юноши) впечатляют:

Швейцария – 740 000 евро,
Норвегия – 600 000 евро,
Финляндия – 600 000 евро,
Дания – 584 000 евро,
Швеция – 580 000 евро,
Франция – 326 000 евро,
Австрия – 238 000 евро,
Чехия – 205 000 евро.

Сюда включены только затраты на тренеров и специалистов сборных, непосредственно работающих со спортсменами; затраты на многочисленные сборы и соревнования; тестирование и медико-биологическое обслуживание и т.п. (государственные стипендии спортсменам и военные зарплаты – это другие деньги, и в эти суммы они НЕ ВКЛЮЧЕНЫ). Для сравнения, Минспорт России выделяет бюджет на сборные команды России по спортивному ориентированию (в рублях), эквивалентный 50-55 000 евро в год (этого хватает только на авиабилеты, и то не всегда). Фактически нашим спортсменам приходится бороться с такими чудовищными бюджетами и с высоким уровнем организации, стоящим за этим финансированием. И даже если спортсмен имеет спонсора и с его помощью, казалось бы, может себе позволить сборы и соревнования в любой точке планеты (равно как и любую экипировку, питание и т.п.), он оказывается в проигрыше! Дело в том, что сильная тренировочная группа, спортсмены которой борются друг другом на тренировках, совместно анализируют карты будущих чемпионатов мира, разбирают GPS-треки и тем самым учатся правильно выбирать варианты в лесу (это навык, который спортсмен не может тренировать самостоятельно), всегда выиграют у одиночки, пусть и с высоким уровнем финансирования. И здесь пока не приходится говорить про спортивных психологов, физиотерапевтов и массажистов, консультации ведущих спортивных ученых, доступ к уникальному и необычайно дорогостоящему оборудованию (типа портативных газоанализаторов). Отдельный спортсмен сам по себе этого не потянет (если он, конечно, не зять Билла Гейтса).

В результате всего этого резко вырос мировой технический уровень ориентирования, причём уже на уровне юниорских команд. Если в былые годы, делая одну-две ошибки, каждая по минуте, можно было спокойно брать медали на ЧМ/ЧЕ, то сейчас даже единственная ошибка на 20 секунд отбрасывает в протоколе! А кроме того, скорости также серьезно выросли, особенно в спринте и миддле.

Вывод: Время надежных тихоходов ушло!

Необходима смена акцентов. Сложившуюся ситуацию в мировом ориентировании понимают многие сильные российские спортсмены, и они (потенциально обладая способностью бороться за высокие места на международных соревнованиях) всё чаще и чаще делают своим приоритетом подготовку к отборам и российским стартам, а не к чемпионатам мира и Европы. Для успешных выступлений, как в лесных, так и спринтерских дисциплинах, требуются сборы на местности чемпионата мира. Посмотрим на ситуацию в 2015 году. На местности Чемпионата Мира-2015 проводили тренировочные сборы два раза Виноградова Галина, по одному разу Миронова Светлана и Виноградова Наталья. ВСЁ. И именно у этих спортсменов достойные результаты на чемпионате мира. Это всем известная истина – БЕЗ УЧАСТИЯ В СБОРАХ НА МЕСТНОСТИ БУДУЩЕГО ЧЕМПИОНАТА МИРА НЕВОЗМОЖЕН УСПЕХ. Даже в спринте – нужно знакомиться со спецификой рисовки различных ситуаций, анализировать покрытия (брусчатка, асфальт, плитка, газоны различаются в разных странах и требуют специальных тренировок для привыкания мышечного аппарата), знакомиться с застройкой-архитектурой и т.д. Что уж говорить про лесное ориентирование?.. Все, кто поехал в Шотландию без предварительных сборов, – просто были обыкновенными статистами.

В связи с разделением чемпионатов мира и сформировавшейся программе Всемирных Игр особое внимание необходимо уделять спринтерским дисциплинам (индивидуальные спринты и смешанные эстафеты). И здесь обязательно нужны так называемые спринт-сборы. Опять-таки печальная картина – единственный российский спортсмен, который систематически год за годом работает на спринт-сборах (как международных, так и личных) – это Виноградова Галина. Уже много лет её тренер Михаил Виноградов призывает наших спринтеров присоединяться к тренировкам, но это глас вопиющего в пустыне! На очередной спринт-сбор в Стокгольме (январь 2016), с прицелом на подготовку к WOC-2016, который персонально организуется для Гали, отозвался один Глеб Тихонов, а также почти десяток сильных спортсменов и спортсменок из разных сборных команд мира! М. Виноградов утверждает, что ему в сто раз проще находить спарринг-партнеров для Галины среди британцев, шведов, швейцарцев, чем среди россиян! Перед Чемпионатом Мира-2015, несмотря на уговоры спортсменов принять участие в частном спринт-лагере, который был организован в июне в Фалуне (Швеция), никто не откликнулся. А ведь это были отличные карты, сильные спарринг-партнеры (например, знаменитая Туве участвовала, и, кстати, Г. Виноградова выиграла у неё на контрольной скоростной тренировке), сравнительно дешевое жильё и транспорт.

И ещё некоторые факты. Татьяна Рябкина, которую включили в состав спринт-эстафеты, пробежала в течение этого года пять спринт-соревнований (включая две гонки чемпионата России) и пять-шесть спринт-тренировок! Как с таким багажом можно выходить на старт чемпионата мира? Это то же самое, как если бы для участия в «лонге» чемпионата мира спортсмен за сезон сделал всего дюжину лесных тренировок. Это очень мало! После этапа Т. Рябкиной прекратилась борьба России за золото чемпионата мира. На спринте проигрывать почти одну минуту уже на первом этапе – это перебор. Из числа спортсменов, принимавших участие в смешанной эстафете, Г. Виноградова принимала участие в восьми международных спринт-эстафетах, А. Храмов – в двух, Г. Тихонов – в одной, Т. Рябкина – ни в одной. Из этих троих спортсменов в спринт-лагерях в 2015 не участвовал никто… Нет сомнений в том, Татьяна Рябкина – сильная стабильная спринтерша международного уровня. Но чтобы её потенциал был реализован, нужны систематические тренировки именно в спринте, а не только в лесу!! Получается, что либо личные тренеры вообще не осведомлены о том, как достигаются результаты мирового уровня в современном спринте (а многочислен-

ные международные спринты и спринт-эстафеты, а также спринт-лагеря – это главный инструмент всех ведущих сборных), либо у самих спортсменов другие приоритеты! Вывод:

1) Пока весь мир, упираясь, выполняет огромный объем спринтерских тренировок, выставляет сильнейшие спринт-команды на все международные соревнования, наши спортсмены тренируют спринт эпизодически, по остаточному принципу.

2) Сильные сборные команды сделали норматив на стадионе либо частью отборов (Швейцария, Чехия), либо важным просмотровым показателем (Норвегия, Финляндия). В то время как многие наши спортсмены-спринтеры игнорируют легкоателетическую соревновательную практику и вообще за всю свою карьеру ни пробеги, ни соревнования на стадионе (в манеже) не бегают.

Как решать проблемы. Как же решать эти проблемы, ведь объективно Минспорт никогда даже близко не обеспечит уровень финансирования как датчанам или шведам?

Проблема с травматизмом требует комплексного решения. Ключевой шаг, на наш взгляд, это рост уровень личного мастерства тренеров. Из примеров. Российская спортсменка, только родив ребенка, приступает к интервальным тренировкам (еще только прошло чуть больше месяца!) и травмирует сразу несколько связок. Это вопиющая некомпетентность тренера. Для молодых мам (и беременных) характерна слабость опорно-двигательного аппарата (в силу гормональных и биохимических сдвигов), и такое форсирование гарантирует травмы. Но, к сожалению, подавляющая часть личных тренеров глуха к конструктивной критике. Поэтому предложим два других шага. Первое, нужен физиотерапевт для поездок со сборной командой России. Александр Алексеевич, увы, борется с тяжёлой болезнью, и помощь от него не придёт к нашей сборной. Второе, нужен договор с ФМБА или другой структурой по консультациям спортивных травматологов и реабилитологов.

Проблемы со сменой поколений и противодействие росту профессионализма зарубежных спортсменов необходимо решать в следующем направлении:

Нужны совместные сборы молодежи (в т.ч. перспективных юниоров) и возрастных спортсменов на местности чемпионата мира/Европы (или хотя бы на сложной скандинавской местности). Сборы должны быть со Sport-Ident станциями, призмами и GPS-часами. Это ключевая мера! Такого рода мероприятия позволят активно развиваться нашему резерву и продлят спортивное долголетие для возрастных спортсменов. Ресурсы спортсменов очень ограничены, и включение месячных сборов в Крыму, на Кавказе и т.п. – это просто трата ресурсов. Когда стоит выбор – потратить деньги на Крым, Краснодарский край или Ленинградскую область (как в текущем плане) или потратить деньги на сборы в Швеции (под ЧМ), то выбор очевиден для всех спортсменов и специалистов. Обычно же в плане нет сборов на местности чемпионата мира/Европы. А сборы Крым/Краснодарский край/Ленинградская область тоже не обеспечены никакими ресурсами. Значит, что эти мероприятия останутся на бумаге.

В сложившейся ситуации в процессе отбора на чемпионаты мира не надо учитывать возрастной фактор. Хоть 22 года спортсмену, хоть 38 – если спортсмен показывает результаты, он должен быть в команде. Сейчас из-за дисквалификации в эстафете наша женская команда на грани вылета из первого дивизиона, а мужская команда имеет высокий риск дальнейшего падения уже в третий дивизион с квотой один человек на Миддл/Лонг! Поэтому ехать должны все, кто может помочь команде выступить сильно.

Отодвинуть отборочные старты летом 2016 года. Они должны быть отодвинуты по срокам от международных соревнований, на которых ведущие спортсмены выступают за свои клубы. Мы или загоним полкоманды в перетренированность, или же (в случае отказа от участия, например, в Юкколе) спортсмены потеряют ресурсы от клубов на сборы под чемпионат мира (или другие техничные развивающие сборы).

Изменение опасной тенденции концентрироваться на российских стартах и отборах вместо чемпионатов мира и Европы. Хорошей мерой является освобождение от отборов лидеров сборной. Пример Светланы Мироновой и Галины Виноградовой в этом году показателен. Освобожденные от отборов, спортсменки имели возможность сконцентрировать ресурсы на подготовке к чемпионату мира, а также выход на пик формы делать не на отборы (как многие), а на чемпионат мира. Очевидно, что если мы освободим С. Миронову, Г. Виноградову и Н. Виноградову от отборов на чемпионат Европы (предоставив на выбор две личные дисциплины – это важно, иначе им придется подводиться к отборам, чтобы получить несчастный второй вид), то эти лидеры российской сборной, существенно повысят свои шансы в борьбе за медали.

Место в топ-10 чемпионата Европы должно гарантировать спортсмену участие в команде на чемпионате мира. Квота сильных сборных (Швейцария, Швеция, Норвегия и т.п.) на ЧЕ составляет шесть человек. В этих условиях спортсмен, зашедший в топ-10 на чемпионате Европы, – это однозначный кандидат в борьбе за медали чемпионата мира!

Практика освобождения от отборов лидера лесного и спринтерского мирового рейтинга – хорошая и должна быть продолжена.

Учёт и контроль. Необходимо чётко понимать, что развитие российского ранга и рейтинга способствует тому, что в лидеры иногда попадают спортсмены, которые своим приоритетом выбрали российские старты, а спортсмены, добившиеся международного успеха, занимают невзрачные шестые-седьмые места. Это ведет к закреплению порочной тенденции, о которой говорилось ранее. Т.е. люди получают положительное подкрепление своему решению игнорировать подготовку к чемпионатам мира и Европы. Само существование российских рангов и рейтингов

ни в коем случае не подвергается сомнению, но цифры – дело тонкое, и работать с ними надо обдуманно.

Нужно информировать спортсменов, что их участие в сборах на местности ЧМ/ЧЕ, в этапах Кубка Мира, международных спринт-лагерях положительно повлияет на окончательное решение по включению спортсмена в состав международной делегации (если нет возможности явно включить это в критерии и принципы отбора).

Для участия спортсменов в лесной эстафете нельзя отбирать на российской средней дистанции. Идея, что лучшими эстафетчиками являются представители средней дистанции, была в своё время высказана известными тренерами. Однако реалии таковы, что на практике эстафета (и лесная, и спринтерская) – это безумно высокая скорость и сравнительно простое ориентирование. Поэтому тренерская бригада должна на месте проанализировать местность под эстафету и принять взвешенное решение. Если ожидаются заросли и дебри (что бывает последние годы необычайно редко), то отдать предпочтение специалистам в Миддле. Если же ожидается скоростная эстафета (подавляющая часть эстафет последних лет), то многие страны выставляют спринтеров или просто самых здоровых физически спортсменов! Когда очная борьба идёт до последних метров, именно физическая подготовка и психологическая устойчивость становятся ключевыми.

И снова норматив. Хотим мы этого или не хотим, но спортсмены в современном мировом ориентировании должны соответствовать неким параметрам в физической подготовке. Для спринтерской группы нужно ввести норматив на стадионе. На 3000 м у женщин 10:40 (стадион) и 10:43 (манеж), у мужчин 9:00 (стадион) и 9:03 (манеж). Это всего лишь уровень первого разряда. Для высоких результатов нужен уровень КМС в легкой атлетике, но граница первого разряда отсечет откровенных тихоходов. Другими словами, если спортсменка имеет личный рекорд на 3000 метров в районе 9:30–9:40, то она конкурентноспособна на спринтерских дистанциях ориентирования, а если личный рекорд в районе 11:00, то, скорее всего, она «турист» на международных соревнованиях. Как бы то ни было, любой спортсмен, претендующий на место в спринтерской сборной, должен иметь высокий физический потенциал. Без этого никак!

Как быть, если спортсмены не могут выполнить норматив в присутствии других сборников (в некий день общего сбора)? Либо просить протоколы с крупных соревнований – не ниже уровня чемпионатов и первенств федеральных округов, либо просить предоставить видеозапись забега. Иначе нас завалят «липовыми» протоколами о якобы выполненном нормативе на чемпионате города.

А вот физические нормативы для лесных видов хоть и желательны, но не всегда дают информацию для принятия решений. Ведь разный профиль трассы, покрытия делает затруднительным мониторинг физического уровня спортсменов на кроссе. Отборочные соревнования по интересным местностям с качественными картами естественным образом расставляют по силам спортсменов в лесных дисциплинах в протоколе результатов.

И ещё один момент, который касается спринтерских соревнований. У нас в стране нет средневековых городов (как в Европе), и спринтерские карты в России всегда будет отличаться простотой в силу простоты застройки. Однако перспективным вариантом является картографирование разнообразных кремлей и крепостей, и Федерации необходимо обратить внимание на новые территории (Астраханский кремль, Дербентская крепость, Казанский кремль и т.п.) и местности вокруг. Крепости, как правило, имеют пространственную структуру ходов, что является сильным развивающим элементом. Это уже не пункт подготовки сборной команды, конечно. Но мера, которая поможет нашим спринтерам в перспективе стать сильнее.

М. Виноградов, В. Елизаров

Галина Виноградова (Алтайский край)
У МЕНЯ БЫЛА УВЕРЕННОСТЬ, ЧТО Я БУДУ В ТРОЙКЕ!

На чемпионате мира по спортивному ориентированию бегом сборная команда России завоевала три бронзовые медали. Все они по-своему ценны, но бронзовая медаль, завоёванная Галиной Виноградовой в этом году в Шотландии, не только её первая индивидуальная медаль, но и первая медаль российской команды в женском спринте на чемпионатах мира! И ещё Галина Виноградова своим блестящим выступлением на четвёртом финишном этапе эстафеты второй год подряд приводит российскую сборную на пьедестал чемпионата мира.

Редакция журнала «АЗИМУТ» попросила спортсменку поделиться своими впечатлениями о прошедшем чемпионате мира и о своём выступлении.

На местность чемпионата мира в Шотландию, г. Инвернесс, я полетела за неделю до первого старта. Это было спланировано для того, чтобы организм успел акклиматизироваться и провести несколько скоростных тренировок по шотландским городкам. Это был уже мой третий сбор на шотландской земле. Первые два были в октябре 2014 и январе 2015. Таня Рябкина и Света Миронова иногда составляли компанию для спринтерских тренировок. Я этому была очень рада, так как когда бежишь одна, нет такого соревновательного азарта. А тренировки заключались в оттачивании мастерства на высокой соревновательной скорости.

Для спринта организаторы выбрали город Forres. Город был открыт для посещения до чемпионата мира. Я погуляла по городу, когда была на сборе в октябре. Сделала для себя кое-какие выводы. Знала, что лучше тренировать.

День первый. Квалификация проходила в спальном районе, где было много однотипных домов с узкими проходиками и тропинками между ними. Не было сложности в выборе варианта, а вот на реализации надо было действовать очень аккуратно. Вся женская часть команды уверенно прошла квалификацию. Это я, Анастасия Рудная и Светлана Миронова. У парней Андрей Храмов и Глеб Тихонов попали в финал. Это был первый год, когда организаторы решили провести квалификацию и финал в разные дни.

День второй. Спринтерская смешанная эстафета проходила в городке Nairn. До чемпионата мира не было старой карты этого района. Но по Google maps можно было понять, что нас ожидает. На модельной тренировке дали часть дистанции по дюнам. Там все было очень непонятно. И, судя по тому с каким выражением лица ходили участники из других стран, мы понимали – непонятно было всем. Но на самой эстафете прибрежная зона была не такая широкая, как на полигоне, это немного успокаивало. До старта мы могли увидеть арену соревнований – куда уходить на старт, где смотровой КП, где последний КП. Потом все участники зашли в карантин, откуда уже приглашали к старту минут за 15 до финиша предыдущего этапа. Если в прошлом году в Италии, находясь в карантине, мы не знали, как идут наши товарищи по команде, то в этом году было и слышно комментатора, и видно передачу эстафеты. У нас была довольно сильная команда – Таня Рябкина, Глеб Тихонов, Андрей

Храмов и я (Галина Виноградова). Спринтерская эстафета всегда проходит очень скоротечно, энергично и захватывающе. Особенно если на последнем этапе бегут девушки. Была очень острая борьба от начала и до конца. И все-таки мы смогли победить много сильных команд, и даже чемпионов мира прошлого года, прямо в финишном створе. Про свой этап могу сказать, что уходя 10-ой на свой этап, я даже не думала, что мы можем взять медаль. Просто хотела отработать. Не зная, какими мы идем, я видела швейцарку в 50 метрах впереди себя. Когда отмечала предпоследний КП, я сделала рывок для того чтобы быть поближе, как мне тогда казалось, к 4-му месту. И уже обойдя ее сразу после последнего КП я услышала, что комментатор говорит, что Россия завоевывает бронзовую медаль.

День третий. Финал спринта. Еще не прошли полные сутки после спринтерской эстафеты, а мы уже в карантине для финала Спринта. Теперь была задействована центральная часть знакомого уже города Forres. Организаторы не стали мудрить с новыми заборами, ничего особенного в дистанции не было. Все дни на чемпионате использовалась бесконтактная система отметки.

На разминке я понимала, что мы с моим тренером (мой личный тренер и муж Михаил Виноградов) проделали гигантскую тренировочную работу. Технически, физически и психологически я была готова на 100%. И у меня была уверенность, что я буду в тройке сегодня.

При входе в престарт (это место, откуда участник уже движется непосредственно к старту) мой чип не сработал. Организаторы очень долго его проверяли, в итоге дали мне другой чип. Это меня не выбило из колеи, психологически я была подготовлена к разных стрессовым ситуациям. Просто когда я бежала, у комментатора не было никакой информации обо мне. Дистанцию отработала хорошо. Было несколько небольших помарок. Когда финишировала, я еще в течении пяти минут не знала свое место. Мне дали распечатку, но я не видела экрана, на котором можно было сравнить свой результат. Тренер у нас был только Юра Емалдынов, а он все еще находился в карантине с парнями. В итоге, когда на дистанции осталась одна участница, финка Минна Кауппи, объявили, что я пока занимаю третье место. Но на смотровом КП Минна показывала третий результат. Еще не много ожидания и… вот она бежит по финишному коридору, и я понимаю только один человек может меня отодвинуть с пьедестала. Секунды шли очень медленно. Но нет, она только шестая. А у меня первая личная медаль чемпионата мира!

ОН САМЫЙ КЛАССНЫЙ!

А также в области балета... На встрече в ноябре прошлого года с первой российской чемпионкой мира по спортивному ориентированию Светланой Мироновой губернатор Нижегородской области Валерий Шанцев искренне удивлялся – надо же, такая хрупкая, а вот нашла силы обойти признанных лидеров мирового ориентирования – скандинавов, швейцарцев. Да еще на такой трудной дистанции, как лонг.

Многие, видя Светлану первый раз, нередко отмечают – ей бы не спортом заниматься, а балетом…

Балет для нее уже пройденный этап. Он пришелся на детство. Светлана с отличием закончила хореографическое отделение в школе искусств, ее приглашали выступить с сольными композициями даже после ее окончания. Хореограф, в прошлом балерина Нижегородского оперного театра с сожалением вздыхала: «Ах, не будь у тебя ориентирования, я бы тебя вывела в большой балет!»

Это в характере Светланы – предъявлять к себе самые высокие требования, будучи самым строгим контролером и «не почивать на лаврах». Поэтому и школу, и университет закончила с золотой медалью и красным дипломом соответственно, несмотря на то, что постоянно выезжала на соревнования. А были еще музыкальная школа и балет. Папа с мамой, известные в Нижегородской области тренеры-ориентировщики Николай Николаевич и Татьяна Евграфовна Мироновы, чуть ли ни с пеленок брали ее с собой на соревнования. Дух соперничества, который, впрочем, нисколько не мешает созданию в среде ориентировщиков особой, теплой атмосферы, и азарт она впитывала со свежим лесным воздухом. Сначала ее привозили на соревнования в коляске, а в шесть лет она уже занималась у мамы-тренера в группе младших школьников, не получая от тренера никаких поблажек. Умение организовать свой спрессованный, сверхнапряженный день с раннего детства, самодисциплина и терпение – эта закалка потом помогала ей на многих соревнованиях, в том числе и на последнем чемпионате мира, который проходил близ шотландского города Инвернесс в августе этого года.

Через тернии к бронзе. Подготовка к главному старту проходила ой как не просто. Серьезная травма колена, полученная зимой на Кубке Мира, спутала все карты. Лечение и реабилитация пришлись на весну, два месяца спортсменка с трудом ходила. В какой-то момент показалось – чемпионат мира под вопросом. После тщательного изучения ситуации и обсуждения с тренером, решили – попробуем. Пришлось перекроить весь план подготовки, чтобы дать возможность реабилитировать колено, и в то же время выполнить задуманное в тренировках. Клуб «KooVee» помог с медицинской точки зрения, восстанавливалась на новом антигравитационном беговом тренажере. В мае Светлана начала тренироваться в полную силу. Участвуя в соревнованиях, видела, что проигрывает по скорости. На Кубок Мира в Норвегию приехала вся в сомнениях, но решила – буду бороться. Бронза! Была удивлена и счастлива. Ставила задачу пройти гладко дистанцию и с этим справилась, несмотря на небыструю скорость, смогла оказаться в тройке.

И вот Инвернесс. Шотландский ландшафт совершенно своеобразный, местность сложная и технически, и физически, приспособиться к ней смогли не все участники. Организаторы оставили на последний день изюминку соревнований – лонг, сложность местности и дистанции оказалась на порядок выше, чем всех остальных дисциплин. Хитрые организаторы не давали ни одной модельной карты для тренировок, скрывали местность, готовили сюрприз.

Светины дисциплины, в которых предстояло бороться, выстроились, как специально, по нарастанию сложности: от квалификации спринта до лонга. Такая вот «лесенка» из четырех ступенек, где каждая следующая «ступенька» – все более сложный вид соревнований. Настрой был такой: каждый последующий шаг труднее, но значимее; идти

сложно, но все интереснее и интереснее с каждым шагом. Но «ступеньки» отбирали силы, особенно эстафета, и перед лонгом, во время однодневной передышки, пришлось приложить огромные усилия чтобы собрать в кулак все оставшиеся силы, физические и эмоциональные. Света вспоминает: «Грунт на лонге был очень мягкий, первая половина дистанции по заболоченным открытым пространствам с жестким вереском и кочками, а лесная половина дистанции – заболоченность и мох, помню, что за всю дистанцию упала раз двадцать, проваливаясь в какие-то скрытые ямки и залипая в болотной жиже, физически очень тяжело. Очень сложным оказалось и ориентирование. Сложным, но интересным! Три самых длинных перегона на дистанции требовали большой сосредоточенности и оперативности, чтобы принять для каждого единственно правильное решение. В итоге на финишный отрезок сил, казалось, уже не осталось. Тот, кто следил за ходом чемпионата, помнит, что там была длинная концовка по открытому пространству – несколько КП специально поставили так, чтобы они были видны и зрителям, и ТВ – очень красиво. После 70 минут мягкого болотистого грунта бежать со спринтерской скоростью по траве было задачей нелегкой. Дистанцию Светлана прошла не идеально гладко и не верила, что сможет побороться за высокое место. Но когда выбежала на тот открытый склон и услышала, как кричат наши ребята, причем кричат без перерыва, а спустя пару КП, приблизившись к арене, поняла, что это не просто крики, а истошные вопли, стало ясно – надо бежать, бежать до последнего, изо всех сил! В итоге выиграла у 4-го места 7 секунд. Добежала и расплакалась. Но это были слезы победы, победы над собой, своими сомнениями и слабостями. «Я смогла! Я сделала это!»

Бронзовая медаль, которую она в итоге завоевала, имеет ничуть не меньшую цену, нежели золото Италии – так считает сама Светлана, и с ней трудно не согласиться. Хотя так хотелось повторения прошлогоднего успеха, ведь на чемпионате мира в Италии на той же коронной длинной дистанции она впервые в истории российского (включая советский период) спортивного ориентирования стала чемпионкой мира, вписав, таким образом, в историю отечественного спорта и свою страничку.

Обожаю ориентирование. Вот как Светлана Миронова ответила на неудобный вопрос, заданный в лоб:

- Сравнительно долгий путь к пьедесталу мирового уровня не наводил на мысли бросить большой спорт? Насколько я знаю, у вас два высших образования, можно было кардинально изменить судьбу?

- Почему-то хотелось именно заниматься спортом, хотя и путь пришлось проделать очень-очень долгий. Даже в сборную попала спустя три года после юниоров. В 20 лет мы с тренером ставили цели попасть в двадцатку на чемпионате России, удивлялись уровню мировой и российской элиты. Год за годом, зимой – объемы, летом – скоростные. Я всегда считала, что если я делаю что-то, то должна делать это наилучшим образом. Неудачи, они всегда гораздо больше подстегивают, заводят. Первый раз поехала на первенство мира, так меня не поставили в эстафету – меня не знали, в меня не верили, и я решила, что мне надо доказать обратное. Однажды проболталась в семейном кругу, что хочу стать чемпионкой мира, родственники посмеялись: «Ага, будешь, будешь».

- Я вижу у вас характер такой, если не идет само, то надо добиваться вопреки!

- А что для вас ориентирование сегодня – способ самоутвердиться или что-то еще?

- Совсем нет. В 2010 году впервые попала в сборную России и поехала на чемпионат Европы. Тогда и познакомилась с известным тренером и специалистом нашего вида спорта Вячеславом Викторовичем Костылевым. За разговорами, обсуждениями карт, выплывали философские темы. И постепенно мое мировоззрение поменялось. Я поняла, что люблю этот спорт. Он самый классный. Обожаю лес, обожаю ориентирование, само по себе, его разнообразие, его сложности. Это стало смыслом жизни. А жизнь свою всегда же хочется прожить здорово.

- Поделитесь своими секретами тренировок, в чем их особенности? Сколько набегиваете за год?

- Я никогда не считаю, сколько пробежала на тренировках за год. Все очень индивидуально, – делится Светлана. – Есть большая разница между часовым бегом по лесу без троп с отработкой навыков ориентирования и часовым бегом по дороге. Самые объемные работы делаются зимой, где тренировка может занять около трех часов, включая бег и силовые упражнения. Тренироваться стараюсь два раза в день. Летом я бегаю быстрее, поэтому и тренировки занимают меньше времени. Самое главное – это контролировать и регулировать свои показатели в зависимости от ситуации. Конечно, совсем без секунд, минут и километров не обойтись, они задают основу и рамки тренировочной нагрузки. Другое дело, подготовка к спринтам. Здесь без легкоатлетической подготовки нельзя. Но дорожки стадиона и тут часто заменяются тропинками и дорожками

в парке и в лесу. Поэтому почти весь тренировочный период проходит на сборах.

- Вам удалось ворваться в элиту мирового спортивного ориентирования, что вы можете сказать о месте этого вида спорта на сегодняшний день?

- Большую часть сборов я провожу в Скандинавии. Для меня отличной школой повышения спортивного мастерства стало партнерство со шведским клубом «Hellas», а затем с финским «KooVee». Даже не партнерство, а настоящая дружба и участие людей, объединенных любимым видом спорта. Три года я присматривалась к законодателям моды в спортивном ориентировании, что называется, изнутри. Сравнивала методики подготовки, организацию соревнований. Спортивное ориентирование в Скандинавских странах – профессиональный вид спорта, – говорит Светлана. – Соревнования там собирают невероятное число участников и болельщиков, тысячи и десятки тысяч, наравне с самыми популярными видами спорта – лыжами и биатлоном. У нас спортивное ориентирование развивается на любительском уровне и финансируется по остаточному принципу.

- Как вы настраиваетесь на ответственный старт?

- Мои стратеги и тактики – мои родители и, прежде всего, мама – старший тренер СДЮСШОР №12 Нижнего Новгорода Татьяна Евграфовна Миронова. Именно ее нужные главные слова, порой по скайпу или телефону, помогают перед самыми важными стартами. И хотя я прочитала немало книг по психологии и могу кому другому выдать поддерживающую и умиротворяющую лекцию, но мне очень бывают нужны слова тренера и мамы. Я даже знаю, что она мне скажет, но все же хочется, чтобы она это сказала.

Нестандартные решения. Вот как писал старший тренер сборной России Виктор Дьячков о результатах прошлогоднего чемпионата мира в Италии, оценивая достижения Светланы Мироновой:

«…Ключевым у женщин был вариант с 11 на 12 КП. Света приняла решение оббежать все горы справа, и это позволило выиграть у всех почти минуту. Конечно, это не приходит спонтанно, спортсмены выбирают варианты, основываясь на своем физическом и техническом состоянии. Для Светланы принять нестандартное решение – норма. Кто помнит – 2012 год, эстафета в Швеции, второй этап, Симона Нигли уходит первой, а за ней весь «паровоз», в том числе и Миронова. Света упрощает ориентирование, оббегая все сложные участки трассы, и догоняет Симону, которая была сильно удивлена. А в итоге, наши девушки выиграли тогда золото чемпионата Европы в эстафете. И в Италии Светлана применила все то, что умела делать хорошо, что позволило ей стать чемпионкой мира…»

Будем надеяться, что ситуация со спортивным ориентированием у нас в стране будет меняться, в том числе благодаря достижениям Светланы Мироновой.

Сегодня Светлана профессионально занимается любимым видом спорта. Опыт, полученный в соревнованиях мирового уровня бесценен – можно не сомневаться, Светлане по силам новые высоты.

Справка

Десятикратная чемпионка России;
Многократная чемпионка и призерка Кубков России;
Чемпионат Европы, 2012, Швеция, эстафета – 1место;
Чемпионат Европы, 2014, Португалия, лонг – 2 место;
Чемпионат Мира, 2014, Италия, лонг – 1 место;
Этап Кубка Мира, 2015, Норвегия, лонг – 3 место;
Чемпионат Мира, 2015, Шотландия, лонг – 3 место;
Заслуженный мастер спорта.

Агапова Ирина,
Нижний Новгород

БАЗОВЫЕ ЗИМНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Советы Симоны Ниггли

Базовые тренировки зимой помогают заложить фундамент на весь следующий сезон. Они помогают набрать и физическую, и психологическую форму, необходимую для того, чтобы не ударить в грязь лицом на соревнованиях. Мне очень нравятся базовые тренировки – можно спокойно тренироваться в свое удовольствие, не выкладываясь всякий раз по полной. Осенью необходимо проанализировать завершившийся сезон по всем четырем показателям: физическая и психологическая подготовка, техника, а также тренировочные условия – и попытаться исправить ошибки, если таковые имели место быть. В базовые тренировки входит бег, с картой и без, а также силовые и альтернативные тренировки.

Когда я была моложе, я не особенно старалась вносить в тренировки разнообразие, однако я убеждена, что разные виды тренировок идут организму на пользу. Сердечно-сосудистой системе необходима нагрузка, и получить ее можно множеством способов. Нам, бегунам, лучше всего подходит бег на лыжах, велосипед, велотренажер и бег в воде. Обычный бег, само собой, важнее всего, но почему бы не прибегать время от времени и к альтернативным тренировкам, ведь благодаря им можно увеличивать объем тренировок и не бояться превысить допустимую нагрузку.

Что касается интенсивности тренировок, то тут универсального совета не существует. Я провожу две интенсивные беговые тренировки в неделю. По теории, 20% беговых тренировок необходимо проводить в интенсивном режиме. В программу моих базовых тренировок входит интервальный бег – так я увеличиваю свой аэробный порог, иными словами, максимальное потребление кислорода. Не забывайте следить за пульсом и во время интервальных тренировок, и когда бежите на длинную дистанцию. Время от времени добавляйте в беговые тренировки соревновательный элемент – пробегитесь по пересеченной местности или устройте тестовый забег.

Для беговых тренировок важно, чтобы «каждая следующая тренировка отличалась от предыдущей». Добиться этого можно, меняя интенсивность или длительность бега или тип местности. Тогда тело получает разные виды нагрузок, и организм вынужден каждый раз приспосабливаться к новым условиям.

Тренироваться с картой или без? В Швейцарии и скандинавских странах к этому вопросу подходят по-разному. В Швейцарии значительно реже тренируются с картой зимой. Так сложилось еще и потому, что в Швейцарии не так сильно развита система клубов, и совместных тренировок там проводят меньше. В самом начале своей «взрослой» карьеры я совсем мало работала над техникой ориентирования в зимний период. Мне была нужна пауза, чтобы не пресытиться ориентированием еще до начала сезона.

С годами я изменила свое отношение к этому вопросу и стала чуть больше уделять внимания технике ориентирования во время зимних тренировок. Так проще подходить к сезону в правильной форме. Но все равно я старалась не перебарщивать, чтобы не растерять запал.

Зима – самое подходящее время, чтобы отрабатывать базовые технические навыки и заниматься своими слабыми сторонами. Например, можно несколько недель уделить работе с компасом, чтению горизонталей на карте или отработке навыков точного или примерного ориентирования. Или же четыре-пять тренировок уделить бегу в заданном направлении. Опытные бегуны могут заниматься с усложненной картой. Даже досконально изученная местность снова покажется интересной, если на вашей карте будут изображены только горизонтали или же на ней не будет ничего, кроме растительности.

Ближе к началу сезона я перехожу к тренировкам с обычными картами, ведь именно с ними придется бегать на соревнованиях. Уже пора все отдельные элементы, над которыми вы работали в течение зимы, свести воедино и применить их на практике.

Пример интервального подхода на период базовых тренировок:

3 км – 2 км – 1 км – 1км;

3 х 2 км с отдыхом 2 мин + 2 х 500 м с отдыхом 500 м (бегом);

6 х 4 мин (2 х 4 мин в среднем темпе в начале, 4 х 4 мин интенсивно);

3 х 30 сек – 6 х 1 мин – 3 х 30 сек (следите за качеством бега) + 2 х 9 мин интенсивно;

Бег в гору: например, 5-6 х 4 мин (приблизительно).

Микро- и макротренировки:

Базовая карта – это обычная карта с масштабом 1:15000 без обозначения дорог и троп. Чтобы целенаправленно работать над отдельными элементами техники ориентирования существуют три разных раздела на карте с масштабом 1:5000. В первом разделе на карте обозначена только растительность, во втором – только горизонтали, а в третьем ориентироваться надо по возвышенностям и впадинам. Тренироваться по таким картам нужно 75-90 минут, подобная тренировка потребует от вас предельной собранности.

Паралимпийская чемпионка Сочи Хелене Рипа – звезда ориентирования на велосипедах

Хелене Рипа завоевала «золото» в лыжных гонках на Паралимпийских играх в Сочи. В соревнованиях по спортивному ориентированию на велосипедах она нередко занимает призовые места среди женщин старше 40 лет.

- Для меня очень важно выступать и в обычных соревнованиях, и в соревнованиях для спортсменов с ограниченными возможностями. В ориентировании, например, побед от меня никто не ждет, тут я больше соревнуюсь сама с собой, – говорит Хелене.

Впрочем, даже если побед никто не ждет, это не значит, что их не бывает.

На недавних соревнованиях в Швеции Хелене приходила на финиш и третьей, и второй.

- Если я правильно ориентируюсь, получается занимать высокие места. Рассказывает спортсменка. – Даже с одной ногой я могу на равных соперничать с другими спортсменами, поскольку я довольно сильная и выносливая. Мне нравятся длинные дистанции – мой организм способен переносить длительные нагрузки.

Если на маршруте много подъемов на прямых асфальтированных дорогах, то рассчитывать на высокие места Хелене сложно. Но если во время заезда маленькие тропы перемежаются с большими на достаточно пересеченной местности, то у Хелене есть все шансы взойти на пьедестал почета.

- Бывало и такое, что я на велосипеде обгоняла спортсменов, которые поднимались в гору пешком, таща велосипед за собой.

- Я фанатка ориентирования на велосипедах, это быстрый, стремительный спорт. Мне очень нравится сочетание горного велосипеда и ориентирования, а правильно пройти дистанцию – это отдельное удовольствие.

Свои силы в ориентировании бегом Хелене тоже попробовала.

- Я немного бегала на «О-Ринген», выбирала трудные, очень короткие маршруты, но, вообще, ориентирование бегом – это не совсем мое. Все-таки бегать по лесу, когда у тебя всего одна нога, довольно сложно.

Зато ориентирование на велосипедах пришлось Хелене по вкусу.

- Этот спорт – идеальное сочетание того, что я люблю. К тому же тут, в отличие от лыж, нужно все время быть максимально собранным.

Лыжные гонки – это главные вид спорта для Хелене. Она несколько лет готовилась к Паралимпиаде в Сочи, где в итоге выиграла золотую медаль на дистанции 15 км классическим стилем и взяла «серебро» смешанной эстафеты.

Но и лыжи – это далеко не единственный вид спорта, в котором Хелене добилась успеха. На Паралимпийских играх 1992 года в Барселоне она финишировала пятой. В плавании.

В разделе «виды спорта» на сайте Хелене значатся и лыжи, и горный велосипед, и гонки, и плавание, и культуризм, и ориентирование, и даже каяк. Такой внушительный список не оставляет сомнений в том, что спорт занимает в жизни Хелене важное место.

В 1986 году, когда Хелене было 14 лет, она была самым обычным подростком. В школе она с удовольствием ходила на уроки физкультуры, но спортом как таковым не особо интересовалась. У Хелене полгода болело правое колено, но поначалу все думали, что это просто от перенапряжения. Потом все-таки решили отправить Хелене на рентген, и врач обнаружил небольшое изменение в структуре скелета. Дополнительное обследование подтвердило, что у Хелене рак. Ногу пришлось ампутировать выше колена. Первое, о чем подумала Хелене, узнав о неизбежной операции, что больше она никогда не сможет пойти в лес по грибы. Потом началась реабилитация, и как-то раз физиотерапевт Хелене взял ее с собой на тренировку по плаванию. Хелене стала плавать несколько дней в неделю и через какое-то время попала в национальную сборную. Плавание стало важной частью повседневной жизни Хелене, на национальном и международном уровне она выступала с 1987 по 1993 год. Из-за травм и операции на мениске с плаванием пришлось завязать. И вообще отказаться от занятий спортом.

Но через десять лет она встретила Ронни.

Муж Хелене Ронни Петтерссон, когда они только познакомились, и сам занимался разными видами спорта, и Хелене не позволил сидеть на месте.

- Он фактически заставил меня сесть на велосипед, я стала кататься по тропинкам, и какое же это было счастье снова оказаться в лесу. Я могла кататься часами.

Ронни видел новые возможности буквально во всем и, в случае необходимости, придумывал технические решения возникавших трудностей. Лыжные

гонки тоже открыли для Хелене целый новый мир, хотя и тут сперва приходилось прибегать к ухищрениям.

- Ходить по снегу на протезе не слишком приятно, но лыжи – это совсем другое дело.

Серьезно заниматься лыжами Хелене начала в 2010 году.

Впервые на старт большой гонки Хелене вышла годом позже. Тогда перед ней стояла единственная цель – понять, как быстро она сможет бежать по дистанции. А цель поехать на Паралимпиаду возникла случайно. Не прилагая к этому специальных усилий, Хелене обратила на себя внимание сборной, и в 2012 году ее взяли в национальную команду. Впервые за сборную она бежала на этапе Кубка мира в декабре 2012 года, который проходил в Финляндии. С первой же попытки Хелене стала золотым призером в смешанной эстафете и, что называется, вошла во вкус.

На свою первую Паралимпиаду в Барселоне Хелене ездила, когда ей было 22, и теперь, спустя еще 22 года, она снова отправилась на Паралимпийские игры. Но свое отношение к спорту Хелене за это время поменяла.

- Плавание было важной частью моей жизни, оно помогло мне вдохнуть полной грудью после операции. А еще, когда я выступала на соревнованиях, я сильно нервничала и очень переживала, что не смогу себя проявить.

Сам паралимпийский спорт тоже сильно изменился между двумя Играми Хелены.

- Это просто небо и земля. На Играх в Барселоне о победителях в лучшем случае писали небольшую заметку. А сейчас Игры показывают в прямом эфире по центральным каналам, они стали намного популярнее и доступнее. Это очень помогает становлению спорта для людей с ограниченными возможностями в целом.

- Отношение к паралимпизму тоже сильно изменилось в лучшую сторону. Сейчас основной упор журналисты делают на наши спортивные достижения. Сегодня на первом месте именно спорт, и только потом идут ограниченные возможности.

После паралимпийских свершений Хелене успела попробовать себя в качестве приглашенной ведущей на шведском радио и поучаствовать в шведском варианте телеигры «Форт Байяр».

- Я надеюсь, что смогу на собственном примере доказать всем, кто отличается от большинства людей, что не нужно бояться, нужно действовать. Ведь это так здорово быть не таким, как все.

Впрочем, никакие исключения на Хелене не распространяются. Для остальных ориентировщиц на велосипедах она точно такая же конкурентка, как любая другая спортсменка, выходящая на старт. И к большим соревнованиям Хелене готовится не меньше остальных. Во время подготовки к Сочи Хелене тренировалась по 15 часов в неделю, и при этом умудрялась совмещать тренировки с полноценной работой. После Игр Хелене немного сбавила обороты.

- Мне крайне важно ставить перед собой цели и достигать их. После этого можно выдохнуть. Сейчас я стараюсь тренироваться 10 часов в неделю и вношу в тренировки максимально возможное разнообразие.

Хелене тренируется в первую очередь на лыжах и лыжероллерах, но и на велосипеде она катается довольно часто.

- В гонках на лыжероллерах я не участвую, это не по мне. Чтобы заявиться на соревнования, мне нужно быть полностью уверенной, что я смогу достойно выступить, а с лыжероллерами это вряд ли возможно. Но соревноваться мне нравится, и ориентирование на велосипедах дает мне такую возможность в летний период.

В будущем сезоне Хелене планирует принять участие во всех официальных соревнованиях. Кроме того, Хелене планирует принять участие в женском аналоге знаменитой гонки «Васалоппет» и мечтает прийти на финиш среди первых 50-и участниц этого 30-километрового забега. Лучший результат Хелене был в 2012 году – она финишировала 87-ой.

- Я не люблю загадывать больше, чем на один сезон, но было бы интересно посмотреть, как я смогу выступить по сравнению с обычными лыжницами.

Азимут

ПОЛИГРАФИЯ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

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

ПЯТЬДЕСЯТ ЛЕТ СПУСТЯ

или как мы провели Чемпионат России этим сентябрем

50 лет назад в 1965 году в Перми прошли «II Всесоюзные соревнования по ориентированию», а значит, на территории России состоялись первые официальные соревнования по спортивному ориентированию. Юбилей, однако! Предыдущий летний чемпионат России прошел в 2000 году, и также в сентябре, и вот, через пятнадцать лет мы вновь принимаем форум с надеждой, что к нам приедут все сильнейшие спортсмены.

Подготовка началась в 2012 году, как только стало известно, что чемпионату в Перми быть. Что мы оставим после проведения чемпионата? Наследие – основополагающий принцип деятельности. Действуя, мы задаемся вопросом о конечном результате. Конечно, в спортивном ориентировании первостепенное значение имеет картографический материал.

Пермь — уникальный город с множеством разнообразных ландшафтных зон в «шаговой» доступности, и эту возможность необходимо продемонстрировать и подарить лучшим спортсменам России!

Предстояло с «нуля» создать картографический материал. Благодаря планомерной работе Геннадия Яшпатрова, Игоря Леонтьева, Сергея Скрипко и Андрея Столярова при финансовой поддержке ФСОР, Игоря Сбитнева мы смогли за три года подготовить более 15 квадратных километров трех районов именно для чемпионата России.

Получив в итоге необходимое количество новых карт, предстояло грамотно выбрать из всего многообразия и распределить очередность их использования так, чтобы каждый день программы был неповторимым и уникальным по сравнению с днем предыдущим!

И вот что мы предложили:

1 день. Выбор. Лесной массив Андроново. Перепад высот на склоне 60 метров, множество лощин, промоин, балок, микрорельефа. Лес еловый с преимуществом пихты, а ее ароматизирующий эффект благоприятно воздействует на наших участников и дарует лечебную терапию!

2 день. Эстафета. Спортивный комплекс «имени В.П. Сухарева» в городской черте. Было использовано 1/3 части карты, так как здесь пройдет и заключительный день соревнований.

3 день. Кросс. Общий старт. Поселок Полазна в 40 километрах от Перми. Интереснейший карстовый район на берегу реки Камы.

4 день. Кросс. Задержанный старт. СК «имени В.П. Сухарева». 6.5 км² разнообразного ландшафта лесного массива.

Информативность. Чемпионат обязан быть доступным и зрелищным не только для пермяков, представителей команд, но и для болельщиков со всей России и иностранных пользователей интернета, а значит сайт Ассоциации спортивного ориентирования Пермского края www.o-perm.com, его продвижение и узнаваемость – еще одна задача, которой необходимо уделить пристальное внимание. И как итог внушительная цифра – 2500 пользователей каждый день следили за чемпионатом России в Перми.

Использованием в двух соревновательных днях современного Спортивного Комплекса «им. В.П. Сухарева» с его инфраструктурой мы решили задачу с высокоскоростным интернетом, телевизионной картинкой, комфортным размещением спортсменов, судейского корпуса и зрителей. В итоге получили долгожданную эстетику «лесной арены» в городской среде, чего так добивается ИОФ в своей концепции «ориентирования будущего», а нам всем «необходимо из леса выйти в свет»! И как результат – красивая картинка для СМИ.

Призы и подарки от спонсоров – приятное дополнение к традиционным медалям и дипломам от Минспорта России. Молочный комбинат «Нытвенский», Пермская кондитерская фабрика и интернет-магазин «OdinSport» любезно предоставили призы победителям и призерам каждого соревновательного дня.

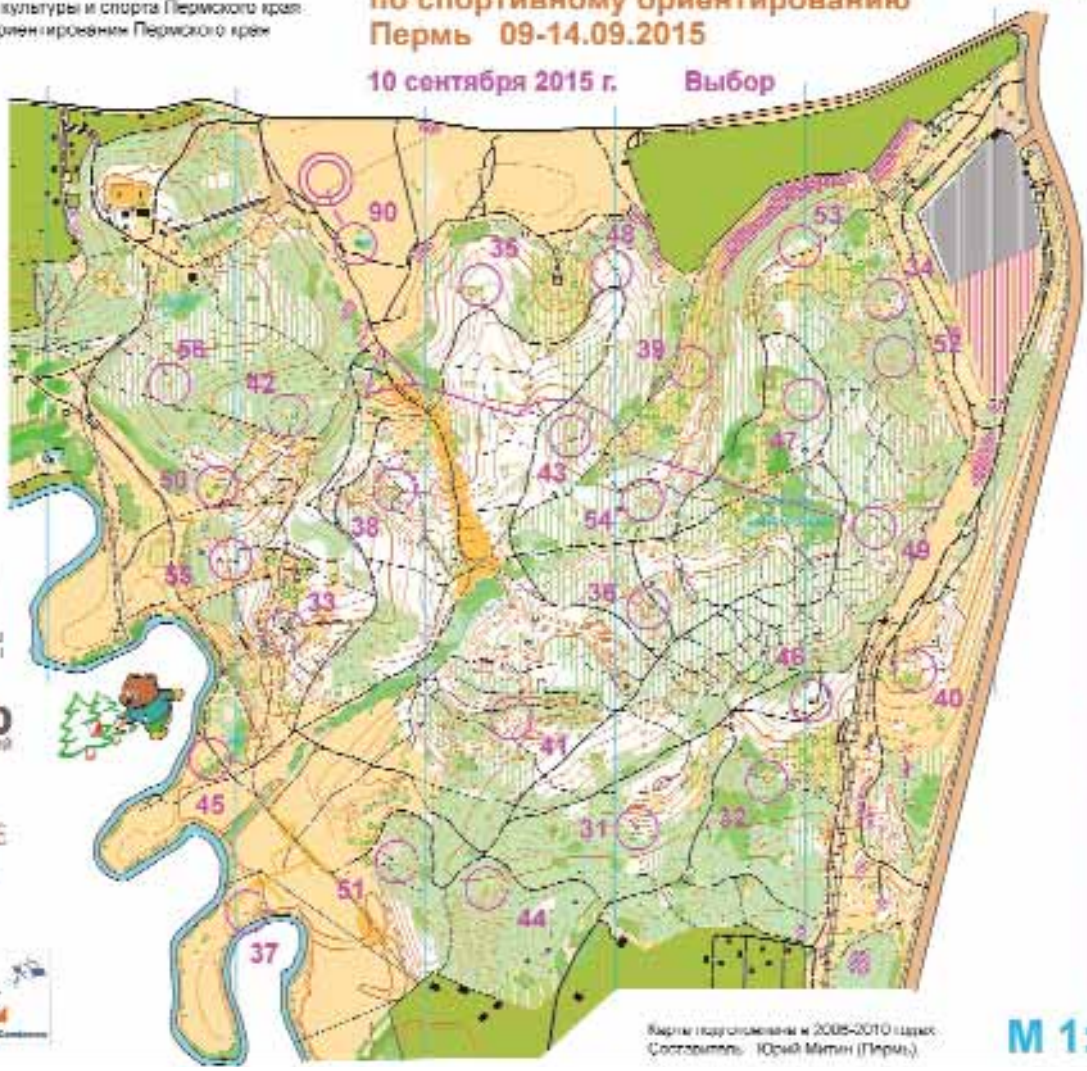
Информационные технологии. В процессе трехлетней подготовки к ЧР команда пермяков-организаторов была обязана вырасти профессионально: обучиться, запустить и сделать буднично привычным использование JPS-трекеров

истерство спорта Российской Федерации
ерация спортивного ориентирования России
истерство физической культуры и спорта Пермского края
ерация спортивного ориентированию Пермского края

Чемпионат России по спортивному ориентированию
Пермь 09-14.09.2015

10 сентября 2015 г. Выбор

Андроново
ЖЭ



10.09.2015. Выбор					
31					
32					
33					
34				3x2	
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49				3x2	
50					
51					
52					
53					
54					
55					
56				3x2	
90					

Карты подготовлены в 2008-2010 годах
Составитель Юрий Митин (Пермь)

М 1:7 500 Н-5м

Министерство спорта Российской Федерации
Федерация спортивного ориентирования России
Министерство физической культуры и спорта Пермского края
Ассоциация спортивного ориентирования Пермского края

Чемпионат России по спортивному ориентированию. Пермь 09-14.09.2015.

ПОЛАЗНА

12 сентября 2015 г. Общий старт - кросс.

12.09.2015. Общий старт.

МЭ			14,8 km			
90 m						
▷			/			
1	31							
2	32	↓	∪			
3	33	↖				○
4	34		V		2x1	○
5	35					
6	38							
7	37	↓	V		2x1.5	
8	36	↙				
9	39		•		0.9	
10	40		D			
11	41					○
12	42	←			1.9	
13	43		V		2x1	
14	44							
15	45					
16	46							
17	47	→				
18	50							
19	51					
20	48							
21	49		∪			
22	52					
23	53	→	V	—		
24	54		∪	—		
25	55					
26	56					
27	59		/			
28	61		◇			
29	61		◇			
30	57					
31	60						1.9	
32	90		/	/	Y	
70 m						

Н-2,5м

М 1:10 000

Карта подготовлена к 2014 году
Руководитель работ - Анвар Нурисламов(Пермь).
Составители: Игорь Лоотмсо (Тамбов);
Сергей Скрипко (Томск);
Геннадий Новопрюк (Ивонор-Тюм)
Инспектор - Андрей Сотников (Орел).

ПЕРВЫЙ - ТРЕТИЙ круг

на своих внутренних стартах. Мы это смогли!

Во время проведения чемпионата JPS онлайн-трансляция, использование более 40 трекеров, информационное сопровождение от компании O-GPS centr.com, руководителем которой является Алексей Азаров, и техническая поддержка Андрея Никифорова из Перми привнесли новое и сделали наши соревнования значимым событием.

Благодаря пермской компании и интернет-ресурсу www.odnosportniki.ru к JPS онлайн-трансляции, мы добавили и видеокартинку с Арены соревнований второго и четвертого дня.

Профессиональный комментатор Виталий Вяткин подвел итог информационному продукту.

«Ложка дегтя в бочке меда». Из двадцати лучших спортсменов России, согласно рейтингу на 09.09.2015 года, в Перми выступало два человека, и при этом ни одного чемпиона Европы и мира в кроссовом ориентировании! Мы как организаторы, болельщики, а особенно, юные спортсмены были огорчены данным фактом. Проделав колоссальную работу за три года, мы рассчитывали на значительный десант наших звезд в Перми с высокой конкуренцией и зрелищностью в соревновательной части.

Считаю, что высокая оценка из уст спортсменов и представителей команд, высказанная по поводу нашей работы, и усилия, которые мы затратили, – лучший итог трехлетней работы!

Желаю всем организаторам соревнований любого масштаба не останавливаться на достигнутом, искать и привносить новое. Нам всем необходимо двигаться вперед и развиваться!

PS. В 2016 году Пермь приглашает всех ориентировщиков России на Прикамскую землю. С 20 по 24 июля у нас пройдет XX юбилейный Кубок Пермского края «ОСА 2016», а с 28 по 31 июля Всероссийские соревнования среди спортсменов среднего, старшего и пожилого возраста «Чемпионат ветеранов» в Полазне, подробности на сайте www.o-perm.com.

Добро пожаловать в Пермь!

А. Нурисланов,
Председатель ФСО Пермского края

ПУСТЬ ДЕТИ ОСТАЮТСЯ ДЕТЬМИ

Советы Понтуса Функе, тренера журнала «Скугсспорт» на 2015 год

Несколько лет назад я и сам не подозревал, что в Спортивной конфедерации Швеции существует программа по работе с детьми и подростками. Надеюсь, что сейчас она получила большую огласку, но во избежание недоразумений начну все равно с основ.

Для детского и юношеского спорта существуют возрастные ограничения – до 12 и 20 лет соответственно. Детский спорт нужен, в первую очередь, для того чтобы дать детям возможность играть – и заодно попробовать свои силы в разных видах спорта. Необходимо создавать для детей такие условия, которые помогут им развиваться всесторонне. Соревнования – это часть игры, и проходить они должны так, как это удобно детям.

Что касается юношеского, подросткового спорта, то тут уже существует разделение на общую физическую подготовку и спорт высших достижений. В спорте высших достижений основную роль играют улучшение показателей и результаты соревнований. А в «общедоступном» спорте во главу угла ставят здоровье, хорошее самочувствие и настроение; высокие показатели и результаты соревнований нужны здесь, прежде всего, для дополнительной мотивации юных спортсменов.

Что же мы, собственно, делаем для того, чтобы юные спортсмены развивались именно в том направлении, в котором хотят? Над этим вопрос стоит хорошенько задуматься хотя бы потому, что за последние годы интерес к спорту в Швеции заметно снизился. У меня однозначного ответа на это вопрос нет, но, мне кажется, что наравне с обычными тренерами Федерация спортивного ориентирования Швеции точно так же должна заниматься подготовкой тренеров для детей и юношества. В последнее время этому уделяется слишком мало внимания.

В спортивной конфедерации Швеции существует четкое определение детского спорта, согласно которому заниматься им следует в игровой форме. Детский спорт предусматривает всестороннее развитие, и в основе его лежат потребности и возможности детей. Кроме того, детский спорт должен учитывать индивидуальные особенности развития детей.

Приводить детей в спорт и заниматься с ними нужно так, чтобы они не только научились какому-то виду спорта, но и чтобы интерес к нему остался у них на всю жизнь. Многие действующие ориентировщики буквально родились на спортивной арене, коей для нас служит лес. Наша задача состоит в том, чтобы дети и их родители, никогда не слышавшие про ориентирование, тоже смогли узнать, чем же так примечателен наш вид спорта.

В простой, доступной форме. Заниматься спортом дети должны в простой, доступной форме, и делать это следует вблизи от дома. Соревнования для самых маленьких тоже должны проходить в знакомых ребенку местах. А результаты должны отступать на второй план. Ориентирование – это семейный спорт, благодаря которому младшие члены семьи могут проводить время с родителями и за пределами района соревнований. Повторюсь, для детей, как ни для кого, на первом месте стоит участие, а уж какой результат они показывают на финише, это дело десятое. Если девяти- или десятилетний спортсмен слышит из уст комментатора что-то вроде "фамилия обязывает", то он скорее почувствует ненужный груз ответственности, чем вдохновится на новые свершения.

Для детей до 12 лет призы куда важнее, чем для спортсменов, которым уже перевалило за 35. Все мы видим, как мамы и папы, бабушки и дедушки выкладывают в социальные сети фотографии детей и внуков, которые заняли призовые места в забеге, как они гордятся их результатами и финишами. Спортивные федерации и объединения должны создавать для детей такие социальные условия, чтобы в их окружении царил дух товарищества, дружелюбия, уверенности и спокойствия. Тогда дети смогут и сами развиваться, и развивать спорт, и к тому же научатся нести ответственность за себя и окружающих.

В этом плане с ориентированием в Швеции дела обстоят, как мне кажется, превосходно. Я считаю, мы можем гордиться тем, что пропагандируем правильные ценности и всегда ратуем за честный, справедливый спорт. Это вам подтвердят даже те, кто занимается ориентированием лишь изредка. Привлечь детей к организации процесса можно множеством способов. Например, дать им возможность самим выбирать любимые упражнения и снова вносить их в план будущих тренировок.

Сегодня слишком рано отдают детей в спорт. Я где-то прочел, что родители иногда отдают детей в ясли в годовалом возрасте, чтобы их дети ни в коем случае ничего не упустили и не отстали от сверстников... То же происходит и в спорте – родители боятся, что их чада не угонятся за другими детьми. Дети занимаются одним и там же видом спорта три-четыре раза в неделю вместо того, чтобы заниматься тремя-четырьмя разными видами спорта один раз в неделю. Разумеется, если так много тренироваться, то довольно скоро добьешься в своем виде спорта высоких показателей. Следом появятся и первые результаты, а за ними и первое внимание со стороны спортивной общественности. Но потом могут возникнуть сложности с поисками мотивации – ведь вы столько лет выкладывались, а другие наступают вам на пятки.

Несколько лет назад я слышал выступление Пера Андерссона, тренера шведского олимпийского гребца Ласси Каронена, в котором он рассказывал о рюкзачке с мотивацией. Если рано растратить весь запас мотивации, то потом, в более зрелом возрасте, ее неоткуда будет черпать. Ласси начал тренироваться с прицелом на спорт высших достижений, когда ему было 26, и запас мотивации у него в рюкзаке был приличный.

Мне кажется, что сегодня родители чересчур рано начинают хвастать в социальных сетях спортивными достижениями детей и вообще слишком рано отдают детей в спорт.

В каком же возрасте стоит начинать заниматься ориентированием? В клубе «Лександ» с детьми начинают заниматься с пяти лет. Это довольно рано, но в таком возрасте речь идет об игровых формах обучения, о том, чтобы проводить время в лесу. Даже если ребенок может и хочет пробежать дистанцию с картой в руке, он всегда сможет это сделать, когда подрастет.

С моей точки зрения, суть работы с детьми состоит в том, чтобы они как можно дольше занимались ориентированием (или любым другим видом спорта) на том уровне, на котором сами пожелают. Дети и подростки, которые в конечном итоге придут в спорт высших достижений, сделают это по собственному желанию, и совсем не обязательно для этого так рано приступать к серьезным тренировкам. Наша же задача, задача взрослых, состоит в том, чтобы помогать друг другу и детям не думать о результатах – тогда больше детей преуспеет в спорте. Только так можно зародить и поддерживать в детях интерес и желание заниматься спортом всю жизнь.

ТРЕТИЙ РУКОВОДИТЕЛЬ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Борис Иванович Огородников – мастер спорта СССР по туризму, участник Первых Всесоюзных соревнований по ориентированию (1963 год, Ужгород). Один из создателей отечественного ориентирования. Он вице-президент Всесоюзной Федерации с первого дня её создания, а с ноября 1989 г. по март 1991 года – председатель Федерации спортивного ориентировании СССР. С 1988 года – Судья Всесоюзной Категории. Б.И. Огородников является автором нескольких учебно-методических пособий по спортивному ориентированию. Заслуженный путешественник России. Почётный член Федерации спортивного ориентирования России.

Трудовая деятельность. Борис Иванович Огородников – один из тех, кто стоял у колыбели ориентирования как вида спорта. Он родился в 1935 году. В 1959 г. окончил физико-химический факультет Московского химико-технологического института им. Д.И. Менделеева и начал свою трудовую деятельность в НИФХИ им. Л.Я. Карпова в лаборатории аэрозолей, где работает и по сей день. Основное направление деятельности – разработка средств и методов мониторинга радиоактивных аэрозолей. В 1966 году ему с группой научных работников была присвоена Ленинская премия за теорию и технологию получения новых фильтрующих материалов и их внедрение в промышленность. В 1976-90 гг. работал на Новоземельском ядерном полигоне. Борис Иванович – доктор химических наук, профессор, главный научный сотрудник. Под его руководством в лаборатории электроформирования волокнистых материалов НИФХИ им. Л.Я. Карпова разработаны и успешно применены методы контроля радиоактивных газо-аэрозольных систем, образующихся при проведении испытаний атомного оружия, при нормальной работе ЯЭУ и при радиационных авариях. В течение 20 лет после аварии на Чернобыльской АЭС с их помощью осуществляется мониторинг аэрозолей аварийного происхождения. Был активным участником ликвидации последствий аварии на ЧАЭС. Впоследствии занимался изучением радиоактивных аэрозолей как на самой ЧАЭС (внутри объекта «Укрытие»), так и в зоне отчуждения. Правительство высоко оценило самоотверженный труд Б.И. Огородникова, наградив в 1996 г. Орденом почета.

Спортивная деятельность. С юных лет увлекшись туризмом, в 1961 году он выполняет норматив мастера спорта СССР по туризму. Борис Иванович является одним из первых и самых горячих энтузиастов и пропагандистов ориентирования. На Первых Всесоюзных соревнованиях в Ужгороде в 1963 году он занял в первый день 16-е место (пятый результат среди россиян) и 8-е место во второй день (в паре с В. Куликовым). Это был второй результат среди россиян в этом старте. В протоколах крупнейших соревнований 1960-х лет фамилия Огородникова часто встречается в числе десяти сильнейших спортсменов.

Центральную секцию ориентирования при ЦС по туризму как штаб будущего вида спорта создавал коллектив энтузиастов и среди них – Борис Огородников, в течение многих лет – заместитель председателя Центральной секции. Он руководил тем, чего, по мнению руководства, не могло быть в туристских организациях – Советом тренеров. Создавал методические материалы. Организовывал сборную команду СССР. Налаживал международные связи. При его участии были учреждены традиционные соревнования «Кубок дружбы социалистических стран», с 1976 года проводившиеся в разных странах, в том числе несколько раз в СССР.

Борис Иванович был в числе первых, кто понял, что к середине 70-х годов спортивное ориентирование в СССР переросло свое место в системе туризма, и начал борьбу за создание Федерации ориентирования при Госкомспорте. Не раз выступал на эту тему в газетах и журналах, участвовал во многих больших и малых совещаниях. Не сразу удалось достичь цели – не спешили спортбоссы, ссылались на подготовку к Олимпиаде. Формально созданная федерация буксовала. Но настойчивость энтузиастов победила – Федерация состоялась, возглавила ориентирование в СССР, начала проводить чемпионаты СССР, вступила в ИОФ, стала по-настоящему готовиться к выходу на международную арену и к чемпионатам мира.

В 1988 году Борису Огородникову присваивают звание судьи Всесоюзной категории по спортивному ориентированию. Он вице-президент Всесоюзной Федерации с первого дня, а в 1991 г. и ее президент. В этом качестве участвовал в работе Конгрессов ИОФ и ее руководящих органов. Из песни слова не выкинешь – трудно складывалась работа Огородникова, одного из руководителей Всесоюзной федерации, с деятелями Госкомспорта. Честность и прямота Бориса Ивановича далеко не всегда находили понимание.

Огородников – автор бесчисленных заметок и проблемных статей в прессе. Его материалы печатали «Советский спорт», «Комсомольская правда», «Труд», «Эхо», «Спортивная Москва», «Московский комсомолец», «Вечерняя Москва», «Ленинское знамя», областные и районные газеты. Не последнюю роль в развитии ориентирования сыграли и его контакты с телевидением. В 1970 году Б.И. Огородников выводит спортивное ориентирование на голубые экраны телевизоров, выступив инициатором проведения соревнований на призы Центрального Телевидения. Благодаря его энтузиазму и энергии, с 1970 года каждую весну в Московских парках проходят

массовые соревнования, которые транслирует Первый канал Центрального Телевидения! Неизменный начальник дистанций для этих стартов – Борис Огородников. Карты для любого желающего участвовать в этих соревнованиях много лет публиковали московские газеты. Это тоже делалось стараниями Огородникова – и сами карты, и проталкивание их в газеты. Как не напомнить, что карта в газете в 70-е годы – это нечто неординарное. Почин москвичей был подхвачен – «Призы телевидения» появились во многих российских городах: Ленинграде, Перми, Казани, Хабаровске и др., и здесь тоже не обошлось без организующей роли Огородникова.

Дистанции для «TV» – не первый опыт подготовки трасс для массового «агитационного» ориентирования у Бориса Ивановича. 11 декабря 1966 г. прошли соревнования «Первый старт» – так началась большая серия массовых соревнований «прежде всего для новичков». Соревнования «Первый старт» около двадцати лет проводились на маркированных трассах, подготовленных Борисом Огородниковым, Валерием Игнатенко, Станиславом Елаховским, Денисом Ивановым на четырех картах вокруг платформы Радищево, нарисованных им же. Пропаганда этих соревнований в газетах – опять же Огородников.

В 1975 году киностудия «Союзвузфильм» сняла по сценарию Б.И. Огородникова учебный фильм «Спортивное ориентирование». В 1978 году демонстрировался фильм «Ориентируйся на местности», созданный по сценарию Огородникова киностудией «Таллинфильм».

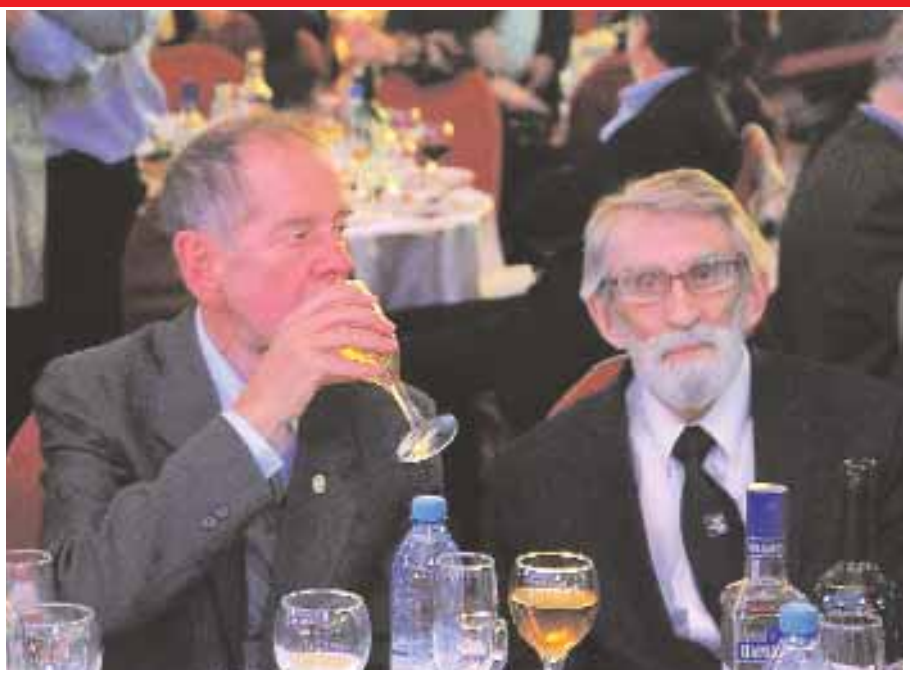
Портрет будет не полным, если не упомянуть о нем как об авторе целой серии книг по ориентированию. Здесь и литература для спортсменов и тренеров – известные многим «Подготовка спортсменов-ориентировщиков», «Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию», написанные авторским коллективом во главе с Огородниковым, и целая серия книг и брошюр для спортивных и туристских организаторов, для секций ориентирования – книг, адресованных, прежде всего, коллективам физкультуры. Им написана и книга «С картой и компасом по ступеням ГТО», выдержавшая два издания. Ведь именно благодаря настойчивости Бориса Ивановича соревнования по спортивному ориентированию были включены в программу Всесоюзного комплекса ГТО, что сразу же сказалось на росте массовости этого вида спорта.

После образования Федерации спортивного ориентирования России Б.И. Огородников избирается в члены президиума, а с 2000 года – в президиум ФСО г. Москвы. И сейчас Бориса Ивановича часто можно видеть в качестве начальника дистанции, спортивного картографа и действующего спортсмена.

Сборная команда СССР с «Кубком мира и дружбы», выигранным в Болгарии летом 1967 г. Слева – направо: Р. Аболс, М. Абола, Л. Натра, М. Райд, Э. Виркус, У. Аннус, Б. Огородников (тренер).

Борис Иванович Огородников родился в 1935 году.
В 1959 г. – окончил физико-химический факультет Московского химико-технологического института им. Д.И. Менделеева
1959 г. – Началась его трудовая деятельность в НИФХИ им. Л.Я. Карпова в лаборатории аэрозолей, где работает и по сей день. Основное направление деятельности – разработка средств и методов мониторинга радиоактивных аэрозолей.
В 1966 г. ему с группой научных работников была присвоена Ленинская премия за теорию и технологию получения новых Фильтрующих материалов и их внедрение в промышленность.
В 1976-90 гг. работал на Новоземельском ядерном полигоне; с 1986 года и по настоящее время участвует в ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС.
Борис Иванович Огородников – доктор химических наук, профессор, главный научный сотрудник.
1996 г. – Награждён орденом Почёта.
СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:
1961 год – выполняет норматив мастера спорта СССР по туризму.
1963 год – участник Первых Всесоюзных соревнованиях в Ужгороде. В первый день 16-е место (пятый результат среди россиян) и 8-е место во второй день (в паре с В. Куликовым). Это был второй результат среди россиян в этом старте.
С 1963 по 1980 гг. – Центральная секция ориентирования при ЦС по туризму. Борис Огородников в течение многих лет – заместитель председателя Центральной секции. Он руководил Советом тренеров. Создавал методические материалы. Организовывал сборную команду СССР. Налаживал международные связи. При его участии были учреждены традиционные соревнования «Кубок дружбы социалистических стран», с 1976 года проводившиеся в разных странах, в том числе несколько раз в СССР.
1970 г. – Б.И. Огородников выводит спортивное ориентирование на голубые экраны телевизоров, выступив инициатором проведения соревнований на призы Центрального Телевидения. Каждую весну в Московских парках проходят массовые соревнования, которые транслирует Первый канал Центрального Телевидения!
1981 г. – Вице-президент Всесоюзной Федерации ориентирования СССР.
В 1988 г. Борису Огородникову присваивают звание судьи Всесоюзной категории по спортивному ориентированию.
1991 г. – Президент Всесоюзной Федерации ориентирования СССР.
1992 г. – 1996 член Президиума Федерации спортивного ориентирования России.
1997 г. – Почётный член Федерации спортивного ориентирования России.
Б.И. Огородников автор целой серии книг по ориентированию: «Подготовка спортсменов-ориентировщиков», «С картой и компасом по ступеням ГТО», «Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию», написанные авторским коллективом во главе с Огородниковым, целая серия книг и брошюр для спортивных и туристских организаторов, для секций ориентирования — книг, адресованных, прежде всего, коллективам физкультуры.
Огородников автор бесчисленных заметок и проблемных статей в прессе. Его материалы печатали «Советский спорт», «Комсомольская правда», «Труд», «Эхо», «Спортивная Москва», «Московский комсомолец», «Вечерняя Москва», «Ленинское знамя», областные и районные газеты.

С ЮБИЛЕЕМ!



2015 год богат общероссийскими памятными датами и юбилеями. В дружной семье московских ориентировщиков много юбиляров, но особо приятно отметить 80-летие Бориса Ивановича Огородникова – фактически прародителя и руководителя нашего вида спорта.

Борис Иванович Огородников – скромный мужчина, ничем не выделяющийся, неопределенного возраста (*О т автора* – явно на 80 лет не тянет), спортивного телосложения, жизнерадостный. Для тех, кто с ним не знаком, представляю:

Огородников Борис Иванович – мастер спорта по туризму, судья Всесоюзной категории, доктор химических наук, профессор, лауреат Ленинской премии, заслуженный путешественник России, почетный член Федерации спортивного ориентирования России. И это только верхняя часть могучей глыбы, айсберга зеленых просторов.

Основное направление его профессиональной деятельности как выпускника физико-химического факультета Московского химико-технологического института им. Д.И. Менделеева – разработка средств и методов мониторинга радиоактивных аэрозолей. Объекты его исследований – ядерный полигон на Новой Земле и Чернобыльская АЭС.

Но мне Борис Иванович больше знаком как неутомимый энтузиаст и пропагандист спортивного ориентирования, автор бесчисленных заметок и статей в прессе. Его материалы я встречал в популярных газетах «Советский спорт», «Комсомольская правда», «Труд», болгарской газете «Эхо», «Спортивная Москва», «Московский комсомолец», «Вечерняя Москва», «Ленинское знамя», областных и районных газетах. На этом поприще в 1977 году он стал обладателем особого приза конкурса «Ориентирование глазами прессы». Уникальный проект соревнований на «Призы Центрального телевидения», проводившийся в Москве и других городах СССР с 1969 по 1999 год, стал основой соревнований по спортивному ориентированию «Российский Азимут». По его авторским книгам и сборникам упражнений по ориентированию многие спортсмены осваивали незнакомый, но удивительно привлекательный вид спорта. Но главное – это бессменное служение спортивному ориентированию. По-моему, для него не важно, какую общественную должность он занимает. За 55 лет спортивной деятельности таких должностей было достаточно: заместитель председателя Центральной комиссии по слетам и соревнованиям, председатель тренерского совета Центральной секции ориентирования, с ноября 1989 г. по март 1991 г. председатель Федерации спортивного ориентировании СССР, заместитель председателя, член президиума Федерации спортивного ориентирования города Москвы. Непосредственно на соревнованиях я знаю его как главного судью, составителя карт, начальника дистанции, инспектора.

Это отдельные штрихи к портрету одного из поклонников «лесного спорта». В личной беседе в преддверии 80-летнего юбилея я задал Борису Ивановичу несколько вопросов.

- Борис Иванович! Когда в 1969 году я пришел в ориентирование, с Вашим именем я встречался везде – и в «Буревестнике», и на страницах СМИ. На соревнованиях видел фамилию Огородников на первых страницах протоколов результатов, а в других мероприятиях – в списках судейской коллегии. Как Вам удавалось быть везде, всё успевать и при всём прочем работать в серьёзном НИИ?

- Во-первых, было интересно. Школьником – в кружке «Умелые руки» городского дома пионеров, затем в команде волейболистов общества «Крылья Советов» и Менделеевского института. А когда впервые на втором курсе института пошел в лыжный поход и повидал удивительные места Мещерского края, то быстро «погрузился» в туризм, начал ежегодно зимой и летом путешествовать по замечательным уголкам нашей Родины. Одновременно появилось желание проявлять свои силы и навыки в преодолении природных трудностей. Таких сложных и интересных походов, от Кольского полуострова до Камчатки, от Полярного Урала до Памира, было немало.

Во-вторых, судьба сводила меня с хорошими людьми, истинными друзьями и товарищами. Без командного духа ни в волейболе, ни в туризме ничего стоящего не добиться. Пожалуй, наибольший след в моей душе и моем характере оставили наш тренер по волейболу Алексей Алексеевич Постников и в туризме – Владимир Николаевич Кудрявцев, водивший меня в первые походы и создавший спортивное ориентирование в СССР.

В-третьих, мне повезло со специальностью и работой. Осенью 1958 года я пришел на дипломную работу в лабораторию аэрозолей Физико-химического института имени Л.Я. Карпова. Здесь я тружусь по сегодняшний день. Заведующий лабораторией академик Игорь Васильевич Петрянов определял направления нашей деятельности, но никогда не ограничивал в способах достижения цели. В разумных рамках мы могли творить все, что угодно. Было интересно! Было обсуждение мнений и результатов. Я вновь оказался в чудесном коллективе. Это было продолжением творчества, которое ранее проявлялось на волейбольной площадке, затем при выборе очередного походного маршрута и преодолении трасс спортивного ориентирования. Одна за другой следовали командировки на заводы, в урановые рудники, на ядерные полигоны. А когда случилась Чернобыльская авария, то наши знания и приемы обращения с радиоактивными аэрозолями пригодились на все сто процентов.

В-четвертых, я никогда не расставался со спортом и физкультурой. Сначала это требовалось для достижения спортивных результатов. С возрастом пришло убеждение, что только таким образом можно сохранить интерес к жизни и творчеству. Можно черпать силы и

Б. Калинин, Б. Огородников и В. Мартишев – победители в эстафете на соревнованиях, посвященных 100-летию Министра среднего машиностроения Е.П. Славского. Москва, Парк Покровское-Стрешнево, 13 сентября 1998 г.

С Олегом Романовским и его воспитанниками на соревнованиях близ г. Лыткарино. 18 октября 1981 г.

Встреча с охотником Мезенцевым на Приполярном Урале. Февраль 1959 г.

настроение в ежедневной утренней зарядке, пробежках и прогулках по паркам и шоссе, в плавании, фитнесе и т.д. Но согласитесь, что, только взяв в руки карту и компас, совершенно отключаешься от всех служебных и домашних забот и тревог. Здесь я должен низко поклониться ветеранскому движению спортивного ориентирования.

- Ну, а наука не мешала спорту, или, наоборот, спорт вдохновлял на новые открытия?

- Отчасти я уже ответил на этот вопрос. Но можно несколько конкретизировать.

На следующий день после защиты диплома в Менделеевском институте мы ушли в лыжный поход на Приполярный Урал. Это было в феврале 1959 года. Такая спешка была вызвана тем, что в середине марта уже с сотрудниками лаборатории Карповского института я должен был ехать в Узбекистан на урановый рудник, чтобы продолжать исследования, начатые в дипломной работе. Тогда создавали новый респиратор «Горняк» из материала ФП (Фильтр Петрянова) с волокнами, имевшими высокий электростатический заряд.

В 1974 году, когда мы уходили на полгода в плавание к французскому ядерному полигону на архипелаге Туамоту в Тихом океане, меня смущали три проблемы: насколько интересными будут исследования, не укачает ли меня морская болезнь, как я буду себя чувствовать в стесненных корабельных условиях, привыкнув к дальним пробежкам. Надо сказать, что все получилось удивительно хорошо. Я еще никогда так плодотворно и интересно не работал, как на корабле. Удалось собрать и проанализировать радиоактивные аэрозоли от нескольких ядерных взрывов. Кстати, это была последняя серия ядерных испытаний Франции в атмосфере. Морская болезнь потрепала меня только на выходе из Владивостока в Тихий океан. Что касается физических упражнений, то уже на четвертый день маршрута я услышал над своей каютой звуки, похожие на топот ног. Оказалось, что по верхней палубе бегала женщина из метеоотряда. На следующий день бегал уже и я. За рейс накрутил по палубам 200 км. Но к этому была еще спартакиада, в которой состязались 4 команды (механиков, боцманская и две от «науки»), через день играли в волейбол (чтобы мяч не улетел в океан, его привязывали на леске к верхним леерам), на корме соорудили бассейн, на бильярдном столе катали не шары (от качки они бы и так катались), а шайбы типа шашек. В середине рейса из Москвы пришла телеграмма, что ВАК утвердил мою кандидатскую диссертацию.

- Могли ли Вы в начале развития нового вида спорта предполагать, что это занятие для вас станет важным на всю жизнь?

- Конечно, нет. Ведь мое ориентирование начиналось в середине 1950-х годов, когда с рюкзаками за плечами мы бегали командами по ночным лесам, участвуя в состязаниях по «закрытому маршруту» на туристских слетах. Только в начале 60-х годов от прибалтов, особенно от эстонцев, мы стали узнавать об индивидуальных соревнованиях по ориентированию. Спасибо им за то, что они познакомили россиян и туристов остальных республик СССР с этим удивительным видом спорта. Вот на днях я получил очередное письмо от Райна Лахтметса, судьи Всесоюзной категории, профессора Таллиннского политехнического университета. Именно он зимой 1962 года, когда мы были на сборах инструкторов в альплагере «Красная Звезда» на Кавказе, как-то в непогоду

часа два рассказывал нам о беге с компасом и картой, о состязаниях в Скандинавии. Именно Райн бросил в меня зерно спортивного ориентирования, которое проросло.

- Борис Иванович, Вы в отличной спортивной форме. Это достигается какими-то лишениями удовольствий или это суровая необходимость?

- Впервые прилетев на Новоземельский ядерный полигон, я был озадачен проблемой бега. Кругом – тундра. Вдалеке – горы. Ветер, как в аэродинамической трубе. Решил бегать по единственной 8-километровой дороге, соединяющей поселок Белушья губа с аэродромом Рогачево. Но после того, как в поселок пришел белый медведь и по радио объявили о том, чтобы жители без надобности не выходили из жилищ, задумался. Ясно, что в тундре, даже на дороге, от него не скроешься. Но вот в поселке бегать вроде бы можно – в любой подъезд можно заскочить. Так и делал.

Когда же после взрыва реактора четвертого блока Чернобыльской АЭС прибыл летом 1986 года в зону аварии, то было два варианта: либо после работы сидеть в общежитии, скрываясь от внешнего облучения, либо придерживаться укоренившегося образа жизни и делать пробежки. Поскольку в Чернобыле я был два месяца, то первый вариант был чреват тяжелой гиподинамией, хотя на разрушенном блоке и в его окрестностях работали интенсивно. Второй вариант был опасен тем, что при пробежках можно было надышаться радиоактивными аэрозолями, в частности, так называемыми «горячими» частицами. Я выбрал второй вариант. А подобрать маршрут пробежек помогли друзья-дозиметристы и результаты собственных исследований радиационной обстановки в зоне, что составляло часть нашей работы.

Что касается рутинных тренировок и соревнований в неэкстремальной московской жизни, то все определяется опять же интересом и усилиями воли. Кроме того, сейчас уже понимаешь, что без занятий физкультурой и спортом полноценной жизни нет.

- Много ли Ваших идей и проектов в деле развития спортивного ориентирования еще не осуществлено?

- Для начала отмечу, что осуществлено усилиями тех, кто стоял у истоков нашего вида спорта. В апреле 1979 года была создана Федерация спортивного ориентирования СССР. Сняты запреты на секретность спортивных карт. В Москве и других городах освоены зеленые территории, позволяющие проводить соревнования радом с домом и школой. Напомню – это была одна из задумок проведения соревнований на призы Центрального Телевидения, первые из которых состоялись в столичном Измайловском парке в 1969 году. Появилась возможность on-line наблюдений за действиями ориентировщиков в лесу. Это интересно для спортсменов, тренеров, зрителей. Об этом мечтал Станислав Борисович Елаховский в своей книге «Бег к невидимой цели» около 40 лет назад. Кроме того, это помогает справиться с проблемой обеспечения безопасности соревнований в лесу.

Жаль, что спортивное ориентирование не удается включить в программу летних или зимних Олимпийских Игр. Хорошо, если бы наш вид спорта получил название, которое было бы единым на всех языках. На заре спортивного ориентирования это подметил один из журналистов, опубликовавших в «Вечерней Москве» статью под заголовком «Дайте звонкое имя». В свое время я предлагал вариант – «Ориентатлон» (от греческого атлон – соревнование). Его подхватили нижегородцы. Но и только…

- Ваши планы в профессиональной и спортивной деятельности.

- Последние 13 лет по ежегодному контракту с Национальной Академией наук Украины (Институт проблем безопасности АЭС) я проводил исследования состояния радиоактивной лавы, образовавшейся в 1986 году внутри разрушенного четвертого энергоблока. Одним из способов было определение состава и концентраций радиоактивных аэрозолей в помещениях объекта «Укрытие» и на промплощадке станции. К 20-летию Чернобыльской аварии удалось обобщить результаты исследований в монографии «Радиоактивные аэрозоли объекта «Укрытие»: 1986–2006 годы». Но в конце 2014 года мне сказали, что контракта больше не будет. Причин никто не объяснял. Думаю, что единственная причина – «москали» Украине не нужны. Так что теперь продолжаю трудиться в родном Карповском институте.

Спорт остается моей палочкой-выручалочкой во всех жизненных ситуациях. Бегаю, тренируюсь, соревнуюсь. Если приглашают судить соревнования по ориентированию, то с удовольствием берусь за любую работу. А еще последние 20 лет каждое лето уезжаю в подмосковные детские оздоровительные лагеря, где занимаюсь с детьми в кружке туризма и ориентирования. За это время удалось познакомить с нашим видом спорта около 6000 детей.

- Спасибо за приятно проведенную беседу, всегда рад оказать Вам посильную помощь.

- В свою очередь благодарю редакцию журнала «Азимут» за всестороннюю пропаганду лесного спорта, за глубокое содержание статей и красочное оформление. Спасибо, что не забываете ветеранов. Всегда готов помочь в дальнейшем развитии спортивного ориентирования.

В походе по Приполярному Уралу. Февраль 1959 г.

Призы команде МХТИ им. Д.И. Менделеева – победительнице пятиэтапной эстафеты в честь 5-летия спортивного ориентирования в Москве. Сентябрь 1968 г.

В.А. ГОРЕЛОВ – ЛЕГЕНДА ТАМБОВСКОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

В 2015 году одному из родоначальников спортивного ориентирования на Тамбовщине, человеку, который внес огромный вклад в становление и развитие нашего любимого вида спорта в Тамбовской области, исполнилось 65 лет. Обойти это событие стороной невозможно.

Вячеслав Анатольевич Горелов родился 20 августа 1950 года в селе Знаменка Тамбовской области. В 1965 году впервые принял участие в соревнованиях по спортивному ориентированию среди школьников. Соревнования проходили зимой на маркированной трассе в окрестностях г. Рассказово Тамбовской области. Будучи студентом Тамбовского института химического машиностроения (ТИХМ), занимался лыжными гонками. В процессе обучения стал регулярно принимать участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на лыжах и бегом. В феврале 1971 года впервые выиграл Первенство областного совета ДСО «Буревестник» на маркированной трассе, посвященное 24 съезду КПСС. Дистанцию на «Холодных буграх» готовил корифей и один из родоначальников тамбовского ориентирования Владимир Дюженков.

В тот период высокие спортивные результаты показывали те спортсмены, которые хорошо разбирались в спортивных картах. Вячеслав Анатольевич относился к следующему поколению спортсменов-ориентировщиков, которые стали сочетать высокую физическую подготовку и умение быстро читать спортивную карту. В этот период Вячеславу Анатольевичу больше нравилось ориентирование в заданном направлении, где путь движения к контрольному пункту выбирает сам спортсмен. В этот период в Тамбовской области начинающие спортсмены-ориентировщики брали пример со студента Тамбовского государственного педагогического института (ТГПИ), первого кандидата в мастера спорта по спортивному ориентированию в Тамбовской области – Владимира Ардабьева, который постоянно усовершенствовал экипировку спортсменов, тренировочный процесс, работал над созданием современных спортивных карт.

В 1972 году, после окончания института, Горелов В.А. был направлен на работу в г. Котовск Тамбовской области инженером конструкторского бюро завода «Пластмасс». В октябре этого же года стал победителем первых соревнований по спортивному ориентированию памяти Г.И. Котовского, которые в современной истории тамбовского ориентирования носят название «В гостях у Тамбовского волка». Организаторами тех соревнований были председатель Котовского городского спорткомитета Г.М. Раковский и тренер по спортивному ориентированию А.А. Тютюнов.

В 1975 году, после избрания В.А. Горелова секретарем Котовского горкома комсомола, он стал активно поддерживать развитие спортивного ориентирования в городе Котовске. После активной работы в Котовске Вячеслава Анатольевича стали активно вовлекать в деятельность Тамбовской областной секции спортивного ориентирования, которой на том этапе руководил Савелий Калика.

Первым поручением для В.А. Горелова было проинспектировать правильность постановки контрольных пунктов (КП) для областных соревнований в окрестностях села Горелое, ныне турбазы «Берендей».

При утверждении В.А. Горелова в 1977 году заведующим отделом спортивной и оборонно-массовой работы Тамбовского обкома ВЛКСМ, был избран председателем Федерации спортивного ориентирования Тамбовской области. В этот период Вячеслав Анатольевич эффективно использовал административный ресурс для развития спортивного ориентирования, так как он являлся членом Коллегии областного спортивного комитета, членом президиума областных советов ДСО «Спартак», ДСО «Урожай», ДСО «Буревестник». В это время впервые в Тамбовской области удалось наладить изготовление цветных спортивных карт, что делалось только с разрешения руководства Московского военного округа.

Первый высокий спортивный результат В.А. Горелов показал в 1978 году на зимнем Чемпионате российского совета ДСО «Спартак». Эстафетная команда в составе: В. Горелов, В. Субботин, Н.Селезнев стала чемпионом России. Соревнования тогда проводились в окрестностях села Тулиновка Тамбовской области.

После появления цветных спортивных карт Тамбовской областной федерации спортивного ориентирования во главе с В.А. Гореловым стали поручать проведение крупных соревнований. В Тамбовской области получил прописку на долгие годы Чемпионат Московского военного округа. С 1980 по 1989 годы в Тамбовской области неоднократно проходили зональные со-

ревнования центра России, чемпионаты российских ДСО «Спартак», ДСО «Урожай», «Динамо», Чемпионат РСФСР. В этот период норматив «Мастер спорта по спортивному ориентированию» выполнили Н. Селезнев, Л. Дьячкова, В. Субботин, В. Горелов. В дальнейшем В.А. Горелов выигрывал «зону» центра России, становился чемпионом Россовета ДСО «Урожай», призером самой крупной многодневки СССР «Мемориал Александра Матросова» в Псковской области. Также В.А. Горелов получил звание удьи Республиканской категории. Много тренируясь и участвуя в большом количестве соревнований, В.А. Горелов не считал себя профессионалом. Тогда это было невозможно. Работа занимала большее количество времени. Тренироваться приходилось по утрам с 6:30 до 08:15. На учебно–тренировочных сборах удалось побывать только однажды, в 1982 году, при подготовке к Чемпионату центрального совета ДСО «Урожай» (сборы организовывал Г.В. Шур в Пустошкинском районе Псковской области. В сборах принимали участие – Ю. Платицин, Л. Казарина, Е. Соколова. Постановщики дистанций – Ю. Терехов, В. Субботин). Наверное, спортивная карьера В.А. Горелова не сложилась так, как могла сложиться у талантливого человека. И причина тогда была одна – в связи с большой занятостью на основной и общественной работе, были большие перерывы в соревновательной практике.

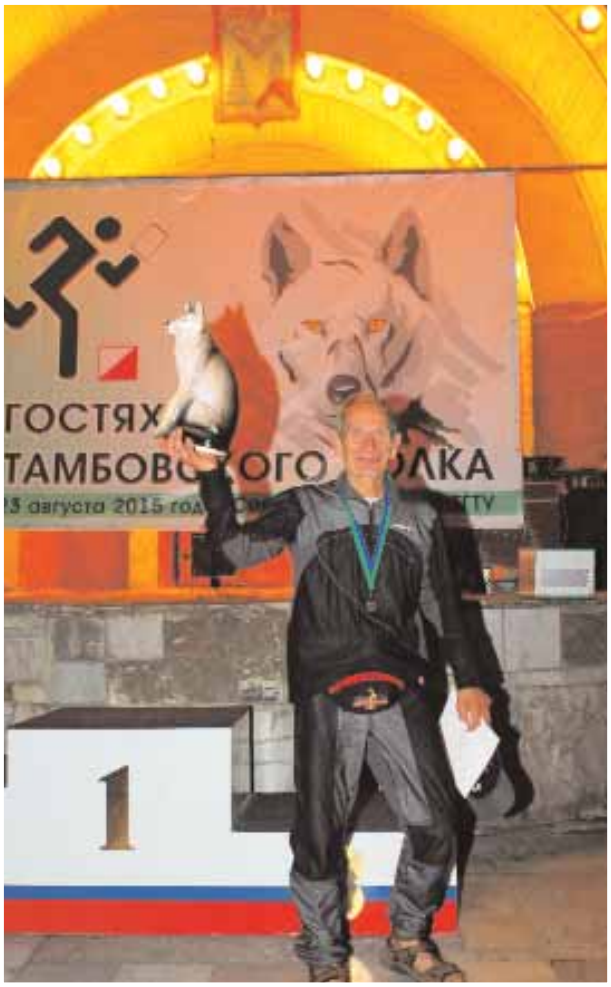
В 1985 году В.А. Горелов был инициатором первой поездки тамбовских спортсменов на Всесоюзные соревнования среди спортсменов среднего и старшего возраста, тогда просто ветеранов, которые в последствии стали традиционными. В этих соревнованиях принимали активное участие В. Дюженков, В. Беляков, О. Понаморев, Г. Васильев, А. Патенко. В последующие годы «молодые» ветераны – А. Фролов, Ю. Платицин, В. Дьячков, О. Акимов, Ю. Терехов, Т. Терехова и многие другие.

В 1988 году В.А. Горелов был утвержден председателем Тамбовского областного Комитета по физической культуре и спорту. Этот факт помог сделать еще один огромный шаг в развитии тамбовского ориентирования. В этот период впервые был создан насыщенный календарь мероприятий по спортивному ориентированию в Тамбовской области. В полном объеме финансировались учебно-тренировочные сборы, спортивные мероприятия, выезды спортсменов команд Тамбовской области на региональные, всероссийские, всесоюзные соревнования. В Тамбовской области было подготовлено большое количество высококачественных спортивных карт. Проводилось большое количество всероссийских соревнований по спортивному ориентированию, как в зимний, так и в летний период. Одним из самых главных событий этого периода деятельности В.А. Горелова стало открытие приказом по областному Комитету по физической культуре и спорту Тамбовской области отделения спортивного ориентирования в областной спортивной школе. Отделение начало работать 1 января 1994 года, возглавил его В.В. Дьячков.

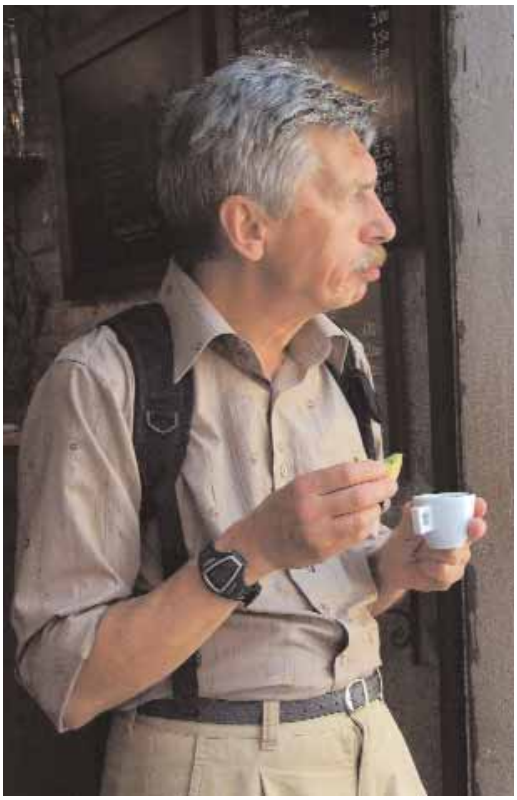
А уже в 1995 году, при непосредственном участии В.А. Горелова, в городе Тамбове создается СДЮСШОР по спортивному ориентированию, директором которой назначается В.А. Горелов. С 1995 по 2012 год Вячеслав Анатольевич на протяжении семнадцати лет был бессменным директором спортивной школы. Этот период жизни стал для него и для всего тамбовского ориентирования одним из самых лучших. В спортивной школе работали профессионалы своего дела, фанаты спортивного ориентирования. Что может быть лучше для человека, который большую часть своей жизни отдал и посвятил спортивному ориентированию. В спортивной школе в разные периоды выросли и стали гордостью не только тамбовского ориентирования, но и всего спорта Тамбовщины такие спортсмены как М. Горшкова, К. Терехова, В. Толстопятов, А. Терехов, Р. Назаров. Было воспитано большое количество кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта. Воспитанники спортшколы становились победителями и призерами всероссийских, международных соревнований. Защищали цвета различных сборных России по спортивному ориентированию. Особой гордостью тамбовской СДЮСШОР конечно же является мастер спорта международного класса – Вадим Толстопятов.

Все это время Вячеслав Анатольевич не прекращал принимать участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. В 1999 году он завоевал серебреную медаль на первом зимнем Первенстве Мира. Также он становится активным участником крупных международных соревнований среди ветеранов. В 2005 году завоевана бронзовая медаль в летних Всемирных Играх ветеранов в Канаде с участием 21 тысячи спортсменов из 40 стран. В январе 2009 года завоевана бронзовая медаль на ветеранском Чемпионате Мира в Австрии. В сентябре 2011 года – серебряная и бронзовая медали на Европейских Ветеранских Играх в Италии. В феврале 2012 года победа на ветеранском Чемпионате Мира на Украине. Также были победы на ветеранских соревнованиях в отдельных гонках в Швейцарии, Чехии, Финляндии, Турции, Швеции, дважды в Австралии. За тридцать лет участия во всероссийских соревнованиях среди ветеранов В.А. Горелов выигрывал больше всех стартов в России. При этом выигрывал как в лыжном ориентировании, так и в ориентировании бегом. Несколько лет подряд В.А. Горелов становился победителем фестиваля спортивного ориентирования, который ежегодно проходит в Ленинградской области, «Мекке» ориентирования России. В 2015 году Вячеслав Анатольевич установил очередной личный рекорд. В период с апреля по октябрь 2015 года он участвовал в 37-ми гонках по своей возрастной группе (М65) и ни разу не проиграл ни одного старта!!!

Вячеслав Анатольевич Горелов является ярким примером для подрастающего поколения спортсменов-ориентировщиков как Тамбовской области, так и всей России. Он – Почётный член Федерации спортивного ориентирования России и продолжает вести активный образ жизни, принимает активное участие в жизни и деятельности Федерации спортивного ориентирования Тамбовской области. Также является одним из лидеров ветеранского движении в России.



К 70-летию ВАДИМА ГЕОРГИЕВИЧА УРВАНЦЕВА



Для меня В.Г., прежде всего, настоящий российский (питерский) интеллигент – по духу, эрудиции, чувству юмора и практически неиссякаемому позитиву, излучаемому им. А также автор замечательного произведения – Гимна ориентировщиков. Песни-пародии о похождениях ориентировщика королевских кровей также по-своему хороши, но Гимн – это уже другой уровень. Это вам не трижды адаптированный текст «гимнюка» про «крепко киданную мудрость». Среди множества стихов и песен на тему ориентирования творения юбиляра стоят особняком, поскольку, на мой субъективный взгляд, являют собой полноценные литературные произведения.

Здоровья и успехов на тренерской и творческой стезе!

А.Ф. Ширинян

Под Хэллоуин 2015 года исполняется 70 лет Вадиму Георгиевичу Урванцеву, который, безусловно, является одной из знаковых фигур ленинградского-петербургского ориентирования. Полагаю, что большинству людей, связанных с этим видом спорта, этот человек хорошо знаком – он известен как тренер, многим – как инспектор и организатор соревнований, кому-то – как автор забавных песен и стихов, кто-то помнит его как комсомольского вожака, а кого-то, наверное, интересуют его четыре дочки (о попадье – ни слова!).

Лично мне он наиболее дорог в трёх ипостасях – как один из зачинателей клуба «Северный ветер», как неисчерпаемая кладезь разнообразнейших форм и форматов соревнований и тренировок и как инженер-турист-практик, могущий в полевых условиях всё починить, наладить и при этом ещё и объяснить, как оно работает.

Ну, как водится, несколько кратких зарисовок, почерпнутых в многолетней совместной деятельности.

В Лемболово зимой, при минус 15-17 градусах, как рассвело, идём мы на пару делать детям, которые стартуют через час, тренировочную лыжную маркировку «на живую нитку». Работаем бодро, тропим-скользим, вешаем верёвочки с призмами и карандашиками. Заканчиваем на стационарной лыжне, готовимся принимать детский финиш. Ребята мы тёртые – сильно употели, но весь переодёв с собой – ведь теперь не двигаться, а минут 30-40 стоять придётся. И вот, пока детишки разгадывают наши лесные ребусы, полностью переодеваемся. В момент наибольшего нашего обнажения появляется настоящий лыжник, коему ВГУ говорит: «Мы тут нудистский пляж открываем, присоединяйся!». Лыжник ничего не ответил, только резко ускорился и исчез в морозном лесу.

Лет поболее двадцати назад в Кисловодске проходило юниорское первенство. Случился там у нас с ВГУ большой конфликт по поводу формирования девичьей петербургской эстафеты. Я говорил, что надо делать «падающий лист», поскольку шансов против сборной России (ну там, где Хвостова, Жалнина…) реально нет. Жоржич же настаивал рискнуть и поставить единственную конкурентоспособную Лену Марковкину на последний этап. И настоял, и первые два этапа настроил нужным образом! Эстафета прошла нервно, Марковкина чуть не умерла, но наши победили. Единственный раз в жизни видел в течение суток после победы как человек – ВГУ – не ходит, а парит в 10 сантиметрах над землёй!

Как человека весьма креативного ВГУ более всего открывают праздники-капустники. Уже давненько был случай, когда в лагере ЗЕРКАЛЬНЫЙ вожатые, себе на горе, предложили тренерам сгонять партейку в КВН. Дело происходило в концертном зале, в присутствии всех обитателей лагеря. Тренеры выставили лишь двоих – А.В. Соловьёву и ВГУ. Этого с лихвой хватило для безоговорочной победы. Все свидетели (и коллеги, и воспитанники) никогда не забудут номера, когда участникам из подручных средств надо было представить некие новые модные течения. Сначала зал взвыл, увидев Александру Владимировну, женщину серьёзных размеров, в комбинезоне миниатюрной лыж-

ницы Кати Петровой (на том он, правда, и кончился), увешанную нейлоновыми призмами. Но затем наступила звенящая тишина – никто не знал, как реагировать на происходящее на сцене. Тема парадов с радужными флагами тогда отсутствовала напрочь, а на подиуме павлином вышагивал любимый тренер в высоких лыжных ботинках, колготках и топике. Я по сию пору рад, что приложил к тогдашнему триумфу ВГУ нечто вроде комментариев в микрофон, типа незабвенных «Брюки превращаются…». В другой раз на тренерской вечеринке Урванцеву выпал фант – перед каждым участником посиделок изобразить и представиться как маленькая бедная кошечка. Что и было реализовано с совершенно разными движениями, манерами и интонациями для каждого осчастливленного зрителя.

Ещё один пример широкого диапазона дарований юбиляра был продемонстрирован в Норвегии. Попав с ВГУ в парилку при бассейне (дело было на многодневке Сорландсгалоппен), мы вдруг решили спеть, скорее всего, это было про остров и стрежень. Имевшие место быть в той же парилке норвежцы быстро сделали ноги, но, как выяснилось вскоре, вовсе не от ужаса и отвращения, а напротив, чтобы привести свои семьи послушать настоящие русские басы и русские народные напевы. Уж не знаю почему, но акустика той парилки превратила наши, очень мягко говоря, не оперные голоса в прекрасно звучащие. И мы-таки сконцертировали! Даже интересно – ну ладно голоса, но слух-то откуда взялся? Жаль, больше наш дуэт никогда не выступал публично – подходящей акустики не находилось.

Ещё грань. В перестроечное время, когда цены менялись ежечасно, сели мы – два тренера, ВГУ и я, сыграть в преферанс с директором спортшколы, тоже, кстати сказать, бывшим тренером. Перед ВГУ, как перед бывшим технарём, была поставлена задача – опираясь на изменения в ценах на хлеб и жетоны на метро, посчитать стоимость виста, аналогичную полукопейке советского времени. Как в известной песне: «Он чего-то там сложил, потом умножил, подытожил…». Короче, ответ был дан, сыграли недолго – часа два, без серьёзных залётов на мизерах и распасах. Итог: директор проиграл половину месячной зарплаты. Покрякал, но расплатился. Несколько месяцев томило смутное сомненье. Наконец, пересчитали. Оказалось, наш инженер ошибся в цене виста в 10 раз. Никто, разумеется, никому ничего не вернул – ведь договорено было заранее, да и директору – ему проще.

Как многие лесные люди, ВГУ разбирается в дарах леса, особенно в грибах. Он знает толстых и тонких свинушек, гриба-барана, без опаски жарит зонтики. В этой связи вспоминается забавный эпизод. На технической тренировке в Финляндии осенью, когда все воспитанники скрылись в лесу, наш герой пошел неподалёку посмотреть, как дела с грибами. А минут через двадцать вижу замечательную картину: друг напротив друга стоят Урванцев и финская старушка, у каждого в руках по прозрачному полиэтиленовому мешочку, у ВГУ в нём два белых и три подосиновика, у финки – маленькие серенькие грибочки на тонкой ножке. Оба хором приговаривают, тыкая пальцем в мешок другого, – пойзон (отрава – англ.). Не знаю, стала ли бабушка после этой встречи потреблять наши традиционные грибы, а вот мы теперь осенние лисички, в отличие от большинства российских грибников, с удовольствием собираем, жарим и едим.

Ну и последнее. Как уже упоминалось, Вадим Георгиевич является большим придумщиком по части дистанций. В частности, в Стерлитамаке в 2009 г., где он был инспектором, его прозвали энтомологом за новые непривычные формы крыльев рассеивания «бабочка».

К сожалению, в этих кратких заметках не удалось осветить такие важные стороны личности юбиляра, как специалиста в вине, тонкой лиричной натуры, дачника-огородника, картографа, сатирика и юмориста, нечисти на Хэллоуине и Деда-Мороза в Новый Год, и прочая, и прочая… Остаётся пожелать ВГУ расширения творческого диапазона, сохранения активности и оптимизма, устойчивости к реформам и инновациям. Ну, а нам только радоваться общению с этим чудесным человеком!

К.В. Волков,
3 августа 2015 г.

КПРБ ЭТО КЛУБНОЕ ПЕРВЕНСТВО РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Л. Седюк

После распада Союза, и вслед за этим всей советской системы спорта высших достижений и массовой физической культуры для населения в виде стройной системы спортклубов, КФК, СДЮСШОР и ДЮСШ, приходит и к организаторам ориентирования понимание того, что будущее за клубами. Слава богу, сохранилась достаточно стройная система обучения спортивному ориентированию учащихся по линии Министерства образования в виде ЦДЮТиЭ, его региональных центров в областях и республиках. Далее эта цепочка разветвляется на городские и районные детские центры.

По официальным данным БРФСО, членами федерации (по уставу, лица старше 18 лет) по состоянию на 01.05.2014 являлось 132 человека. Причем те, кто старше 30-ти лет, составляли в БРФСО большинство – две трети состава, а точнее, 81 человек. На 03.05.2015 практически не изменились численность (130 человек) и указанные пропорции.

Люди в башкирских клубах собрались достаточно спортивные, амбициозные, болеющие за любимый вид спорта и своего образа жизни. Многие стояли у истоков ориентирования в регионе. Миром человеческих эмоций и страстей, необъятного прилива сил и энергии управляют только настоящие Личности. Они – творческие, непокорные, в большинстве своем бескорыстные, независимые и самодостаточные люди. Такие сами придумывают, сами творят, отстаивают свои замыслы, устают, но идут вперед. В лихие 90-ые годы они нашли свое место в жизни и сохранили свою преданность лесному спорту. Они пришли к выводу, что выжить ориентировщикам всех возрастов и сословий поможет только их объединение в КСО (клуб спортивного ориентирования).

Костяк клубов составляют те, кто по годам перерос возрастные пределы спортшкол и центров ДЮТ, которые официально культивируют вид «спортивное ориентирование». После окончания института или колледжа многие остаются практически вне активного спорта и даже физкультуры. Единственный минус сегодняшнего молодого поколения – большинство не знакомо с официальной «спортивной кухней» и не столь активно. Молодые просто привыкли, что все насущные проблемы за них решает тренер.

Истинным любителям ориентирования не хочется по 3-4 года подряд бегать зимой и летом по набившей оскомину карте, допустим, Юматово. Эти люди и стали тем мозговым центром, вокруг которых сформировались башкирские КСО. Такими инициаторами создания клубов и «двигателями» этого проекта стали известные в Башкирии Раис Байбурин, Марат Мударисов, Азат Яушев, Леонид Седюк, Александр Еличев и др. Членами клуба становятся целые семьи, включая бабушек, дедушек и малолетних детей. Каждый клуб старается иметь свою командную или судейскую форму, а на соревнованиях поднять свой клубный флаг («КВИК») или вымпел («Спартак»). Клубы без всякой разнарядки «сверху» способствуют социализации общества, объединяя своих членов вокруг здоровья нации – основы пока недопонятой общей «национальной идеи». Так без всяких идеологических обработок и понуканий воспитывается чувство общности, малой родины и патриотизма. Этот путь прошло всё российское ориентирование, все мы, и далее останавливаться на этом нет резона.

Естественным продолжением самостийного образования КСО стало желание выявить сильнейший клуб именно в клубном первенстве. В России известны московские, питерские и другие клубы. На слуху в лесном сообществе ККК – Клубный Кубок Карелии, проводимый с 2003 г. Пятью годами позднее карелы позиционировали свою пятидневку как единственные в России соревнования, идеология которых направлена на развитие клубного движения.

Башкирское клубное первенство помоложе, хотя отдельные клубы проводят свои первенства с 1990-ых годов. В прошедшем 2014 году состоялось пятое КПРБ – Клубное Первенство Республики Башкортостан среди КСО. Зарегистрировано было участие 227 членов 7 клубов: «Спартак» (Октябрьский) – 52 человека, «Дема» (Уфа) – 42, КВИК (Уфа) и «Ориента» (Бирск) – по 29, «Магнит» (Уфа) – 27, СКСЮ (Уфа) – 25, «ЛИС» (Стерлитамак) – 23. Естественно, в наших стартах принимают участие и получают призы другие спортсмены, и не только клубных образований. Отметим, на этапах стартовые взносы для них обычно раза в 1,5-2 больше, чем для спортсменов, участвующих в КПРБ.

На мой взгляд башкирского обозревателя и главного судьи КПРБ 2013-2014 годов, клубное первенство вызывает больше эмоций, нежели соревнования официального календаря республики. Люди равнодушные и жаждущие покоя – клубам не интересны. Практически все прошедшие клубные первенства РБ еще только нащупывают оптимальный формат первенства, его положения, регламента и системы подсчета результатов. Все эти годы они видоизменялись. Менялись периоды трансферов – переходов и дозаявок в клубы. Привычным стал стартовый интервал в группах по 2-3 минуты. «Сошел с дистанции» малочисленный, но не получивший развития клуб «Шанс», заявлявшийся в первые годы. Часто даже в ходе сезона выявлялись ошибки и не продуманные организаторами моменты, которые приходилось менять поначалу чуть ли «новгородским вече», а потом на совещании официальных представителей клубов, составивших в итоге Жюри КПРБ. Сейчас в основном для решения необходимых вопросов используется форма заочного интернет-голосования. Из-за предыдущих судейских ошибок организаторов пропустил сезон КПРБ-2013 года КВИК, хотя свое традиционное клубное первенство провел. Да и в этом году решили пропустить КПРБ, по разным причинам, «Ориента» и «Дёма». Руководители клубов и их представители в Жюри продвигают проект КПРБ в жизнь.

Основные финансовые и материальные активы КСО составляют (сошлюсь на питерцев):

- собранные членские взносы для текущих расходов;
- средства, заработанные всеми членами клуба на проведении своего этапа КПРБ и других соревнований;
- вложения спонсоров и более состоятельных членов клуба;
- финансовые средства, заработанные членами клуба на совместных работах (чистка леса, уборка урожая и т.п.);
- призовой фонд КПРБ, получаемый лучшим клубом по итогам клубного первенства;
- имеющийся спортивный инвентарь и оборудование для проведения соревнований.

Основными статьями расходов КСО являются:

- оплата участия членов клуба в КПРБ (заявочного взноса – в последние годы 100 руб. за участника),

- организация трансфера участников клуба до центра соревнований и обратно;

- подготовка новой карты или дополнительная корректировка старого района для проведения своих соревнований,

- проведение собственного первенства – этапа КПРБ (в т.ч. аренда оборудования),

- другие клубные расходы.

Вообще клубные первенства задумывались ради таких основных целей (не сочтите за высокий стиль):

1. Поддержание и повышение мастерства ориентировщиков РБ, в т.ч. после окончания учебы и завершения активной спортивной карьеры.

2. Проведение стартов по новым или дополнительно откорректированным картам.

3. Выявление лучшего клуба спортивного ориентирования (КСО) Башкортостана.

4. Проведение (судейство) этапов на высоком организационном уровне для пропаганды ориентирования как здорового вида спорта и образа жизни для всех возрастов.

Все семь башкирских клубов не имеют официальной юридической регистрации. Лишь стерлитамакский «ЛИС» в первые годы после возникновения открывал свой расчетный счет в банке. В основном на деньги клубов рисуются новые и обновляются старые карты Башкортостана. Поэтому клубы имеют полное право формировать практически все основные разделы своего детища – КПРБ, регулировать принципы участия в нем различных групп населения О-страны. Федерация спортивного ориентирования Республики Башкортостан стала ныне оказывать более реальную помощь клубному движению – жизнь заставила.

Немного о каждом из башкирских клубов.

1) **КВИК, Уфа.** В Башкортостане одной из первых команд, объединивших старых (не по возрасту, а по духу) единомышленников по учебе в юности (в основном, из УАИ-УГАТУ и БГУ) и по работе в дальнейшей жизни, стала команда (а позднее и клуб) КВИК. Аббревиатура расшифровывается просто: «Команда Ветеранов Исполкома Кировского». Говорят, в переводе с модного английского это слово означает «быстрее».

Некоторые местные юмористы (у ориентировщиков с этим никогда не заржавеет!) позднее предложили иные трактовки названия: «Команда ветеранов и калек», «Команда Володина Коли» и др. (Известен клуб с аналогичным названием и в Смоленской области. Но, смею утверждать, что оба клуба возникли независимо и от разных «родителей». По информации www.rusprofile.ru, Некоммерческое партнерство смоленский клуб ориентирования «КВИК» ликвидировано 31 мая 2013 года).

Откуда пошло название клуба КВИК? Для командирования нашей команды на российские и другие соревнования в 1990-х годах мне пришлось несколько раз обращаться за помощью в спорткомитет Кировского райисполкома г. Уфы, который возглавлял в то время М.А. Ахмалетдинов (позднее он стал в Башкортостане руководителем республиканского ФСО «Спартак», и ему присвоено звание «Заслуженный работник физической культуры Республики Башкортостан»). Марат Агзамович действительно болеет за спорт и активную физическую культуру населения и поэтому не отказал в помощи новоявленному клубу спортивного ориентирования КВИК.

Помнится, где-то на третью поездку я подготовил заявку, смету и другие необходимые документы, пришел в райисполком, а там говорят: «Ахмалетдинов болен, лежит в больнице. А без его подписи ничего оформлять не будем!». Пришлось разузнать адрес больницы, собрать фруктовую передачу для больного и ехать туда. Председатель спорткомитета был несколько удивлен таким посещением, но все документы подписал. И поездка состоялась!..

Но все хорошее в России обычно кончается, и причем быстро. Спустя какое-то время, иссяк и этот наш источник господдержки. Самостийные клубы продолжили автономное плавание самостоятельно.

Помог КВИКу в поездке на нижегородский чемпионат ветеранов-90 в то смутное время один из первых уфимских бизнесменов начала 1990-х годов Вячеслав Дунаев, также турист и ориентировщик, выходец из УАИ (УГАТУ). Кстати, многие годы и до сего дня помогает в организации соревнований «Памяти друзей» еще один бывший авиатор, директор НВП «БашИнком» Вячеслав Кузнецов.

Для координации участия в клубном первенстве председателем КВИКа была выбрана Ирина Бикташева (1958-2012). Ориентировщица со школьной детской скамьи, Ирина (девичья фамилия – Неешсало) – одаренная и творческая натура (одна из лучших авторов ежемесячного печатного вестника «РБ-ориентирование», издававшегося более 12 лет), комсомолка и спартаковка, работавшая педагогом и тренером по ориентированию. Её неугомонной натуре было тесно во временных рамках раннего пенсионера-педагога, и поэтому Ирина сумела растормошить даже самых пассивных в клубе КВИК. Популярны были её фирменные трехэтапные эстафеты одного участника «Осенние кольца».

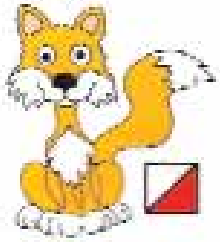
После неё председателем КВИКа избран Л. Седюк.

Для оказания помощи в подготовке юной смены КВИК решил взять шефство над командой «Уфа-Ориент» из подросткового клуба, где тренер Файруза Гальяновна Гареева. Тренер квалифицированный, она предпочитает заниматься с одаренными, умными и талантливыми воспитанниками. Это как раз соответствовало духу и концепции КВИКа. Клуб взял на себя основные проблемы по финансовым и транспортным расходам молодых в КПРБ.

На дистанции В. Лобанков – первый «Снежный барс» Башкирии.

2) **«Магнит».** Через несколько лет после образования клуба КВИК от него отпочковался и после слияния с подростковым клубом «Мечта» в конце 2001 года начал самостоятельную жизнь новый клуб «Магнит». Организаторы мечтали об участии своей команды в чемпионатах и первенствах России среди СК и КФК, проводимых в те времена. К сожалению, так и не довелось... В 2015 году клуб

Алла Каюмова (Стрельникова) 1938 г.р. – первыи мастер Башкирии.



ЛИС-2015

ПОБЕДА! 70 ЛЕТ

15-56
14-57
13-35
16-64
17-90
12-58
11-31
1-62
59
60
49
34
33
32
38
37
36

D55, M65

D55,M65			3,2 km				
			130 m				
1	62						
	49						
	60						
	59						
	34						
	32						
	38						
	37						
	36						
	33						
11	31						
12	58						
13	35						
14	57						

15	56						
16	64						
17	90						
			90 m				

M 1:75000

H 5 метров

Составитель:
Юрий Митин, г. Пермь, 2007 год.
Корректировка:
КСО "Лис", апрель 2015 год.

провел свое регулярное 14-ое первенство. Являясь директором известной уфимской фирмы «Ассорти» (основного спонсора «Магнита»), также не прерывает связь с любимым видом спорта Раис Байбурин. Он с давних пор ратует за развитие в республике клубного движения. Именно он стал инициатором создания клуба туризма и спортивного ориентирования «Магнит» (председатель Т. Мельников, с 2011 г. – Э. Султанбеков, сейчас Е. Тазтдинова). Особенно усилился «Магнит», когда за него в последние годы стали выступать студенты-нефтяники из УГНТУ, в основном воспитанники известной СДЮСШОР №3 города ориентировщиков и нефтяников Октябрьского. Ранее клуб «Магнит» организовывал свои клубный старт и зимой. Традиционным для «Магнита» является ночное ориентирование с символическим названием «Бег вне времени», проводимое Т. Мельниковым в последнюю субботу октября, когда переводятся стрелки часов.

3) **«ЛИС».** У истоков стерлитамакского клуба стояли единомышленники Радик Ахметшин – первый председатель и мастер спорта Азат Яушев (председательствует сейчас). Фанат ориентирования, он и стал штатным, но бесплатным организатором и секретарем КПРБ. За клуб выступали и выступают отдельные лесные бегуны из различных городов и районов республики. «Фишкой» клуба издавна был общий старт, а для рассеивания в группах стали применяться различные приемы: «грозди», «бабочки» и т.п. Уникальная карстовая местность с горами-шиханами вблизи города позволяют учить правильной технике ориентирования. Большая часть городских школьников занимается спортивным ориентированием в СДЮТиЭ и клубе. Начиналось же ориентирование во втором по величине башкирском городе с местного пединститута СГПИ, сейчас Стерлитамакском филиале БашГУ.

4) **«СКСЮ».** Славу ориентировщиков из спортклуба советских времен СКСЮ (сейчас более известен преемник «Салават Юлаев», хоккейный клуб КХЛ) продолжил КСО «СКСЮ». Основателем клуба можно считать мастера спорта СССР Марата Мударисова, поддержанного всей ориентировочной семьей Олега Пахомова, его жены Татьяны и трех сыновей. Марат Мударисов одним из первых подарил друзьям-ориентировщикам в 2010 г. на свой 50-летний юбилей именные соревнования МММ-50 по новой карте интереснейшей местности. Выходят на старты КПРБ первый тренер Марата Винер Юлманов и другие ветераны СКСЮ. В последние годы к этому клубу примкнули многие ветераны башкирского ДСО «Зенит» и воспитанники тренера Н.А. Тимониной из районного ЦДЮТиЭ «Меридиан». СКСЮ и был в 2010 г. победителем первого первенства клубов. Большой популярностью пользуются входящие в КПРБ клубные эстафеты СКСЮ, в последние годы устоявшиеся, как пятиэтапные (у юношей с девушками – четырехэтапные). Команды в основных группах А, В, С, Е (по сумме возрастов) состоят из двух спортсменов, в составе обязательно должна быть женщина.

5) **«Дёма».** Основу клуба составляют ориентировщики известного Демского района г. Уфы и местной СДЮСШОР №7. Организаторами стали именитые мастера спорта Александр Курышев и Елена Капитонова. Мастерство воспитанников спортшколы и длинная скамейка позволили этой команде победить в трех первенствах (в т.ч. разделив его с КВИК в 2013 г.). Под названием «Уфимский» этот клуб стал в 2011 г. обладателем Кубка организаторов за качество соревнований. В 2013 г. был выигран первый чемпионат «Соцветия курая». Дважды «Дёма» прекрасно провела свои клубные старты паркового ориентирования вблизи правительственного центра республики со стартом на главном городском стадионе «Динамо». Главному организатору их А. Курышеву пришлось собрать для согласования ни много, ни мало, 16 подписей!

6) **«Спартак».** Клуб из города ориентировщиков Октябрьский впервые был заявлен на КПРБ лишь в прошлом году, поначалу под названием «Запад». Тогда дебютант КСО «Запад» после преобразования в середине сезона в «Спартак» резко повысил свою активность и стал выходить на первые роли. Но самому именитому клубу «Дёма» для общей победы хватило в 2014 г. запаса от мощного стартового рывка. Под флагом общества «Спартак» начиналось ориентирование в этом городе, да и сейчас оно базируется вокруг СОК «Спартак», возглавляемого первым в СССР МСМК по ориентированию бегом Валерияном Лукьяновым. Председателем клуба стал известный энтузиаст Альберт Хуснияров. Уже на закрытии первенства своего «Спартака-2014» победителей награждали фарфоровыми кружками с нанесенными фамилиями и именами. Завидная оперативность! При правильном настрое «Спартак» в 2015 г. способен стать лидером в гонке клубов.

7) **«Ориента».** С 70-х годов ушедшего века известны были студенты-ориентировщики Бирского пединститута со своим лидером Вячеславом Садаковым, которому в 1976 г. первому из мужчин Башкирии было присвоено звание «Мастер спорта СССР». Бирскую команду под названием «Ориента» уже несколько лет заявляли на все старты супруги Закирьяновы, Филия и Владик. Она – мастер спорта СССР, завуч центра с красивым названием МАОУ ДОДЦДТ «Радуга», воспитавшая многих классных лесных бегунов. В КПРБ этот КСО стал выступать с 2013 г. Обычно в мае на городских соревнованиях «Ориента» чествует своих выпускников, уходящих из центра во взрослую жизнь. Хорошая традиция, слов нет!

Основным принципом подведения итогов клубного первенства принято равенство всех возрастных групп. Т.е. независимо от количества участников в группе, все призеры и участники группы приносят своим клубам равное количество очков за одинаковые места. Каждый КСО обязан провести свое клубное первенство – этап КПРБ. Этапы первенства 2015 г. проводятся по следующим возрастным группам: МЖ12 (2003-2004 г.р., не входят в зачет); МЖ14; МЖ16; МЖ18; МЖЭ (без ограничений, но не младше 1996); МЖ35; МЖ45; МЖ55; МЖ65; Fitness (дистанции для новичков и давно не соревнующихся ориентировщиков, наличие этой группы на усмотрение организатора этапа, не входят в зачет).

В связи с разновозрастным составом клубов (участников определенных годов рождения много, а других возрастов может и не быть в данном КСО) разрешено клубам заявлять ветеранов на отдельных этапах в более молодые группы. Для групп МЖ14-18 не допускается участие спортсменов более младшего возраста в старших группах. В зачет КПРБ участники МЖ12 не входят из-за соображений безопасности и большой психологической ответственности начинающих за спортивные итоги клуба. Пусть они учатся и ориентируются в свое удовольствие!

Из итоговых протоколов после утверждения каждого этапа исключаются результаты личников и внеконкурсных участников, а членам клубам присваиваются очки согласно общепринятой практике. Компьютерные программы позволяют достаточно быстро подсчитать сумму очков лучших 10-ти участников, давших клубный зачет своему КСО. Понятно, КСО-победитель набирает наибольшую

сумму очков. Клуб-организатор этапа в своем первенстве не участвует (участники только в личном зачете). Для сохранения интриги и конкурентоспособности КСО, для простоты подсчета командных результатов командные баллы за этап подсчитываются клубам не этой суммой личных очков участников, а присвоением от 3 баллов (клуб-победитель, а также клуб-организатор этапа) до 1 балла с шагом по 0,5 балла.

Остается жизненно необходимым оценивать качество проведенных клубами этапов. Эти оценки в разработанной таблице выставляли сами представители всех клубов, кроме проводящего. Значительна оценка за новую карту или дополнение не менее 40% к старой карте. При подведении итогов КПРБ-2014, кроме спортивных, учитывалась и оказалась одной из самых весомых именно оценка этапов за качество.

Награждение. На отдельных этапах награждение победителей и призеров планируют и проводят организаторы, в зависимости от своей фантазии и возможности. По итогам КПРБ сезона победитель получает переходящий Большой Кубок и малую его копию для постоянного хранения. На Большом Кубке выгравированы названия всех клубов-победителей предыдущих лет. За исключением расходов на обновление кубков, призовой фонд, оставшийся от заявочных взносов участников КПРБ, вручается КСО-победителю для создания новой карты.

«Соцветие курая». Вершиной сезона и отдельным этапом является Чемпионат клубов под звучным башкирским названием «Соцветие курая», проводимый в формате клубной эстафеты.

26 августа 2012 г. прошел первый чемпионат РБ среди клубов в формате пятиэтапной эстафеты на пойменной местности реки Дема под Юматово. Составителем карты был В. Прохоров (Октябрьский) по материалам Ю. Митина (Пермь). От клубов допускались только полные команды из 5-ти человек. Были призы, кубки и медали победителям, а также призы в отдельных оригинальных номинациях от спонсоров. Вторая попытка клубной эстафеты 2013 г., совмещенная с официальным чемпионатом и первенством Башкортостана, получилась немного «комом» (что греха таить) из-за проблем в реализации двух разных соревновательных программ.

За основу чемпионата клубов М. Мударисов давно предлагал опробованный и устоявшийся формат «Рижских эстафет», организуемых при поддержке общества SAA "MagnXts" (руководитель этого объединения спорта и отдыха Хенрийс Фрейманис). Видоизменили формат, по опыту московских и других О-клубов, с учетом различных возрастов участников.

В 2014 г. чемпионат клубов проходил в третий раз и в виде пятиэтапной эстафеты: 1 этап – М16, М55, Ж18, Ж35; 2 этап – М14, М65, Ж16, Ж45; 3 этап – М18, ЖЭ, М45; 4 этап – Ж14, Ж55; Ж65; 5 этап – МЭ, М35. На каждом этапе была предложена дистанция по выбору для всех КП, нанесенных на карту. Количество спортсменов от клуба на каждом этапе не было ограничено. Составляя команды, следовало также придерживаться следующих правил:

- Спортсмен имеет право участвовать только в одном этапе.
- Команды создаются в пределах одного клуба.
- К участию в соревнованиях допускается по одной эстафетной команде от клуба.

Участники первого этапа всех команд стартовали с общего старта. Таким образом, на стартовой линии могли оказаться несколько участников от одной команды. Например: четыре участника М16, два участника М55, один Ж18 и два Ж35.

Передача эстафеты происходила в специальной зоне: первый участник предыдущего этапа с правильной отметкой выпускал на дистанцию ВСЕХ спортсменов следующего этапа СВОЕГО КЛУБА.

Команда-победительница определялась финишем первого участника с правильной отметкой из всех спортсменов последнего этапа своего клуба. Интрига-2014 получилась с туго закрученным сюжетом. После второго этапа, благодаря отличному выступлению молодых вперед вышла «пенсионерская» команда КВИК, которая после заключительного этапа с большим отрывом финишировала первой, опередив воспитанников спортшкол, «профессионалов» из КСО «Спартак» и «Дёма». Сенсация!? Судьи тщательно проверили отметку. И оказалось, что финишер «КВИКА» пропустил один КП; его результат был аннулирован! Это – ориентирование!.. Победил «Спартак». В зачет КВИКу пошел результат второго спортсмена, безмятежно завершившего этап четвертым.

Проблемы и предложения, или что бы еще улучшить? 1. Всплыл в прошлом году и минус принятого формата «Соцветия курая» – трудно предупредить совместное прохождение этапа (сотрудничество) несколькими спортсменами одного возраста из одного клуба. Может, на этапе для участников одного клуба делать искусственное рассеивание участников (метод Фарста)? Да и ручная проверка отметок на дистанции «по выбору» достаточно трудоемка. Нет у нас пока такой компьютерной программы.

2. Однодневный формат клубных этапов не позволяет пригласить гостей даже на новые классные карты, созданные известными российскими и башкирскими составителями (В. Прохоров, С. Солдатов, Ю. Митин, М. Долганов, Э. Султанбеков и др.). Финансово также не выгодно. Значит, клубам надо перестраиваться на два или даже три дня стартов.

3. Возьмем для высокого сравнения формат хоккейной НХЛ. Многие знают, что аутсайдеры НХЛ на драфте первыми проводят набор талантливых юниоров. Дело в принципе: «Будут равные клубы – будет больший интерес». На сегодня основоположники клубного движения РБ: СКСЮ, «ЛИС», «Магнит», КВИК – с двумя-тремя десятками активных ориентировщиков практически не конкурентоспособны с «Демой» и «Спартаком». Эти два клуба имеют подпитку государственных спортивных организаций СДЮСШОР, а посему длинную скамейку. Нет, все занимающиеся в спортшколе смогут выступать на этапах за клуб, но, допустим, для них следует ограничить на этапах число зачетных участников.

Для поддержания здоровой конкуренции клубов, возможно, понадобится регулярно проводить и другие подобные изменения в Положении КПРБ.

Леонид Седюк,
СРК, Почетный член ФСО России,
стаж ориентирования с 1968 г.

Система электронной отметки
Electronic punching system

Базовая станция SFR U5

- выполняемые функции: очистка, старт, КП, финиш.
- сменная батарея большой емкости
- прозрачный герметичный корпус
- два режима работы - пассивный и активный
- размеры 98 x 46 x 22 мм.
- вес 52 грамма

2790 руб.

Карточка участника (чип) "Лепесток"

- емкость: **58** отметок
- срок службы 5-10 лет
- время отметки менее 0.1 секунды
- размеры 80 x 32 x 2 мм.
- вес 7 грамм
- мягкий, травмобезопасный
- крепление на палец

250 руб.

Карточка участника (чип) "Adventure card"

- емкость: **122** отметки
- срок службы 5-10 лет
- время отметки менее 0.1 секунды
- размеры 45 x 27 x 12 мм.
- вес 8 грамм
- возможность крепления на палец и на запястье

550 руб.

www.sportsystem.ru
www.sfr-system.com

sfr-system@mail.ru

skype: sfr-system

СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА