

№2, 2017

АЗИМУТ

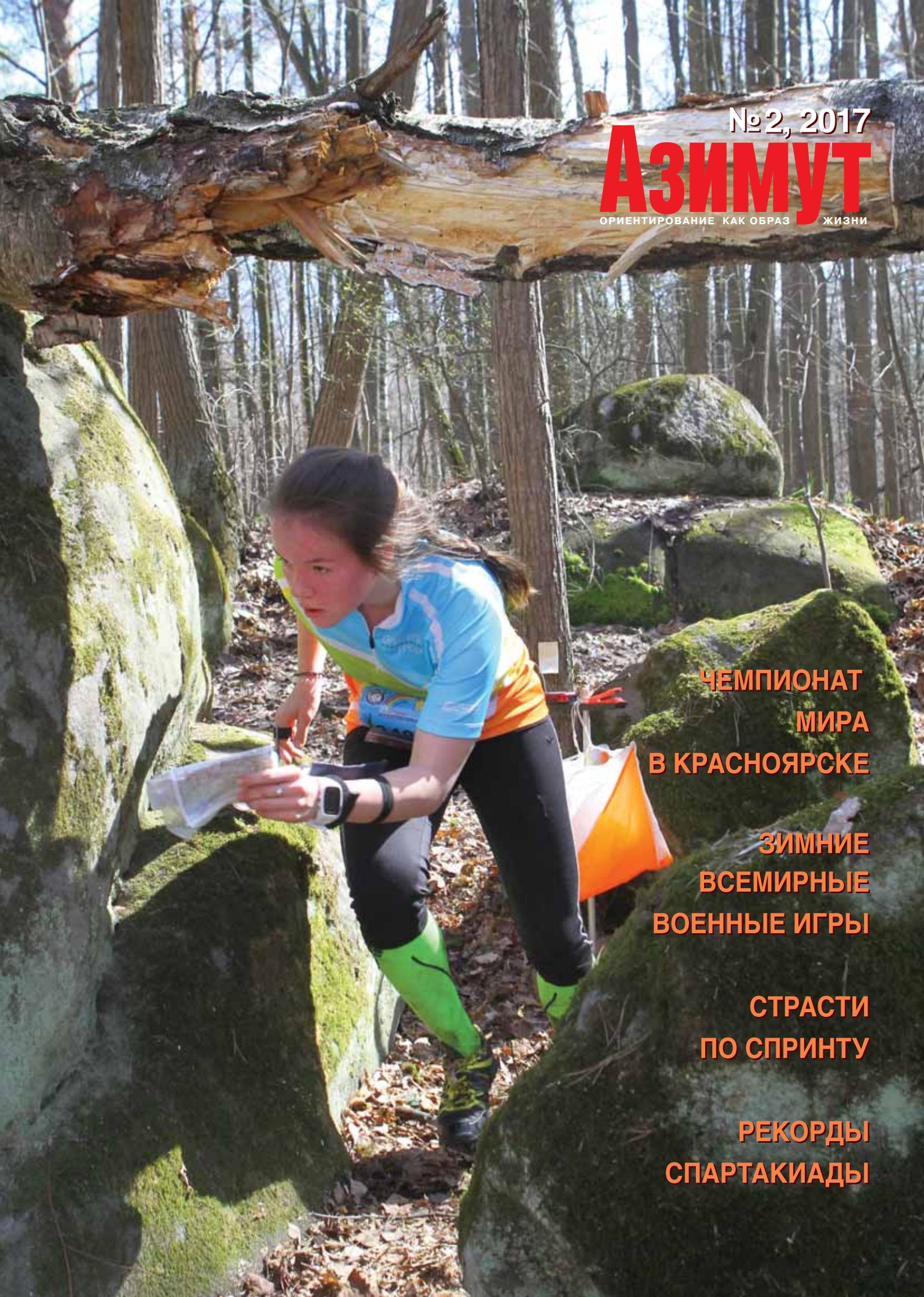
ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЧЕМПИОНАТ
МИРА
В КРАСНОЯРСКЕ

ЗИМНИЕ
ВСЕМИРНЫЕ
ВОЕННЫЕ ИГРЫ

СТРАСТИ
ПО СПРИНТУ

РЕКОРДЫ
СПАРТАКИАДЫ



MOSC  MPASS

.RU



СОДЕРЖАНИЕ: №2, 2017

СОРЕВНОВАНИЯ

XXII Чемпионат Мира по спортивному ориентированию на лыжах в Красноярске.....6
В. ФУНТЯКОВ. Зимние Всемирные Военные Игры в Сочи.....20

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Л. ХАЛДНА. Главная цель – попадание ориентирования в программу Олимпийских Игр.....10
Best WSOC ever!.....11
М. ВИНОГРАДОВ. Страсти по спринту.....36

ЗВЕЗДЫ МИРОВОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Э. БОРГ. «Золотая лихорадка» Марии Кечкиной.....12
А. Ламов и П. Фролова. «Тренируемся очень много».....13
Т. Александерссон. «На отдых у меня практически не остается времени, но я очень люблю соревноваться!».....14
Л. Моходт. «Чем дальше гонка, тем интереснее!».....15
Э. Рост. «Я доказал, что могу побеждать».....16
С. Беломажев. «Перед соревнованиями самое главное сконцентрироваться».....18
Э. БОРГ. Станислав Беломажев – очень успешный спортсмен.....19

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

А. ПРОХОРОВ. Рекорды Спартакиады24

АКАДЕМИЯ ТРЕНЕРОВ

М. ШЛЕМАНС. Болезнь, травма? – Значит вы что-то упустили!26
Узкая специализация в спортивном ориентировании.....38

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

В. ЖЕРДЕВ, Л. ЖЕРДЕВА. Травмы мениска.....28

ТЕХНИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ

С. МИРОНОВА. Длинный перегон.....31

АЗБУКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ

П. ШЕСТАКОВ. Спринт без потерь34
Силовые тренировки важны для поддержания формы.....46

ЮБИЛЕИ

Н. БЛАГОВО. Первый чемпион.....40

ИСТОРИИ ОБ ИСТОРИИ

Истории от Александра Глушко.....42

ЖУРНАЛ «АЗИМУТ» № 2, 2017 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: Лаголева О.Л., Елизаров В.Л., Константинов Ю.С., Кузьмин А.Р., Прохоров А.М., Чехихина В.В., Шур Г.В., Янин Ю.Б.

РЕДАКЦИЯ: ООО «Агентство Азимут», ООО «Издательский дом «Азимут».
Главный редактор: Прохоров А.М.

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

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

Компьютерная вёрстка: Е. Карташёва.

Фотографии: Э. Борг, О. Виноградова, А. Киселёв, Ю. Малахаев,
А. Митяков, А. Нурисламов.

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

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



Уважаемые коллеги,
любители спортивного ориентирования!

Мне очень приятно от имени всех вас поздравить журнал «АЗИМУТ» с двадцатилетним юбилеем. За эти два десятилетия он очень ярко и достойно представляет наш вид спорта, являясь хорошим пропагандистом и популяризатором спортивно-го ориентирования как самого полезного и доступного вида спорта.

Этой зимой в нашей стране прошли два знаменательных спортивных события: это Всемирные Зимние Военные Игры в городе Сочи, в программу которых входили соревнования по спортивному ориентированию на лыжах и 22-ый Чемпионат Мира по спортивному ориентированию на лыжах, который прошёл в Красноярске.

Оба эти мероприятия прошли на очень высоком организационном уровне, они были отмечены официальными международными организациями как лучшие за последнее время, и оба они порадовали высокими спортивными результатами российских спортсменов.

От имени Федерации спортивного ориентирования России хочу поблагодарить всех организаторов соревнований по лыжному ориентированию в программе Зимних Военных Игр и Чемпионата Мира по спортивному ориентированию на лыжах за великолепно сделанную работу и высокий класс соревнований, показавший всему миру возможности нашей страны.

Ещё хочу поблагодарить спортсменов, тренеров и специалистов спортивного ориентирования за замечательные спортивные результаты, показанные на официальных международных соревнованиях текущего лыжного сезона. Этой зимой на официальных международных соревнованиях по спортивному ориентированию на лыжах пятнадцать раз звучал гимн Российской Федерации!

Президент
Федерации спортивного ориентирования России
С.Г. Беляев



Мужская эстафетная команда в составе: Андрей Григорьев (Красноярский край), Кирилл Веселов (Красноярский край) и Андрей Ламов (Вологодская область), а также женская эстафетная команда в составе: Алена Трапезникова (Хабаровский край), Мария Кечкина (Пермский край) и Полина Фролова (Красноярский край) одержали победу на Чемпионате Мира в Красноярске. Поздравляем!





XXII ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ НА ЛЫЖАХ В КРАСНОЯРСКЕ

KRASNOYARSK 2017
WORLD
SKI
ORIENTEERING
CHAMPIONSHIPS



XXII Чемпионат Мира по лыжному ориентированию с большим успехом прошёл с 5 по 13 марта в Красноярске, на базе «Академии биатлона». В соревнованиях приняли участие более 120 спортсменов из 21 страны. В ходе соревнований было разыграно девять комплектов медалей. Чемпионат стал тестовым мероприятием перед Зимней универсиадой 2019 года, которое позволило проверить готовность города к принятию Всемирных Студенческих Игр.

Организационные итоги. Всего 69 судей, имеющих опыт в проведении международных соревнований, приняли участие в XXII Чемпионате Мира по лыжному ориентированию. При проведении чемпионата была использована уникальная техническая система GPS-трекинга, которая позволяла следить за действиями спортсменов на дистанции в реальном времени. На спортсменов были надеты специальные датчики, с помощью которых было видно, как они двигаются по лесу, плюс ко всему GPS-трансляция наблюдалась на специализированной 3D-карте. Этого еще не было ни на одних соревнованиях. Кроме того, специфика этого чемпионата – использование бескон-

тактной системы отметки, что обеспечивает зрелищность и повышает скорость прохождения этапов.

Чтобы работать на соревнованиях, аккредитацию прошли 123 представителя федеральных и региональных СМИ. В рамках XXII Чемпионата Мира по лыжному ориентированию в Красноярске спортивные менеджеры, которые задействованы в подготовке и организации Зимней Универсиады-2019, подробно изучили работу различных служб Оргкомитета во время соревнований. Для организаторов будущих Студенческих Игр посещение чемпионата мира является прекрасной возможностью увидеть процесс проведения крупного международного мероприятия «изнутри».

Оргкомитету XXII Чемпионата Мира по лыжному ориентированию помогли более 200 волонтеров. Для работы на международном событии проводили тщательный отбор. Заявки подали более 560 желающих. Таким образом, конкурс составил 2,5 человека на место. Отобранные по результатам собеседования и тестирования волонтеры, среди которых были студенты Сибирского федерального университета, Сибирского государственного аэрокосмического университета, Красноярского государственного медицинского университета и т.д., проходили специальное обучение. Специально к этому событию была выпущена сувенирная продукция с символикой соревнований: атрибуты для болельщиков – маг-



ниты, значки, термокружки, варежки, банданы и т.д.

Партнёром XXII Чемпионата Мира по лыжному ориентированию выступил Сибирский федеральный университет. На территории кампуса разместились Атлетическая деревня, где проживали участники. При организации размещения участников в университете учли пожелания и требования IOF (Международная федерация ориентирования). Так, спортсмены проживали в новом общежитии квартирного типа, делегациям были предоставлены уютные номера, помещения для сбора команд и для отдыха спортсменов. Основные церемонии чемпионата мира – открытие и закрытие – также прошли на территории СФУ, в конгресс-холле, получившем высокую оценку делегатов IOF.

Над участниками чемпионата мира взяли шефство красноярские школьники – они вошли в состав групп болельщиков, которые поддерживали команды-участницы XXII Чемпионата Мира по лыжному ориентированию. В чемпионате приняли участие команды из 21 страны. Для каждой из них была создана своя группа поддержки, в которую вошли не менее 10 школьников. Группы придумали кричалки, с упоминанием страны и ее спортсменов, нарисовали плакаты, сделали для ориентировщиков подарки своими руками. Ре-

бята сами выбирали страну, на языке которой и поддерживали участников соревнований. На церемонии закрытия, 12 марта, школьники пообщались с именитыми спортсменами, взяли автографы и сделали фотографии на память.

Благодаря совместным усилиям и профессионализму чемпионат мира прошёл достойно. Главная задача – провести соревнования на высоком уровне и обеспечить благоприятные условия для зрителей, тренеров, спортсменов – была выполнена на 100%.

Спортивные итоги. Очень много запоминающихся моментов произошло в солнечном районе Красноярска за неделю соревнований, очень хорошо организованную русскими хозяевами.

Первое место по количеству золотых медалей на чемпи-

онате мира заняла Швеция, завоевавшая пять золотых медалей из девяти, во главе с Туве Александерссон, которая одна завоевала три золотые медали. Но хозяйка чемпионата Россия, стала второй, у нее больше медалей в целом – одиннадцать против семи

Медальный зачёт среди стран:

Швеция – 5 золотых медалей, 2 серебра;

России – 3 золота, 6 серебряных медалей, 2 бронзы;

Болгария – 1 золото;

Финляндия – 1 серебро, 4 бронзы;

Норвегия – 2 бронзы;

Чехия – 1 бронза

Лучшие спортсмены Чемпионата Мира:

1. Туве Александерссон (Швеция) – 3 золота;

2. Эрик Рост (Швеция) – 2 золота, 2 серебра;

3. Мария Кечкина (Россия) – 2 золота;

4. Полина Фролова (Россия) – 1 золото, 3 серебра, 1 бронза;

5. Андрей Ламов (Россия) – 1 золото, 2 серебра;

6. Ульрик Нордберг (Швеция) – 1 золото, 1 серебро;

7. Кирилл Веселов (Россия) – 1 золото, 1 серебро;

7. Станимир Беломажев (Болгария) – 1 золото;

8. Салла Коскела (Финляндия) – 1 серебро, 3 бронзы



Швеции, если считать командные медали как одну.

Двое шведских спортсменов Туве Александерссон и Эрик Рост стали звездами чемпионата, завоевав три и две золотые медали соответственно. Но россиянка Полина Фролова завоевала больше медалей, чем кто-либо другой.

Швеция была явно доминирующей нацией в начале чемпионата, но пострадала от болезни двух своих спортсменов, и не смогла выставить команду на женскую эстафету. “Мы очень хорошо подготовились к чемпионату”, – сказал Эрик Рост после победы на длинной дистанции. Российские лыжные ориентировщики день ото дня прогрессировали, и ближе к концу чемпионата произвели несколько впечатляющих индивидуальных и командных выступлений.

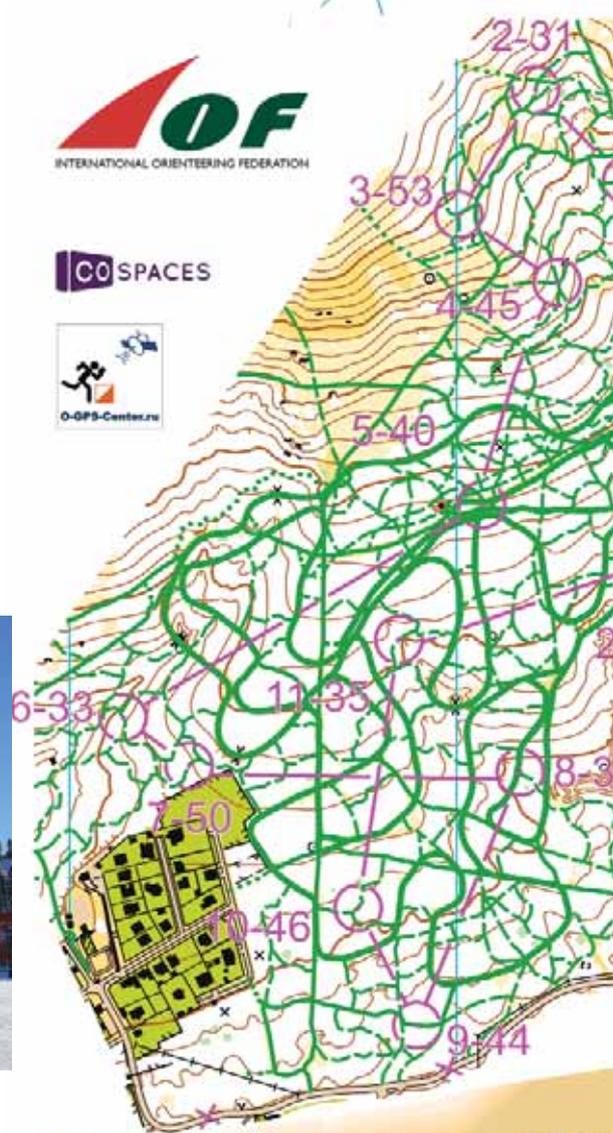
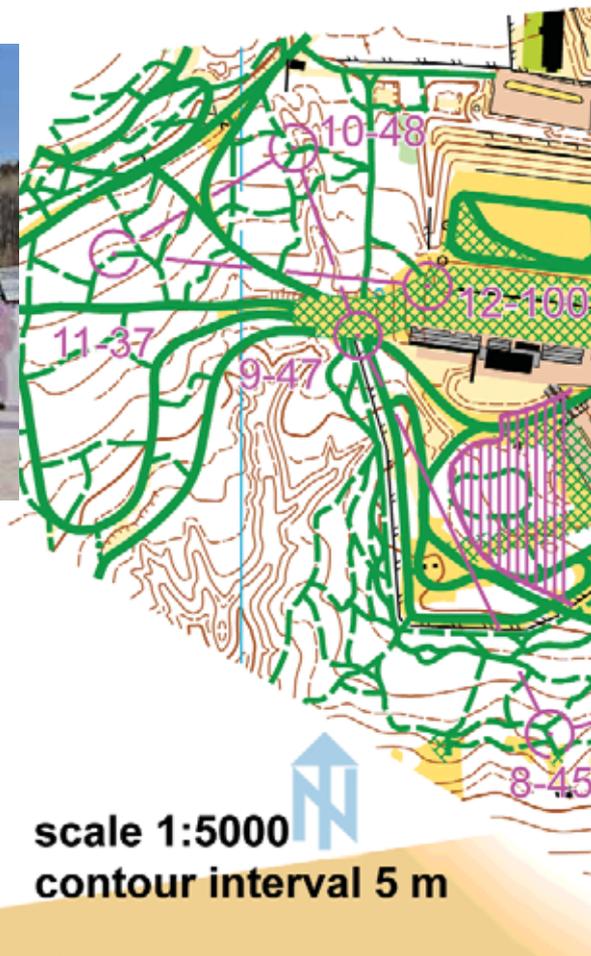
Особого упоминания достоин Станислав Беломажев из Болгарии, выигравший для своей страны первую в истории золотую медаль у мужчин в лыжном ориентировании на средней дистанции. Его радость и торжество после финиша будут помнить в течение долгого времени. Не менее запоминающимися стали доли секунды, отделявшие бронзу от четвертого итогового места на длинной дистанции, бронзовая медаль норвежца Ларса Мохла просто весела на волоске.

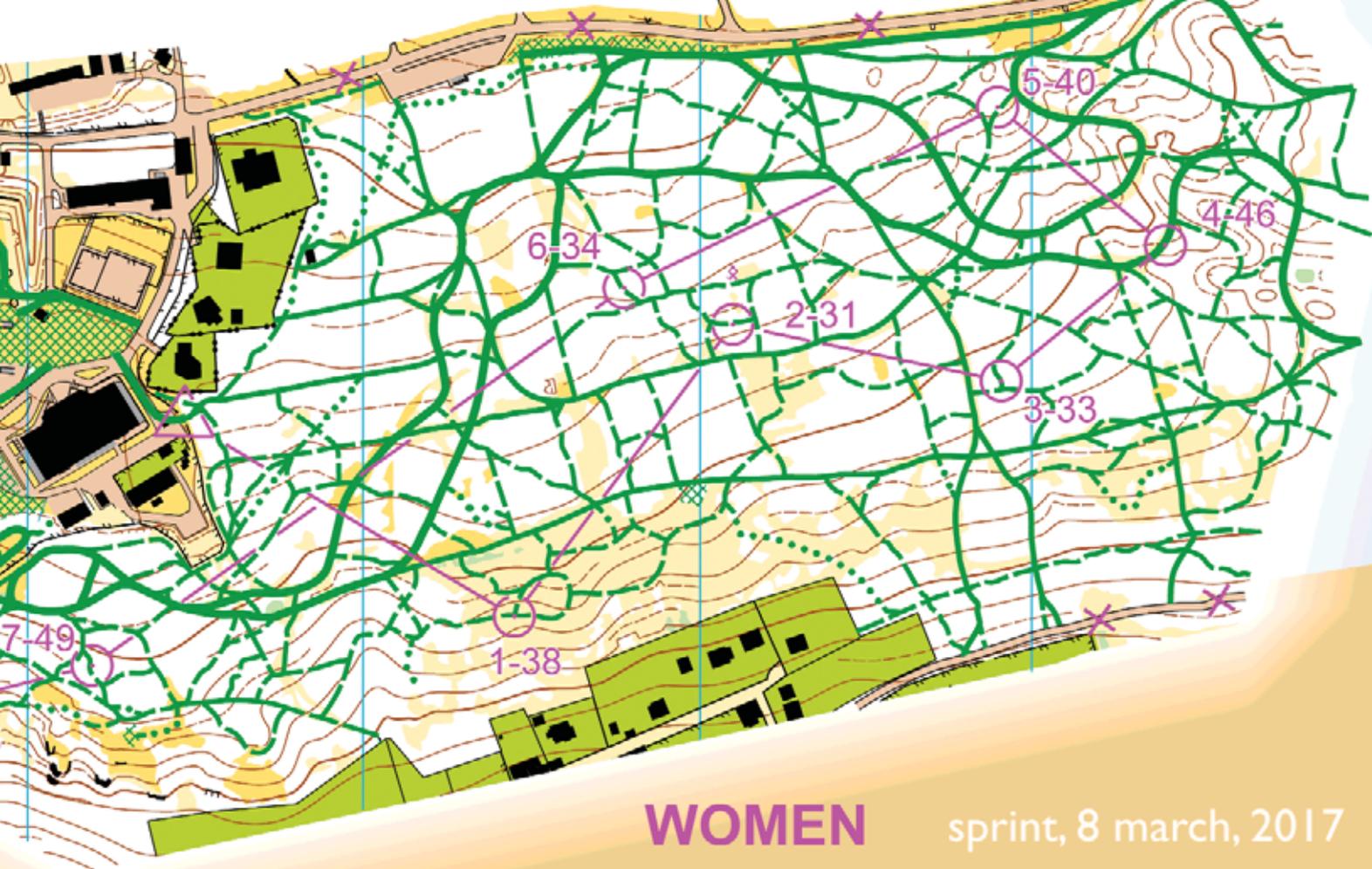


Всего шесть стран завоевали медали на чемпионате мира в Красноярске – это Швеция, Россия, Финляндия, Норвегия, Болгария и Чехия. Следует признать, что это очень хороший результат.

Ещё одна очень симпатичная черта красноярского чемпионата заключается в том, что все новоявленные чемпионы мира, кроме Туве Александерссон, завоевали это звание впервые в своей карьере! Это Эрик Рост, Станислав Беломажев, Мария Кечкина, Ульрик Нордберг – все они впервые в жизни поднялись на высшую ступень пьедестала почёта на чемпионате мира по спортивному ориентированию на лыжах, вписав тем самым свои имена в историю мирового ориентирования!

Напомним ещё раз, что по итогам Чемпионата Мира-2017, который проходил с 5 по 13 марта в Красноярске, на территории «Академии биатлона», лидером медального зачета стала сборная Швеции – пять золотых медалей и два серебра, в копилке россиян – три золота, шесть серебряных наград и две бронзы, у Болгарии – одно золото, у финнов – одно серебро и четыре бронзы, у Норвегии – две бронзы, у Чехии – одна бронза.





WOMEN

sprint, 8 march, 2017



MEN

middle, 10 march, 2017

1:10000, contour interval 5 m

Президент IOF Лехо Халдна: «ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ – ПОПАДАНИЕ ОРИЕНТИРОВАНИЯ В ПРОГРАММУ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР»



Президент Международной федерации ориентирования (IOF) Лехо Халдна приехал в Красноярск на XXII Чемпионат Мира по лыжному ориентированию, который проходил с 5 по 13 марта на территории «Академии биатлона». Пресс-службе чемпионата удалось задать почетному гостю несколько вопросов.

– Вы в Красноярске впервые?

– Нет, я бывал здесь в советское время. В те времена еще молодой и перспективный спортсмен (улыбается)... В 1981 году в Красноярске проходил Чемпионат профсоюзов, и я приезжал сюда в составе эстонского спортивного общества «Kalev». Тогда я занимался лыжным ориентированием. Прошло 36 лет, и сейчас я здесь ничего не узнаю – Красноярск колоссально изменился! Кстати, со временем, поскольку в Эстонии стало совсем плохо со снегом, я сконцентрировал свое внимание на летнем ориентировании и попал в сборную команду СССР...

– Пригодилось ли вам в ориентировании ваше математическое образование (Лехо Халдна окончил математический факультет Тартуского университета в Эстонии – прим.)?

– Думаю, что да. Хотя я никогда не работал математиком. Сначала занимался ориентированием, а теперь я – генеральный директор фирмы.

– Как вы оцениваете уровень организации нынешнего чемпионата мира?

– Я знаю, что если Россия занимается организацией международных соревнований, то все пройдет на самом высоком уровне. Очень хорошо, что в вашем городе есть такие энтузиасты как вице-президент Федерации спортивного ориентирования России Александр Близневский, который также является членом нашей Международной комиссии, которая отвечает за лыжное ориентирование. То, что я увидел в Красноярске, ни на одних других соревнованиях больше не встречал. Большое количество организаторов, которые делают все для комфорта и удобства гостей и участников чемпионата, трансляция на больших экранах, много СМИ.

– В программу Зимней Универсиады-2019, которая пройдет в Красноярске, лыжное ориентирование попало как дополнительный вид спорта. Возможно ли в будущем включение вашего вида спорта в обязательную программу Студенческих Игр?

– Мы работаем над этим вопросом. Зимняя Универсиада-2021 пройдет в Швейцарии, в городе Люцерн. Мы хотим, чтобы лыжное ориентирование было представлено на этих соревнованиях. Очень много зависит от местных организаторов. Отмечу, что в 2019 году именно в Красноярске лыжное ориентирование впервые будет представлено в программе Всемирных Студенческих Зимних Игр. Это очень важно для нас!

– Касаются ли допинговые скандалы, которые так сильно ударили в прошлом году по различным видам спорта, ориентирования?

– Я уверен, что у нас чистый спорт! Ориентирование – это технический вид спорта, в нем нет смысла принимать допинг. Был один случай за всю историю: в середине 90-х норвежка приняла от насморка какой-то медикамент и не знала, что он содержит запрещенные вещества. Да, сейчас в мире из-за допинг-скандала к российским спортсменам отношение неоднозначное. Но в Красноярск на чемпионат мира приехали команды из 21 страны! Считаю, что это для России очень хороший результат. У нас есть страны, которые полностью финансируют команду, есть сборные, где помогают спонсоры.

– Как вы оцениваете шансы ориентирования на попадание в программу Олимпийских Игр?

– Мы регулярно встречаемся с представителями Международного Олимпийского Комитета: говорим о наших возможностях, какие есть проблемы. Одна из основных целей – попасть в программу Олимпийских Игр. Если у нас спросят в МОК: «Что вы можете дать Играм? Почему мы должны взять ориентирование?» Мой ответ: «Мы используем новые технологии, которые делают наш вид спорта более зрелищным». В 2018 году и в 2022 году зимние Олимпиады пройдут на ис-

кусственном снегу. Поверьте, очень сложно провести соревнования по лыжному ориентированию, если есть проблемы со снегом.

Понимаем, что для Игр подойдут не все наши дисциплины, надеемся, что в олимпийской программе будут смешанная эстафета, мужской спринт и женский спринт, которые очень динамичные и яркие.

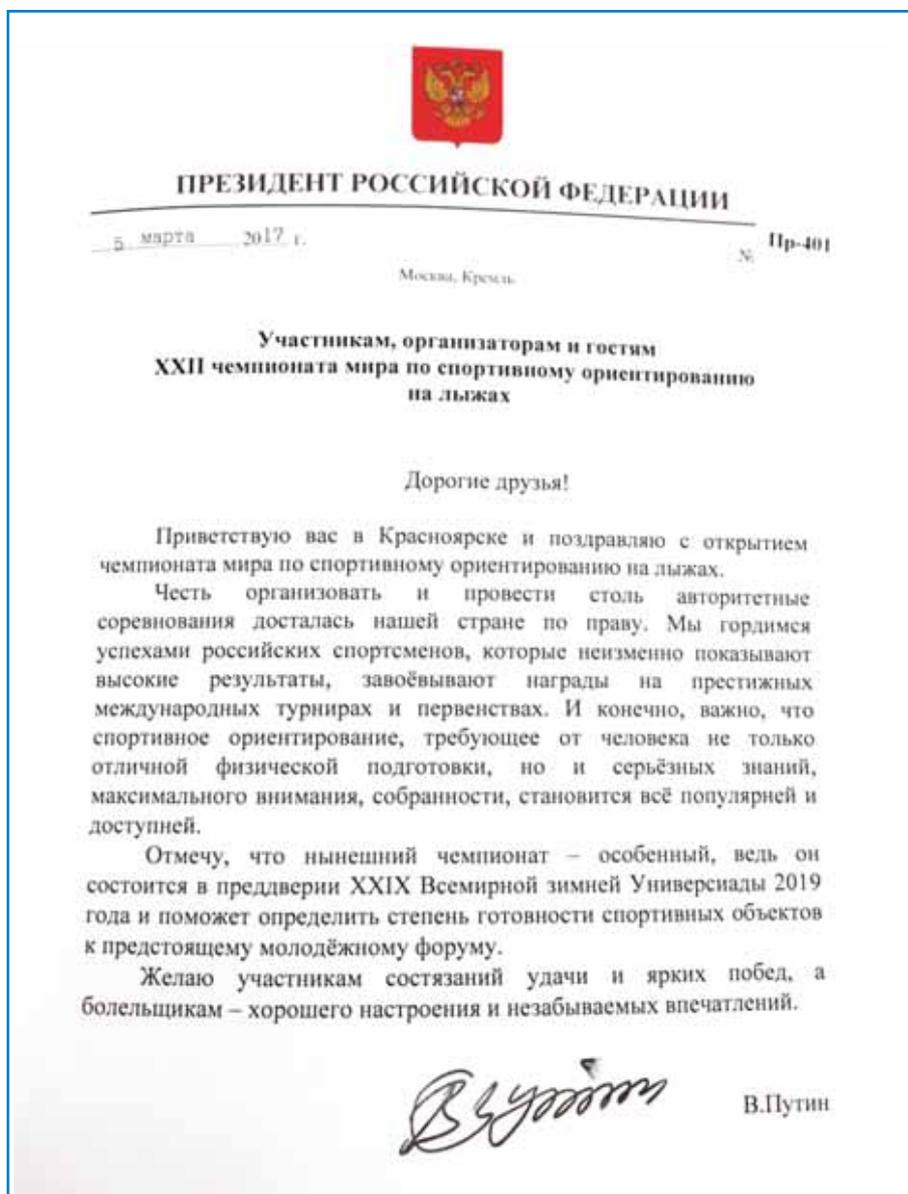
– Скажите, а насколько популярно ориентирование у детей?

– Такую статистику мы не ведем. Но я знаю, что дети, которые занимаются лыжным ориентированием, в основном занимаются и лыжными гонками. Потому что соревнований по лыжному ориентированию для этой возрастной категории не так уж много – примерно 10-15 стартов за сезон.

– Какие страны присоединились к IOF за последние пять лет?

– Египет, Африка, азиатские страны. Сегодня ориентирование развивается практически во всех европейских странах. Сейчас в Международной федерации ориентирования 70 стран. Какое-то время было 80, но хочу отметить, что 10 из них были не активны и не платили членские взносы. И мы решили исключить эти страны. Я знаю международные федерации других видов спорта, в которых числятся и по 200 стран, но 40% из них ничего не делают для развития вида спорта. У нас есть план, как качественно, а не количественно увеличить число стран в нашей федерации.

*Екатерина Абрамович
специально для www.wsoc2017.ru*



Leho Haldna: Best WSOC ever!

Я выражу единое мнение участников 22-го мирового чемпионата по спортивному ориентированию в Красноярске (Россия) – это лучший чемпионат мира по спортивному ориентированию на лыжах. Мы были в прямом эфире-ТВ все дни соревнований, много журналистов, сотни добровольцев. Я бы оценил общее количество организаторов в четыре-пять раз выше, чем количество участников.

FISU и Оргкомитет зимней Универсиады использовали наши мероприятия как первые тестовые соревнования зимней Универсиады 2019 года. Для города Красноярска и для России Универсиада-2019 является чрезвычайно важным событием. Таким образом, мы можем сказать, что нам повезло, что мы организовали наш чемпионат в Красноярске.

Дистанции соревнований были крайне интересными, а все церемонии прошли на очень высоком профессиональном уровне. Во время церемонии открытия, губернатор Красноярского края В.А. Толконский передал IOF письмо с привет-

ствием к участникам и организаторам чемпионата от Президента Российской Федерации г-н Путина.

От имени Международной федерации ориентирования я хотел бы поблагодарить город Красноярск, Оргкомитет зимней Универсиады-2019 и организаторов чемпионата мира в России. Особая благодарность всем членам Комиссии по спортивному ориентированию на лыжах и персонально её члену, вице-президенту российской Федерации ориентирования Александру Близнаевскому, чей вклад в успех красноярского чемпионата был выдающимся.

Сезон лыжного ориентирования заканчивается. Через два месяца, 24 мая, у нас пройдёт Всемирный день спортивного ориентирования. В прошлом году у нас было 250 000 участников по всему миру. Давайте вместе постараемся достигнуть полумиллиона участников в 2017 году!

Leho Haldna, Президент IOF



«ЗОЛОТАЯ ЛИХОРАДКА» МАРИИ КЕЧКИНОЙ

До прошлогоднего триумфального выступления на Чемпионате Европы по ориентированию на лыжах в Австрии у Марии Кечкиной не было ни одной индивидуальной медали международных первенств. И это при том, что до ЧЕ в Австрии Мария пять раз участвовала в первенствах Старого Света и три раза – в первенствах планеты. На ЧЕ-2011 в Норвегии Мария завоевала «золото» в составе российской эстафетной команды. Теперь, после чемпионата мира в Красноярске, она – двукратная чемпионка мира по спортивному ориентированию на лыжах.

Несколько вопросов новой чемпионке мира:

- Мария, как вы добились таких результатов?

- Позапрошлой зимой я более прицельно готовилась к чемпионату Европы, чем за год до этого. В преддверии чемпионата я ездила на сборы в Австрию, в горы. В этом сезоне основные направления подготовки сохранились. Так что, думаю, главный секрет успеха в правильной подготовке и в отличном состоянии моего организма. Желание победить – вот в чем залог успеха.

- Успешное выступление на чемпионате как-то повлияло на вас как на спортсменку?

- Я счастлива, что моя долгосрочная подготовка принесла плоды, но, мне кажется, по сути ничего не изменилось. Я по-прежнему тренируюсь в обычном режиме.

Тридцатидвухлетняя россиянка родом из Перми, а там вполне подходящий климат для зимних тренировок.

- Я занимаюсь ориентированием и зи-

мой, и летом, но больше всего я ориентируюсь на лыжах. Летом я, в первую очередь, отрабатываю тактические навыки. До 20 лет я участвовала в соревнованиях и по ориентированию бегом, и по ориентированию на лыжах. Но, когда пришла пора делать выбор, мы вместе с моим тренером Эдуардом Хренниковым остановились на лыжном ориентировании. Хотя и бегать я тоже очень люблю.

- Когда и как вы поняли, что у вас талант?

- Талант? Нет у меня никакого таланта. Я знаю несколько спортсменов, вот у них настоящий талант. В прошлом и текущем сезоне я смогла правильно психологически настроиться. Кто знает, что будет в будущем.

- Над чем вы больше всего работали в последнее время?

- Сложно сказать, стала ли я сильнее, но я стала уделять больше внимания психологической подготовке.

- Вы строите планы на будущее?

- Не знаю, сколько еще лет я буду тренироваться и выступать на соревнова-

ниях, но я бы хотела и дальше побеждать. Надеюсь, у меня это получится.

У Марии и ее мужа Дениса есть пятилетний сын Андрей.

- Я очень сильно люблю сына и хотела бы чаще бывать с семьей, но это непросто, поскольку я много времени провожу вдали от дома. И каждый раз очень сильно скучаю по сыну и мужу. К счастью, иногда получается ездить на сборы вместе с ними.

- Чемпионат мира прошёл в России, в Красноярске. Дома выступать легче?

- Россия – огромная страна, и расстояние между Пермью и Красноярском – 2744 км! Для большинства стран это очень много, но только не для России. Дорога на поезде занимает два дня, но на самолете можно долететь за два-три часа. Выступать в Красноярске я буду впервые в жизни. И хотя от Перми до Красноярска довольно далеко, это все равно Россия, так что для меня это будет «домашний» чемпионат. Когда выступаешь дома, то получаешь больше поддержки, но и психологическое давление тоже возрастает. За нашими выступлениями следят друзья, родственники, болельщики, так что нужно выкладываться на все сто.

В Красноярске Мария одержала победу на самой престижной длинной дистанции, а в составе российской женской команды было завоевано второе золото домашнего чемпионата.

Беседовал Эрик Борг

Андрей Ламов и Полина Фролова: «ТРЕНИРУЕМСЯ ОЧЕНЬ МНОГО!»



В смешанной эстафете в первый день соревнований они завоевали серебро. Затем Полина еще дважды поднялась на вторую ступень пьедестала, по итогам спринта и гонки на среднюю дистанцию, а также заняла третье место на длинной дистанции. У Андрея в активе – серебро в спринте.

- Расскажите, как вы пришли в ориентирование? Пробовали какие-либо другие виды спорта?

Андрей Ламов: Моя мама – тренер, поэтому ориентированием я начал заниматься довольно рано, примерно в 8 лет. Был активным «малыш»: пробовал и лыжи, немного играл в футбол.

Полина Фролова: С пятого класса я занималась лыжными гонками. В ориентирование пришла в 2002 году. После окончания школы думала, куда поступать, и мой первый тренер Владимир Николаевич Алехин рассказал мне, что на базе Политехнического института (ныне Сибирский федеральный университет – прим. ред.) есть сильная команда по спортивному ориентированию на лыжах, и предложил мне попробовать себя в этом виде спорта и при этом получить образование. Так что ориентированием я занимаюсь уже 15 лет.

- Давайте вспомним ваш первый успех на международных соревнованиях.

Андрей Ламов: Для меня это была эстафета на чемпионате мира среди юниоров в Швейцарии в 2005 году. Первые три гонки были не совсем удачными для меня. Во время эстафеты мы с первого этапа лидировали, и на последний я уходил с небольшим преимуществом. Ближайшим преследователем был швед Эрик Рост. Он на том юниорском чемпионате выиграл все личные гонки,

поэтому я чувствовал, что опасно стартовать перед ним в нескольких секундах. Но все у меня сложилось, я взял «волю в кулак» и доработал свой этап хорошо, финишировав первым.

Полина Фролова: В 2009 году я впервые отобралась на чемпионат мира, который проходил в Японии. Личные гонки мне немного не удались. Но это был мой дебют, поэтому попасть в десятку сильнейших считалось достойным результатом. В эстафете мы с Настей Кравченко и Татьяной Власовой заняли второе место. А первое золото чемпионата мира в личной гонке я выиграла в 2011 году в Швеции.

- Полина, где вам легче принимать участие в соревнованиях? Дома, на родной земле, или в других городах, странах?

Полина Фролова: Наверное, мне проще в других странах, в совершенно незнакомой местности. Потому что нет лишней информации, бежишь как с «чистого листа». А здесь ты думаешь: «О, я этот подъем знаю!», и получается, что в этот момент отвлекаешься от своей основной деятельности. А от карты вообще нельзя отвлекаться ни на секунду. Поэтому на этих соревнованиях у меня была двойная концентрация, и из-за этого скорость чуть-чуть медленнее. Так что старалась выкинуть лишние мысли из головы.

- Если бы не спорт, то в каких сферах вы могли бы себя проявить?

Андрей Ламов: Даже не знаю. Я все время видел себя в спорте!

Полина Фролова: В школе мне нравились физика и математика. В детстве, когда я занималась лыжными гонками, мама решила попробовать отдать меня в музыкальную и художественную школы. Я говорила, что в свободное время, после лыж, могу этим заниматься, но мама сказала, что надо сделать выбор. И я все-таки выбрала лыжные гонки. А в школе, если домашнее задание не сделала, то на вопрос: «Почему?», ответ всегда был один: «На тренировке была!» Поэтому спорт взял свое еще в школе.

- Как много времени вы уделяете тренировкам?

Андрей Ламов: Тренируемся очень много. Если позволяет время, то в день по четыре часа. Летом тренировки проходят два раза в день по два часа. В этот период мы закладываем, так сказать, «фундамент» перед интенсивной тренировкой, которая наступает осенью. Но я также стараюсь по возможности больше выступать в соревнованиях по летнему ориентированию, потому что технические навыки очень полезны – работа с картой на высокой скорости. Туве Александерссон из Швеции показывает своим примером, что можно совмещать оба вида. Но я так много, как она, не бегаю летом, больше использую летнее ориентирование как подготовку к зимнему сезону.

- Довольны ли вы своими результатами на нынешнем чемпионате мира или рассчитывали на большее?

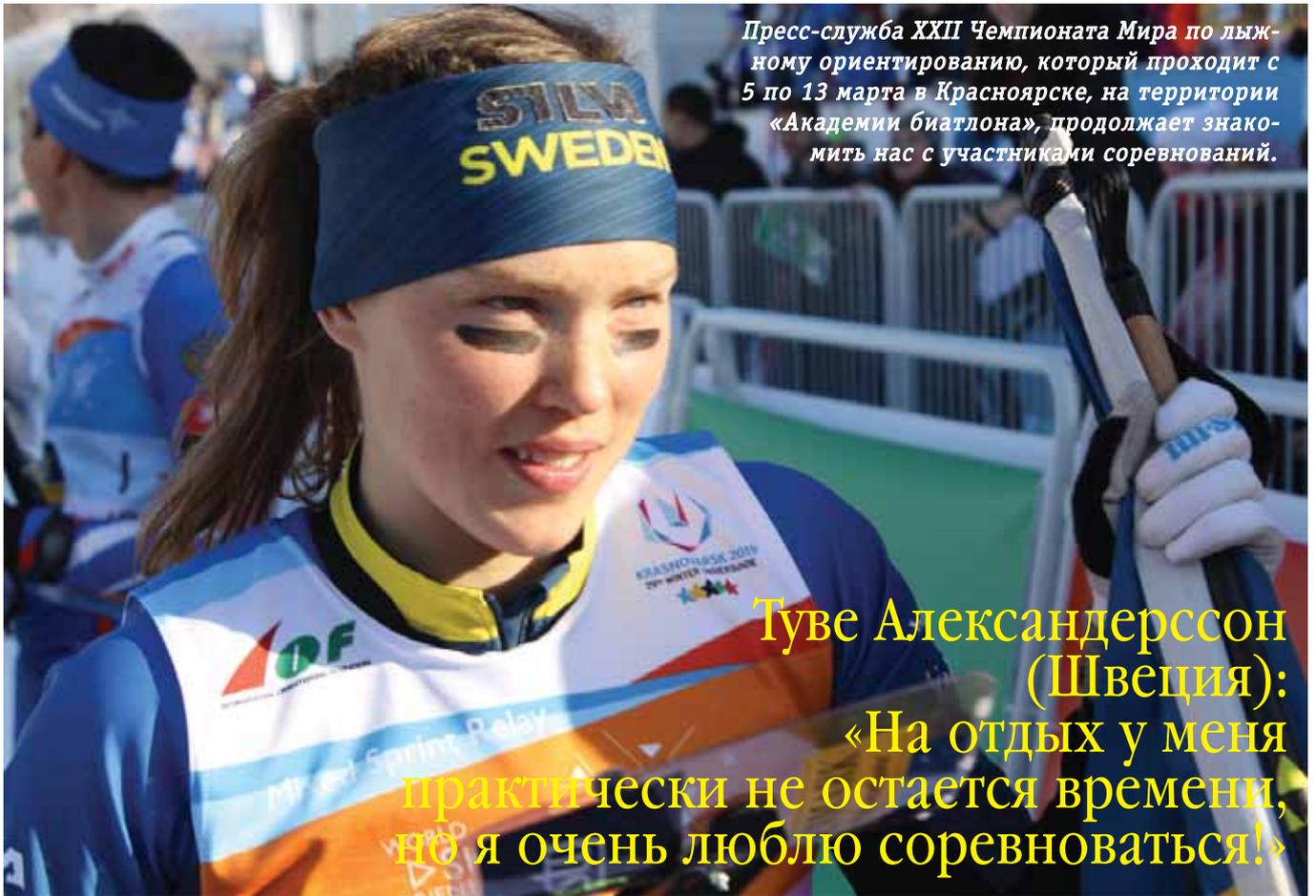
Полина Фролова: В принципе я очень довольна! Потому что последние годы у меня были провальные. Не знаю, сама ли я не могла справиться или после рождения ребенка тяжело было вернуться в спорт.

Андрей Ламов: В смешанной эстафете в первый день мы сделали все возможное. Удачи, наверное, не хватило. Например, в спринте провел хорошую гонку, но опять немного не хватило чего-то. К себе претензий нет! Доработал и технически, и физически, нигде не давал слабину.

- Какие у вас планы после завершения соревнований в Красноярске?

Андрей Ламов: Через пару дней после окончания чемпионата мира едем на чемпионат России, там у нас четыре гонки.

*Екатерина Абрамович
специально для www.wsoc2017.ru*



Пресс-служба XXII Чемпионата Мира по лыжному ориентированию, который проходит с 5 по 13 марта в Красноярске, на территории «Академии биатлона», продолжает знакомить нас с участниками соревнований.

Туве Александерссон (Швеция): «На отдых у меня практически не остается времени, но я очень люблю соревноваться!»

24-летняя шведка Туве Александерссон на Чемпионате Мира-2017 уже завоевала три золотые медали – в смешанной эстафете, в спринте и на средней дистанции. На данный момент она является восьмикратной чемпионкой мира по лыжному ориентированию.

Девушка сразу же после окончания старшей школы посвятила свою жизнь этому виду спорта.

«Больше всего мне близок спринт»

– Расскажите, во сколько лет вы начали заниматься ориентированием и как вы пришли в этот вид спорта?

– Мои родители тоже из спортивного ориентирования, поэтому я начала посещать соревнования еще до того, как научилась ходить (улыбается). Когда мне было 10 лет, я начала заниматься лыжным ориентированием.

– Какие дистанции вам нравятся больше всего?

– Больше всего мне близок спринт. Потому что я люблю техничное, быстрое ориентирование, где нужно быстро принимать решения. Хотя, на самом деле, все зависит от трассы: бывает, что и другие дистанции доставляют мне много удовольствия.

– Какие необычные ситуации на дистанциях с вами случались? Читала, что однажды вы стартовали с мужской картой, а не с женской...

– В самом деле, очень часто происходят такие необычные ситуации. В прошлом году, да, действительно было такое, что мне отдали мужскую карту. Но я по-

няла это только тогда, когда дошла до первого контрольного пункта. Мне пришлось возвращаться на старт, чтобы взять правильную карту. А однажды в Казахстане во время чемпионата мира в лесу рухнуло большое дерево. Так что во время прохождения дистанции может произойти все, что угодно!

– Помимо лыжного ориентирования вы также занимаетесь и кроссовым ориентированием. Расскажите, в каком виде ориентирования вам приходится сталкиваться с наибольшими трудностями и почему? Участие в каком виде нравится больше?

– Лыжное ориентирование мне во многом напоминает летний спринт. А вообще считаю, что сочетать эти два вида спорта – самый оптимальный вариант для ориентирования.

– Не устаете стартовать круглый год? Сколько времени выделяете себе на отдых?

– На отдых у меня практически не остается времени, но я очень люблю соревноваться и тренироваться. Честно говоря, мне очень нравится мой образ жизни, и я не желаю себе ничего другого.

– Знали ли вы что-либо о Красноярске и о России до того, как приехали сюда?

– Это уже не первый мой приезд в Россию. Я выступала на чемпионате Европы, который проходил в Тюмени. Мне там очень понравилось. Я всегда знала, что русские очень хорошо умеют организовывать соревнования по лыжному ори-

ентированию, так как видела карты с российских стартов.

– Какие у вас планы после завершения чемпионата мира в Красноярске?

– Приеду домой и буду готовиться к летнему сезону!

«Никакой диеты мне придерживаться не приходится»

– Как бы вы описали свой характер?

– Я энергичный человек и очень деятельный. Мне доставляет большое удовольствие быть в новых местах, любоваться достопримечательностями, знакомиться с людьми. Вот сегодня у нас не было соревнований, и я поехала на экскурсию по Красноярску. Меня очень впечатлил ваш заповедник Столбы!

– Приходится ли вам сидеть на диетах? Есть у вас любимые блюда, может, которые родные готовят?

– Я очень люблю готовить сама, особенно пробовать новые блюда. Никакой диеты мне придерживаться не приходится: ем то, что хочу, когда хочу и пробую все, что меня интересует.

– Какой стиль одежды предпочитаете? Любите ли представлять в женственных образах – в платьях, с макияжем? Любите ли шоппинг?

– Придерживаюсь спортивного стиля, потому что у меня практически все время занимают либо тренировки, либо активный отдых. Люблю отдыхать на природе, в походах, поэтому одежда на мне обычно спортивная. Но иногда мне приятно нарядиться (улыбается).

Ксения Нефедова
специально для www.wsoc2017.ru



Ларс Мохолдт (Норвегия): «Чем дальше гонка, тем интереснее!»

Ларс Хол Мохолдт родился 25 марта 1985 года. По образованию – инженер, специализирующийся на строительстве гидроэлектростанций. Лучшие спортивные достижения Монохолда – чемпион мира-2015 на длинной дистанции, четырехкратный чемпион Европы в личных гонках и трехкратный в эстафете.

– Ларс, расскажите, во сколько лет вы начали заниматься ориентированием и как пришли в этот вид спорта?

– Я занимался обычным беговым ориентированием с очень раннего возраста. В лыжное пришел уже позже, когда мне было около 20 лет. Хочу отметить, что обычное ориентирование представляет собой прекрасную базу для лыжных дисциплин.

– В ориентировании вы специализируетесь на средней и длинной дистанциях. Почему эти дисциплины вам нравятся? В чем их специфика и сложность?

– Вообще лично для меня, чем дальше гонка, тем интереснее. Но я бы не сказал, что между средней дистанцией и длинной есть какая-то значительная разница. Чуть длиннее каждый этап или чуть короче, чуть больше вариантов выбора или чуть меньше – это не создает большой разницы между ними. Просто я считаю, что для моей физической формы полезнее именно бегать на длинные дистанции. Есть ребята, которые любят короткие дистанции, они бегают быстрее, а вот мне ближе все-таки это.

– Какие необычные ситуации на дистанциях с вами случались?

– Вообще в лыжном ориентировании

бывает очень много необычных ситуаций, даже не знаю, с чего начать, какой пример привести (улыбается). Одно могу сказать точно: неважно, насколько ты хорошо готов, ты никогда не можешь знать точно, с чем тебе придется столкнуться во время гонки.

– Как вы в целом оцениваете свои результаты в нынешнем сезоне? Какие у вас планы после завершения чемпионата в Красноярске?

– Вообще, конечно, в этом сезоне моей главной целью был именно чемпионат мира. Когда он завершится, то я смогу сказать, доволен ли моими результатами (улыбается). Вы знаете, во время спринта я совершил ошибку, сломал палку. Очень надеюсь, что старт на средней дистанции будет для меня более удачным.

– Какие впечатления от Сибири, от Красноярска? Нравится ли вам организация чемпионата?

– Я очень давно хотел попасть сюда, с тех пор, как услышал, что чемпионат мира пройдет в Красноярске. Очень рад, что оказался здесь. Во-первых, нам известно, что русские всегда очень хорошо организуют мероприятия. Во-вторых, очень сильная команда именно из Красноярска в течение многих лет участвует в международных соревнованиях. Наверное, половина всей сборной России представлена красноярцами. Я практически уверен, что в воскресенье мы все единогласно сможем заявить, что чемпионат мира в Красноярске – лучший по организации из всех соревнований, которые мы видели.

«Обожаю те виды спорта, которые требуют от человека большой выносливости»

– Спортивная ли у вас семья?

– Вполне, мы ведем активный образ жизни: очень любим ходить в горные походы и т.д.

– Какими видами спорта интересуетесь, кроме ориентирования? За какие команды болеете?

– Люблю смотреть различные спортивные соревнования, но больше всего обожаю те виды спорта, которые требуют от человека большой выносливости – бег, катание на велосипеде, лыжные гонки, очень люблю зимние виды спорта, например, биатлон.

– А в детстве кем мечтали стать?

– Я хотел быть как норвежский лыжник, восьмикратный олимпийский чемпион Бьерн Дален.

– Хотели бы вы, чтобы ваши дети тоже профессионально занимались ориентированием?

– Если они искренне будут хотеть этого, конечно, я буду их поддерживать, потому что лыжное ориентирование – прекрасный вид спорта. Он очень полезен для здоровья. Все спортсмены, занимающиеся лыжным ориентированием, близки друг другу. Мы как семья: много тренируемся вместе, часто встречаемся на сборах. И я желаю моим детям быть частью нашего вида спорта.

Ксения Нефедова
специально для www.wsoc2017.ru



Эрик Рост (Швеция): «Я ДОКАЗАЛ, ЧТО МОГУ ПОБЕЖДАТЬ»

В прошлом сезоне Эрик Рост во второй раз в карьере победил в общем зачете Кубка Мира по спортивному ориентированию на лыжах. Свою первую победу он одержал в сезоне 2007/08 и с тех пор пережил немало взлетов и падений, как в ориентировании бегом, так и в ориентировании на лыжах. В его послужном списке множество медалей разного достоинства, но останавливаться на достигнутом он не собирается.

Середина февраля 2015 года. Норвегия принимает чемпионат мира по ориентированию на лыжах. Уже завершились две первые гонки чемпионата, и Эрик Рост взял две бронзовые медали: одну – в спринте, другую – в спринтерской эстафете. Отличный старт! Ведь это первые медали первенства мира в карьере шведского спортсмена. Похоже, этот чемпионат станет самым запоминающимся в его жизни. Вскоре станет известно, что Эрик и правда никогда не забудет этот турнир, но дело, увы, будет совершенно не в спорте.

Дважды поднявшись на пьедестал почета, Эрик узнал о смерти отца, который всю жизнь поддерживал все его начинания. Кто-то после такого снялся бы с турнира, но Эрик вышел на все три оставшиеся дистанции чемпионата. И на средней, и на длинной дистанции шведский ориентировщик был на вторых ролях. Но в ходе эстафеты он показал са-

мое быстрое время, чем внес огромный вклад в серебряную медаль шведской команды. В следующем сезоне 2015/16 Эрик вернулся в строй и показал свои лучшие на тот момент результаты:

- Мое самое главное достижение в ориентировании на лыжах – это победа в общем зачете Кубка Мира в прошлом году. Она очень много для меня значит. Смерть отца стала для меня настоящим ударом. Мы были с ним очень близки. Он все время ездил со мной на соревнования и поддерживал меня все эти годы. Я рад, что справился с горем и доказал всем, что могу побеждать, – рассказывает Эрик.

В прошлом сезоне Эрик поставил перед собой цель – выиграть Кубок Мира. В зачет шли три этапа по три забега каждый, нужно было показывать стабильные результаты – и Эрик ни разу не опускался ниже пятого места, а на втором, немецком этапе и вовсе выиграл все три гонки. Так что победа была фактически у него в кармане, нужно было лишь не ударить в грязь лицом на последнем этапе:

- Я еще никогда так не нервничал, как перед теми тремя стартами. Я понимал, как много значит для меня победа, особенно после того, что случилось с отцом.

Эрик справился с волнением и в итоге занял первую строчку в турнирной

таблице, на четыре очка опередив норвежца Ларса Мохольда.

Впервые в больших турнирах Эрик Рост принял участие в сезоне 2005/06, а в сезоне 2007/08 он впервые в карьере завоевал Кубок Мира:

- Когда я выиграл Кубок Мира в первый раз, мне было 23 года. Тогда я особенно не думал об этом, все как-то сложилось само собой. А в прошлом году я шел к победе целенаправленно.

Свои главные победы Эрик одержал в ориентировании на лыжах (среди них и две победы в общем зачете Кубка Мира, и золотая медаль на длинной дистанции на ЧЕ-2015), но и ориентированием бегом он тоже занимается много лет – и тоже не на любительском уровне. В 2011 году он победил на «0-Ринген», а в 2012 году защищал цвета шведского флага и на чемпионате мира, и на чемпионате Европы. А в спорт Эрик пришел самым что ни на есть обычным путем:

- Как это часто бывает с ориентировщиками, я начал заниматься спортом еще в детстве, поскольку родители брали меня с собой на соревнования. Мне нравилось ориентирование, и я продолжил им заниматься, когда подрос. Я с раннего детства занимаюсь и ориентированием бегом, и ориентированием на лыжах.

В 16 лет Эрик начал учиться в спортивной школе, где занимался сразу двумя видами ориентирования, и кроссовым, и

лыжным. Так что Эрик принимает участие в соревнованиях и зимой, и летом.

- Лыжный и беговой сезоны на совпадают. Было несложно уделять достаточно внимания и тому, и другому. К тому же подготовка к одному сезону помогает готовиться и к другому. Конечно, два сезона – это тяжеловато, но не слишком.

Вплоть до 2013 года Эрик одинаково много занимался и ориентированием бегом, и ориентированием на лыжах. Лыжные гонки давались Эрику лучше, чем забеги, но в 2013 году – Эрик как раз закончил учиться, нашел работу – он травмировал ногу, и от бега пришлось отказаться. Тогда-то Эрик и переключился целиком и полностью на лыжи. Попробовав силы в обоих видах ориентирования, Эрик считает, что психологической настрой везде более-менее одинаков:

- Соревнования, конечно, не очень похожи. На турнирах по ориентированию бегом больше и людей, и шумихи. Но отношение у спортсменов одинаковое, да и выкладываются они тоже одинаково. Я бы даже сказал, что лыжники тренируются немного больше, поскольку им сложнее травмироваться.

В 2015 году, оправившись от травмы, Эрик снова стал бегать на клубном уровне. Вместе со своим клубом «Малунг» он занял второе место на чемпионате Швеции 2015 года, а в прошлом году – восьмое место на «Тиомиле», там он бежал первый этап.

Сейчас Эрик живет в шведском городе Фалун. Он работает на полставки – обычно в перерыве между утренней и вечерней тренировкой. В Фалуне находится Спортивная академия Даларны, которая предоставляет спортсменам отличные условия для тренировок:

- В Фалуне я обычно тренирую бег на лыжах, а уже на сборах отрабатываю навыки спортивного ориентирования. Здесь нас восемь-девять человек – тех, кто занимается лыжным ориентированием на международном уровне, но есть и обычные лыжники, которые тоже выступают на крупных соревнованиях. Здесь превосходные условия для тренировок.

Эрик уже больше десяти лет выступает на самом высоком уровне и, конечно, за это время открыл для себя множество уловок и приемов, но в том-то и заключается прелесть ориентирования, что, насколько опытен ты бы ни был, этот вид спорта всегда ставит перед тобой новые интересные задачи:

- За эти годы я обрел внутренний покой. Взять, например, чемпионаты. Теперь я умею переключаться с того, что творится вокруг меня, на то, что по-настоящему важно, то есть на сами гонки. Я много чего повидал, набрался много самого разного опыта, но задачи перед то-



бой всегда стоят разные, они никогда не повторяются. Да, бывает, что ты попадаешь в ситуации, которые тебе что-то напоминают, вот тогда-то и приходят на помощь «накопленные знания».

Поскольку Кубок Мира по ориентированию на лыжах проводится раз в два года, Эрик еще по меньшей мере один год будет действующим его обладателем. Но это не значит, что в этом сезоне ему не к чему стремиться. С точностью до наоборот. В марте пройдет чемпионат мира, и тогда мечта Эрика может стать явью. У него в копилке шесть медалей чемпионатов мира, но медалей высшей пробы среди них нет:

- Моя цель на 2017 год – это чемпионат мира в России. Я в хорошей форме, и, думаю, я вполне могу победить. Я не делаю ставку на какую-то одну дистанцию, попробую свои силы сразу на всех.

Первым турниром 2017 года стал для Эрика Ski-O Tour в Швейцарии и Австрии, куда приехали немало звезд лыжного ориентирования. Эрик был быстрее остальных в последние два дня соревнований и занял в итоге второе место. Первым стал россиянин Эдуард Хренников. Эрик – не только обладатель Кубка Мира, он еще и занимает первую строчку в рейтинге Международной федерации спортивного ориентирования, так что ожидалось, что в Сибири он точно будет в числе фаворитов.

Также в этом году Эрик принял участие и в чемпионате Европы, который прошёл в финском городе Иматра 7–12 февраля, где в составе шведской команды выиграл эстафету. Но для него данные соревнования были, в первую очередь, этапом подготовки к главному старту сезона, к чемпионату мира.

Сибирский город Красноярск стал счастливым для Эрика Роста. Свою мечту стать чемпионом мира он осуществил в первый же день соревнований, когда

вместе с Туве Александерссон одержал победу в смешанной эстафете. А через три дня он стал сильнейшим на самой престижной длинной дистанции. К своим двум золотым медалям он ещё добавил две серебряные медали на средней дистанции и в эстафете. Так что не зря Международная федерация ориентирования в начале марта 2017 года назвала шведского спортсмена Эрика Роста ориентировщиком месяца!

Эрик Борг

Имя: Эрик Рост.

Страна: Швеция.

Дата рождения: 30 мая 1985 г.

Место жительства: Фалун, Швеция.

Работа: Лесное хозяйство.

Дисциплина: Ориентирование на лыжах.

Клуб: Альфта Эса.

Спортивные достижения:

Победа в общем зачете Кубка Мира: 2007/08 и 2015/16.

Чемпионат мира по ориентированию на лыжах:

«золото»: спринтерская эстафета 2017, длинная дистанция 2017;

«серебро»: эстафета – 2007, 2011, 2015 и 2017 гг., средняя дистанция 2017;

«бронза»: эстафета – 2009 г., спринт – 2015 г., спринтерская эстафета – 2015 г.

Чемпионат Европы по ориентированию на лыжах,

«золото»: длинная дистанция 2008 и 2015 гг., средняя дистанция – 2011 г., эстафета – 2008, 2010, 2016 и 2017 гг., спринтерская эстафета – 2015 г.;

«бронза»: средняя дистанция – 2008 и 2016 гг., спринт – 2010 г., эстафета – 2011 и 2012 гг., спринтерская эстафета – 2014 г.

Место в рейтинге ИОФ: 1-е

Станислав Беломажев: «ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ САМОЕ ГЛАВНОЕ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ»



– Станислав, расскажите во сколько лет вы начали заниматься спортивным ориентированием? Пробовали себя в детстве в других видах спорта?

– В 12 лет я впервые принял участие в соревнованиях по спортивному летнему ориентированию, а зимой выступил на лыжном чемпионате. Мои родители – тренеры по лыжным гонкам и ориентированию. Мое первое воспоминание, как они меня в два года поставили на лыжи. Я выиграл свои первые медали по лыжным гонкам в шесть лет. До 12 лет был лыжником, одним из самых лучших в Болгарии. Затем совмещал два вида спорта, а примерно после 18-19 лет захотел заниматься только спортивным ориентированием.

– Насколько в Болгарии сегодня популярно лыжное ориентирование?

– Этот вид спорта не так популярен, как в России и в скандинавских странах, но, тем не менее, с каждым годом интерес к ориентированию растет. Благодаря мне и Антонии Григоровой люди узнают о нашем виде спорта и начинают им интересоваться, следят за нашими результатами. У нас есть чемпионка мира 1994 года на классической дистанции Пепи Милушева.

– Есть ли у вашей сборной таланты среди молодежи?

– Да, есть, и они сейчас здесь, в Красноярске, набираются опыта на чемпи-

онате мира. Андреа Дякова и Мартин Пенчев – очень хорошие спортсмены. Думаю, что через несколько лет у ребят будут очень хорошие результаты.

– Сейчас вы уже опытный спортсмен. Волнуетесь ли перед стартом? Вам сильные эмоции в принципе помогают или мешают?

– Я думаю, что на чемпионате мира каждый спортсмен испытывает некоторое волнение перед стартом. Потому что они очень много сил вложили в подготовку к соревнованиям.

Я тоже волнуюсь, но уже не так сильно, как в начале своей спортивной карьеры. Перед соревнованиями самое главное – сконцентрироваться.

– Поделитесь вашими впечатлениями от гонок. Как оцениваете качество подготовки трасс? Какие трудности возникли на дистанциях?

– Организация соревнований замечательная, все как надо. Мы с Антонией в смешанной эстафете хотели показать очень хороший результат. Но на первом этапе она ошиблась и потеряла более, чем минуту. А здесь каждая секунда очень важна, так что результат получился не такой, как мы планировали. Что касается моего выступления в спринте, я потерял 15 секунд в пятом пункте. Был уставший, не успел восстановиться после смешанной эстафеты.

– Смешанную эстафету называют одной из самых зрелищных гонок в ори-

ентировании. Согласны ли вы с этим мнением? Нравится ли вам эта дисциплина?

– Да, согласен. Эта дисциплина мне очень нравится, так как она быстрая, динамичная, виден результат совместной работы команды. Спринт и смешанная эстафета очень важны для будущего спортивного ориентирования: они помогут нам войти в олимпийскую программу.

– Как вы отдыхаете после сезона?

– Люблю проводить свободное время за городом со своими друзьями. В Болгарии очень красивая природа. После чемпионата мира, скорее всего, со своими друзьями отправлюсь в горы. Также люблю кататься на велосипеде и принимаю участие в международных соревнованиях на горных велосипедах. Считаю, что это отличный способ подготовиться к сезону по лыжному ориентированию. Прежде всего потому что тренировки на горном велосипеде технически похожи на ориентирование на лыжах. Вообще люблю все экстремальные виды спорта.

– Любите ли вы путешествовать?

– Провожу большую часть времени на сборах и соревнованиях, поэтому не могу часто путешествовать как турист. На отдых у меня только один месяц – апрель. А с мая снова начинается подготовка.

Лиана Лаврутова
специально для www.wsoc2017.ru

СТАНИМИР БЕЛОМАЖЕВ – ОЧЕНЬ УСПЕШНЫЙ СПОРТСМЕН



В Красноярск приехал бороться за медали чемпионата мира лидер сборной Болгарии Станимир Беломажев. И на средней дистанции на красноярских трассах спортсмен завоевал золото! Станимир родился 16 февраля 1988 года. Получил степень бакалавра в Национальной спортивной академии «Васил Левски» по специальности «Тренер по ориентированию», затем окончил магистратуру в военной академии «Георги Раковски» по специальности «Национальная безопасность и оборона».



Утверждение то, что болгарский спортсмен Станимир Беломажев очень успешный спортсмен, – это не просто слова. Теперь, после победы на чемпионате мира в Красноярске, он обладатель почти всех титулов, которые разыгрываются в спортивном ориентировании на лыжах. Неудивительно, что новоявленный чемпион мира по лыжному ориентированию Станимир Беломажев так успешен: он начал кататься на лыжах почти во столько же, во сколько научился ходить. “Я катаюсь на лыжах с 1990. Мой отец поставил меня на лыжи, когда мне было два года”, – говорит Станимир.

Мать и отец Станимира сами занимались спортивным ориентированием и на лыжах, и бегом, и его сестра тоже спортсменка-ориентировщица.

“С детства мой спорт номер один – это лыжные гонки. Теперь я по-прежнему соревнуюсь в беговых лыжах в Болгарии, но сегодня мой приоритет – спортивное ориентирование на лыжах. Это спорт, который я люблю. Лыжное ориентирование – это очень сложная, интересная и физически тяжелая игра, и вот почему я его очень люблю”, – говорит Станимир, и продолжает: “Это было в 2005 году, когда я стал чемпионом Европы среди молодежи в Швейцарии, после этого я начал верить, что я могу стать одним из лучших.”

И теперь в Красноярске он стал лучшим, сильнейшим в мире, одержав победу на средней дистанции. С той юношеской победы прошло двенадцать лет, за которые он стал чемпионом мира среди юниоров, чемпионом Европы среди взрослых, лидером в мировом рейтинге лыжных ориентировщиков и чемпионом мира среди студентов. Непокорённой для него в лыжном ориентировании осталась только одна вершина – он ещё не выигрывал Кубок Мира.

Когда его спросили, почему он так успешен в течение уже многих сезонов, Станимир ответил, что последние годы он очень хорошо готовился к каждому сезону, у него хорошая поддержка Болгарского Министерства спорта, а также он получил поддержку от фирмы Salomon в виде лыжного инвентаря. Также его отец всегда помогает готовить лыжи к соревнованиям, и он всегда уверен, что его лыжи совершенны перед каждой гонкой.

Станимир является выпускником Национальной спортивной Академии и военнослужащим Болгарской Армии. Перед чемпионатом мира в Красноярске он также принимал участие в зимних Всемирных Военных Играх, которые проходили в России, в городе Сочи, он стал серебряным призёром этих соревнований.

На чемпионате мира по лыжному ориентированию в Красноярске, через неделю после СИЗМа, целью Станимира была золотая медаль. И он добился своего, хотя его конкурентами были все лидеры мирового рейтинга. Однако, глядя на абсолютно счастливого Станимира Беломажева на вершине пьедестала чемпионата мира, мы считаем, что это его судьба, это правильно и очень уместно, хотя для чемпиона мира он даже слишком скромный!

Эрик Борг

SOCHI 2017

3RD CISM WORLD WINTER GAMES



Спортивное ориентирование является одним из тех видов спорта, где россияне стабильно одерживают победы на международном уровне. Причем в зимнем варианте это им удается даже чаще, чем в летнем. На Военных Играх в Сочи ориентировщики разыграли восемь комплектов наград в трех дисциплинах среди мужчин и женщин: короткая дистанция, средняя дистанция и трехэтапная эстафета, в которой приняли участие три лучших представителя команды по итогам первых двух гонок. Также были определены лучшие команды по результатам двоеборья (короткая и средняя дистанции).

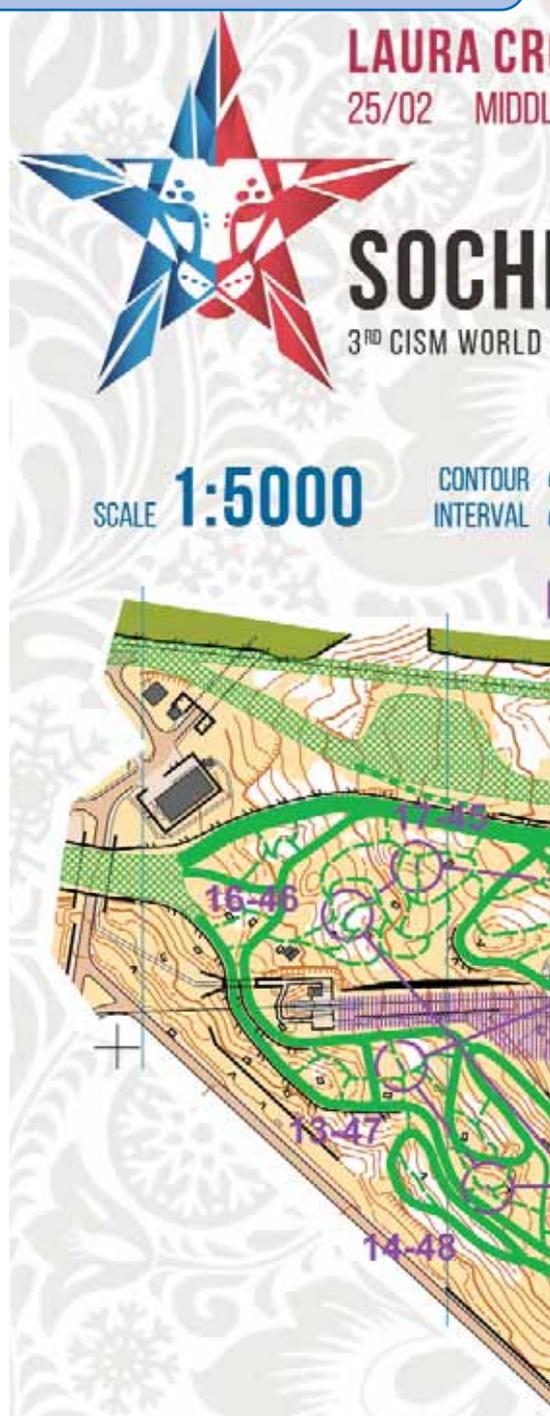
Один из лидеров российской сборной Андрей Ламов приехал на сочинские старты с недавно завершившегося чемпионата Европы триумфатором. Там он завоевал три золотые медали. Говоря о главных соперниках россиян в предсто-

ящей борьбе, Андрей называл болгарина Станимира Беломажева – он в Финляндии занял третье место, а трассы на горной местности, подобные тем, что на Лауре, ему довольно привычны – в Болгарии много похожего рельефа. Не оставался он без медалей и на крупнейших турнирах 2014 и 2015 годов. Сейчас Станимир в хорошей физической форме. Забегая вперед, отметим, что лидер сборной Болгарии Станимир Беломажев не только стал призером военной Олимпиады в Сочи, но и спустя неделю выиграл золото чемпионата мира в Красноярске.

Продолжая разговор об основных соперниках нашей команды, практически все российские спортсмены с грустью отметили неучастие военно-спортивный дружины из Швеции. Отсутствие одних из лидеров мирового ориентирования – шведов – прокомментировал рекордсмен по числу завоеванных наград мирового достоинства Эдуард Хренников:

- Я здесь усматриваю политическую ситуацию. Мы много лет в прекрасных от-

22 мая 2015 года на 70-й Генеральной ассамблее Международного совета военного спорта (CISM), состоявшейся в Кувейте, Россия получила право проведения III зимних Всемирных Военных Игр в 2017 году. Сами состязания прошли с 22 по 28 февраля 2017 года в Сочи. В ходе Игр было разыграно 44 комплекта наград в личных и командных соревнованиях. Спортивная программа состояла из семи видов спорта: биатлон, лыжные гонки, горные лыжи, спортивное ориентирование на лыжах, ски-альпинизм, спортивное скалолазание в помещении, шорт-трек. Игры собрали в олимпийской столице России более 1000 спортсменов из 26 стран, участников Международного совета военного спорта.



ношениях со спортсменами и тренерами шведской сборной. Но сейчас правительство Швеции попросило их не участвовать в Военных Играх в Сочи, хотя среди шведов есть очень сильные армейские ориентировщики. Скажу больше – в нынешнем сезоне в IOF (Международная федерация спортивного ориентирования) пришло письмо с рекомендациями. Во-первых, отменить чемпионат мира, который в этом сезоне пройдет в Красноярске. Во-вторых, тщательно проверить на допинг российских ориентировщиков. На что IOF написала ответное письмо в МОК, где было указано, что к российским спортсменам никогда претензий не было. Нет их и сейчас. Действительно, за все время моих международных выступлений (а это 20 лет) лишь однажды наша спортсменка попала на наличие запрещенного ВАДА вещества. Хотя в течение последних лет у меня и других членов сборной постоянно берут допинг-пробы, в том числе и по системе Адамс, то есть во внесоревновательный период. Также никогда не было претензий у IOF к россиянам по поводу организации проводящихся у нас международных соревнований.

К сожалению, в течение последних трех лет спортивная борьба россиян на мировой арене все чаще переходит в политическую плоскость. В таких условиях при проведении крупнейших спортивных форумов на территории страны России остается выполнять свои функции так, чтобы и у международных федераций, и у всех спортсменов не возникало никаких претензий по поводу уровня организации, как самих соревнований,

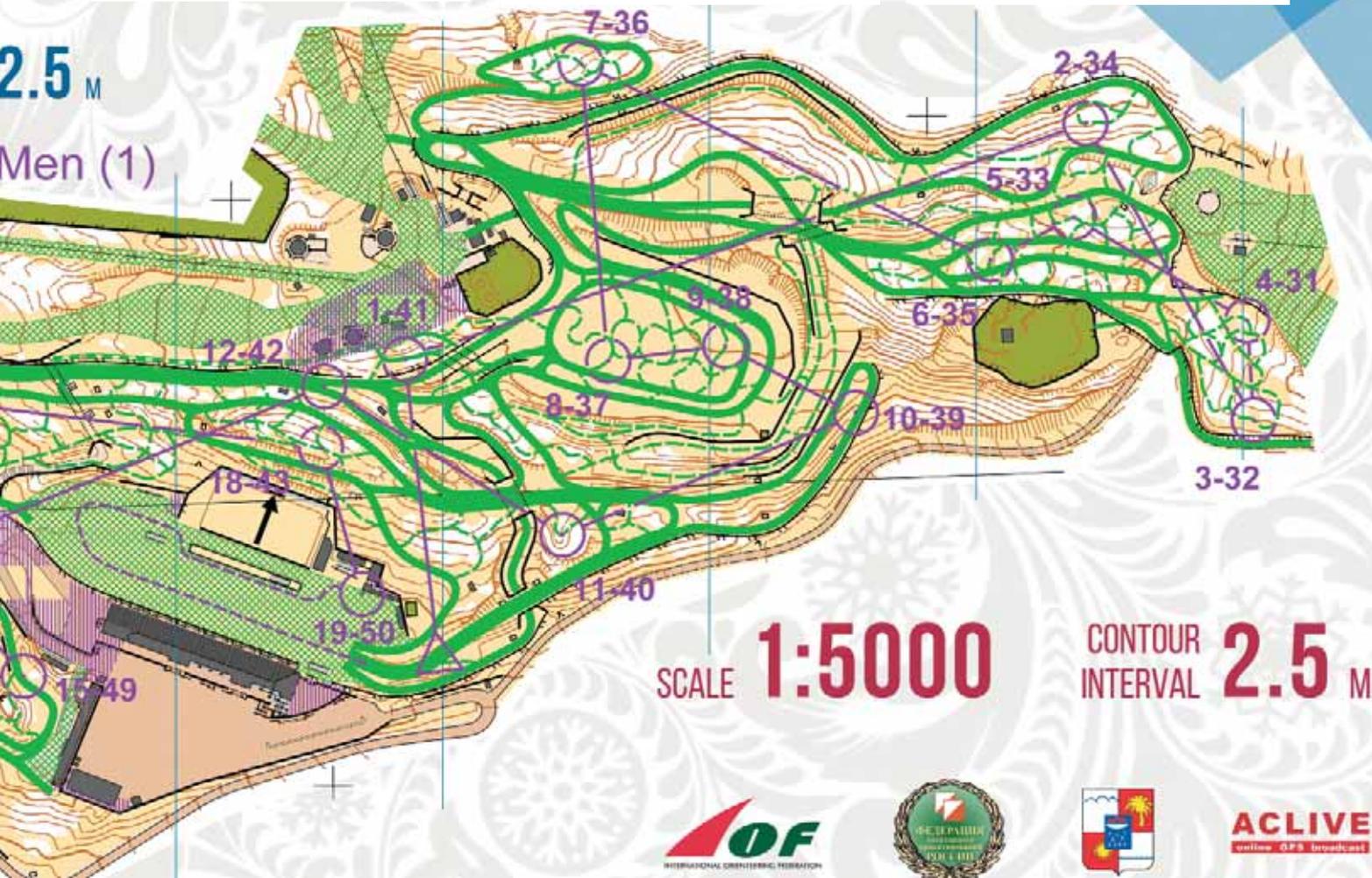
ДЛЯ СПРАВКИ: Зимние Всемирные Военные Игры – мультиспортивное мероприятие, организуемое для спортсменов-военнослужащих один раз в четыре года. С 1995 года проводятся летние Всемирные Военные Игры, а с 2010 – зимние. За это время проведено шесть летних военных Олимпиад и две зимние – в 2010 году в Аосте (Италия) и в 2013 году в Анси (Франция). На сегодняшний день Международный совет военного спорта (CISM) является крупнейшей спортивной организацией после Международного Олимпийского Комитета и Международной федерации студенческого спорта. Основной его задачей является установление связей между Вооруженными Силами разных стран в области спорта и физического воспитания.

так и обеспечения комфорта проживания участников, а также гостей и зрителей.

По окончании пяти соревновательных дней, можно уверенно сказать: все указанные выше задачи российская принимающая сторона решила блестяще. Президент Международного совета военного спорта CISM полковник Абдулхаким Аль-Шино после завершения Всемирных Военных Игр рассыпался в похвалах организаторам, даже если журналисты задавали ему вопросы на другие темы. – В прибрежном и в горном кластере все условия отвечали параметрам CISM – действие, атмосфера, удобство для спортсменов и судей, – заявил господин Аль-Шино. – Впрочем, я уже задолго до начала Военных Игр был уверен, что у организаторов все получится на высшем уровне. Ведь на тех же самых спортивных объектах проводились соревнования сочинской Олимпиады. А размещение и

питание участников я вообще оценил очень высоко. И ведь поверьте, мне есть с чем сравнивать: я был профессиональным футболистом, играл за национальную сборную Бахрейна. А бытовые условия ведущим футбольным командам создают очень комфортные. На вопрос же о том, сколько соревновательных видов будет представлено на следующих Военных Играх, Абдулхаким Аль-Шино ответил: «Надеюсь, что больше. Я думаю, что и в Сочи можно было бы представить больше семи. Организаторы, я уверен, справились бы. Причина в другом. В связи с финансовым кризисом сейчас многие страны не могли собрать полноценные конкурентные команды.»

ПОДГОТОВКА И СТАРТЫ. Карту для соревнований по ориентированию на Лыжно-биатлонном комплексе «Лаура» (там во время сочинской Олимпиады соревновались лыжники-гонщики и биатлонисты) подготовил сочинский автор



Дмитрий Попов. Бригада службы дистанции во главе с Игорем Леонтьевым наката свыше 25 километров лыжи разных классов. К слову, именно военные состязания по лыжному ориентированию стали первыми в истории нашего вида спорта на юге России. Сама карта сейчас будет адаптирована под летний вариант, и один из этапов Кубка России, уже по летнему ориентированию, будет проводиться на «Лауре».

Все спортсмены-ориентировщики, биатлонисты и лыжники-гонщики во время Военных Игр жили в гостиничном комплексе «Поляна 1389» (цифры в названии указывают на высоту нижней точки этого комплекса над уровнем моря). В этих корпусах во время Олимпиады 2014 года жили биатлонисты и лыжники-гонщики, а также судьи по этим видам спорта. Причем, участникам Всемирных Военных Игр сейчас был предоставлен выбор – жить либо в многоэтажных корпусах, либо в коттеджах. Селили в одно- или двухместных комфортабельных номерах. А место соревнований в комплексе «Лаура» находилось в 10 минутах ходьбы от места проживания. Кроме того, до него также ходили шаттлы, на которых можно было доехать за три минуты.

Быт был устроен великолепно: питание организовано рядом с местом жительства. Шведский стол с немыслимым разнообразием блюд на любые вкусы и запросы, включая вегетарианские, халляльные, кошерные и прочие варианты. Учитывались национальные особенности питания всех тех стран, которые представляли участники соревнований. Техническое задание на питание, проживание и прочие услуги для участников делал ЦСКА, а отель все эти запросы выполнял. Обслуживал участников великолепно обученный персонал гостиниц и столовой. Плюс большое количество волонтеров, которые оказывали участникам любую помощь, начиная с того, что встречали их в аэропорту, везли к месту размещения и так далее. Там были волонтеры из ЦСКА, студенты и даже преподаватели из Российского Международного Олимпийского Университета – все со знанием иностранных языков. Лыжно-биатлонный комплекс «Лаура» предоставил для работы судей все необходимое оборудование и инвентарь, от ограждений-вбордов до современных снегоходов для подготовки трасс.

Общую «организационно-соревновательную картинку» Военных Игр дополнила российская спортсменка Мария Кечкина, впервые принимавшая участие в мероприятиях такого масштаба.

- Еще до приезда в Сочи, в Москве, стало понятно, что для подготовки этих соревнований проделан колоссальный объем работы. Первое, что бросилось в глаза по приезду на место соревнований – это то, какое количество людей прини-

мало участие в подготовке и организации соревнований в различных видах спорта, культурных мероприятиях, то количество волонтеров, которое помогало делегациям. Размах соревнований поразили: церемонии открытия и закрытия, организация самих соревнований, досуг участников, награждение, освещение в СМИ – все было организовано замечательно. Сами соревнования, пожалуй, были спланированы, максимально исходя из тех возможностей, которые были предоставлены организаторам. Наличие большого количества лыжных трасс сделало дистанции более динамичными и зрелищными. Единственное, чего не хватало – это телевизионных трансляций с комментариями, что могло бы послужить для нашего вида спорта хорошей рекламой и сделать его чуточку популярнее, ведь за этими соревнованиями следило большое количество людей.

И еще один недочет, бросающийся в глаза, – незначительное количество зрителей. Даже несколько сот болельщиков казались «каплей в море» на семитысячном биатлонном стадионе. Одна из причин тому – дороговизна транспорта. Да, зрительные места на соревнованиях были бесплатные. Но жителю центра Сочи, например, чтобы добраться до Красной Поляны на электричке, надо было заплатить 350 рублей туда и столько же обратно, плюс 800 рублей за канатную дорогу. На соревнования в прибрежном кластере, где проходили турниры по шорт-треку и скалолазанию, проехать из Сочи можно было за 100 рублей, так что и зрителей туда больше приходило. А соревнования действительно получились очень зрелищными. Даже ориентирование, которое мы привыкли считать далеко не самым «смотрибельным» видом спорта (ведь основная борьба идет в лесу и «складках» рельефа), на сей раз все было очень зрелищным: на громадном мониторе красочно транслировались ключевые моменты соревнований, даже «зрительские» контрольные пункты. Впрочем, на биатлоне и лыжных гонках тоже было мало зрителей.

Технический делегат от ИОФ (Международной федерации ориентирования) Юни Липпонен остался доволен местностью, на которой прошли Игры. Были здесь и большие перепады высот, и при этом мелкий рельеф. Понравились ему и технически сложные планировки дистанций всех соревновательных дней.

Новый президент ИОФ Лехо Халдна очень высоко оценил работу организаторов. Как результат – вручение специального памятного знака ИОФ местным организаторам – Сочинской федерации спортивного ориентирования. Кстати, Лехо Халдна – эстонец, в 1980-х годах выступал за сборную СССР. Он многократно приезжал в Сочи на сборы со сборной командой Советского Союза, бегал по сочинским картам...

Для тех, кто придерживается поговорки «Все познается в сравнении», – несколько воспоминаний участников о том, как были проведены предыдущие Всемирные Военные Игры.

- Первые зимние Военные Игры были проведены в 2010 году в итальянском курортном местечке Аоста, – рассказывает 14-кратный чемпион мира Эдуард Хренников. – Для спортсменов были забронированы частные горнолыжные гостиницы. Так что разместили нас довольно комфортно. А вот на следующих, прошедших в 2013 году во французском Анси, и проживание, и питание были значительно скромнее. Так что с точки зрения быта спортсменов Военные Игры в Сочи получились вне конкуренции.

ОСНОВНЫЕ ИТОГИ. В общекомандном медальном зачете сборная команда Вооруженных Сил России, завоевав в общей сложности 22 золотые медали, заняла первое место. В медальную копилку нашей сборной легли и медали спортсменов-ориентировщиков. Эдуард Хренников – два золота (спринт и миддл), Мария Кечкина – золото на средней и серебро на короткой дистанциях. Татьяна Обориная – золото в спринте и серебро в миддле. Анастасия Кравченко и Степан Малиновский – бронзовые медали в спринте и на средней дистанции соответственно. Последний день соревнований стал для российской военной сборной по ориентированию поистине золотым – безоговорочная победа в мужской и женской эстафетах. Примечательно, что именно наши спортсмены-ориентировщики внесли наибольший медальный вклад в общекомандную победу России.

В ходе церемонии закрытия Игр состоялось награждение призеров и победителей патрульной гонки по биатлону. Также в рамках мероприятия прошла передача знамени CISM делегации из Германии – через четыре года в этой стране состоятся очередные зимние Всемирные Военные Игры.

*Владислав Фунтяков (г. Сочи).
По материалам российских СМИ и
собственных источников.*





РЕКОРДЫ СПАРТАКИАДЫ

Спартакиада учащихся – первая проверка мастерства спортивного резерва.

«Сегодня рекорды Спартакиады учащихся – завтра олимпийские медали России» такой девиз Спартакиаде учащихся России подсказала сама жизнь. Он полностью отвечает целям и задачам самого массового комплексного спортивного мероприятия в Российской Федерации. В общем разделе положения VIII зимней Спартакиады учащихся России 2017 года констатируется: «Спартакиада является комплексным спортивным мероприятием и проводится в целях развития и популяризации спорта в Российской Федерации, а также повышения уровня физической подготовленности и мастерства спортивного резерва России по олимпийским видам спорта, спортивному ориентированию и хоккею с мячом». Для спортсменов, занимающихся спортивным ориентированием это очень важный момент, поскольку традиционно в органах исполнительной власти в области физической культуры и спорта основное внимание уделяется олимпийским видам спорта, а к командам-участникам Спартакиад практически равноправное отношение по всем видам спорта, включенным в программу.

Исторически, Спартакиады зародились в Советской России (СССР) и в сочувствующих ей рабочих организациях зарубежных стран в начале 20-х годов XX века. Названы они так в честь легендарного борца против рабства в Римской империи Спартака. Из-за отказа новой власти выплачивать долги царского правительства Советскому Союзу был объявлен бойкот, в том числе и со стороны Международного Олимпийского Комитета. С восстановлением страны после разрухи от первой мировой и гражданской войн появилась необходимость комплексных соревнований, участвуя в которых спортсмены смогли бы продемонстрировать миру достижения советского строя. Таким образом, к 1928 году СССР созрел до организации масштабных состязаний, программа которых напоминала олимпийскую, и 12 августа 1928 года открылась Первая Всесоюзная Спартакиада, в которой участвовали пять тысяч советских и пятьсот зарубежных спортсменов.

К сожалению, продолжения спартакиадного движения в довоенные годы не получилось. У страны появились другие цели – всеобщая коллективиза-

ция, индустриализация и ликвидация безграмотности.

Возвращение спартакиадного движения было ознаменовано проведением в 1956 году I Спартакиады народов РСФСР, а затем в 1962 году – I зимней Спартакиады народов СССР. В последующие годы в СССР на регулярной основе проводились Спартакиады школьников, сельских спортсменов, Всероссийские и Всесоюзные юношеские, молодежные и студенческие игры. В ту пору актуален был лозунг «От массовости к мастерству». Стройная система соревнований для всех возрастных и квалификационных групп позволяла открывать новые таланты, будущих победителей Олимпийских Игр, чемпионатов мира и других международных спортивных форумов.

Девяностые годы XX века для спортивной отрасли страны были не самые лучшие, отдельные виды спорта утратили свое превосходство на международных спортивных аренах. Назрел вопрос возрождение лучших спортивных традиций нашей страны.

В общественно-политическом аспекте спортивные достижения на международном уровне являются важным показателем развития государства. Вот почему в начале XXI века региональные спортивные руководители выступили с предложением проводить соревнования среди учащихся на общероссийском уровне, эта идея была поддержана Правительством Российской Федерации, и в 2003 году в Саратове и Казани прошла I летняя Спартакиада учащихся России. Федерация спортивного ориентирования России, возглавляемая С.Г. Беляевым, приложила все возможные и невозможные усилия, чтобы ориентирование было включено в программу I летней Спартакиады. На одном из решающих совещаний отдельные представители олимпийских видов спорта были против включения, т.к. на финальные соревнования выделялось ограниченное количество средств. Заняв активную позицию в обсуждении данного вопроса, являясь одно-



А. ПРОХОРОВ

ременно представителем Министерства образования и вице-президентом Федерации спортивного ориентирования России, Ю.С. Константинов предложил финал I летней Спартакиады провести одновременно с Первенством России в Ленинградской области (н.п. Ягодное) без финансирования со стороны оргкомитета Спартакиады. Мероприятие прошло на высоком организационном уровне, что в дальнейшем было учтено при организации II летней Спартакиады. Так юные спортсмены-ориентировщики внесли первую лепту в спартакиадное движение России.

Ориентирование в программе Спартакиады.

В конце февраля 2004 года в Челябинской области (г. Кыштым), в составе видов спорта I зимней Спартакиады учащихся России спортивное ориентирование заняло свое равноправное место. Участники Спартакиады соревновались в двух возрастных группах М18, Ж18 и М16, Ж16.

II зимняя Спартакиада учащихся прошла в феврале-марте 2005 года в

| № пп | Наименование спортивного мероприятия | Дата проведения | Место проведения | Главный судья | Главный секретарь |
|------|---|----------------------|----------------------------------|-------------------|-------------------|
| 1 | I летняя Спартакиада учащихся России | Июль 2003 г. | н.п. Ягодное | Константинов Ю.С. | Моргунова Т.В. |
| 2 | I зимняя Спартакиада учащихся России | Февраль-март 2004 г. | г. Кыштым | Прохоров А.М. | Мухина О.Н. |
| 3 | II зимняя Спартакиада учащихся России | Февраль-март 2005 г. | г. Нижний Тагил | Прохоров А.М. | Мухина О.Н. |
| 4 | II летняя Спартакиада учащихся России | Июль 2005 г. | г. Чебаркуль | Прохоров А.М. | Злобина Т.В. |
| 5 | III зимняя Спартакиада учащихся России | Март 2007 г. | г. Новосибирск | Прохоров А.М. | Мухина О.Н. |
| 6 | IV зимняя Спартакиада учащихся России | Март 2009 г. | г. Красноярск | Горин В.В. | Коковихин С.А. |
| 7 | V зимняя Спартакиада учащихся России | Март 2011 г. | г. Новоуральск | Капитонов В.А. | Чеснокова Е.Н. |
| 8 | VI зимняя Спартакиада учащихся России | Март 2013 г. | г. Кыштым | Благих А.В. | Мишарина С.Ю. |
| 9 | VII зимняя Спартакиада учащихся России | Март 2015 г. | г. Кыштым, (пос. Слюдорудник) | Акимов А.В. | Мишарина С.Ю. |
| 10 | VIII зимняя Спартакиада учащихся России | Март 2017 г. | г. Пермь | Чесноков В.В. | Чеснокова Е.Н. |

Свердловской области (г. Нижний Тагил). Организаторы соревнований уже получили определенный опыт проведения такого масштабного мероприятия и ограничили, по согласованию с Федерацией России, программу соревнований по спортивному ориентированию до одной возрастной группы М18, Ж18, что и осталось в программах последующих Спартакиад.

II летняя Спартакиада учащихся России, прошедшая в Челябинской области, в г. Чебаркуле, в июле 2005 года, стала последним мероприятием с включением спортивного ориентирования, все-таки лоббисты олимпийских видов оказались сильнее. Для спортивного резерва ориентировщиков остались только зимние Спартакиады, которые стали проводиться в начале марта по нечетным годам. III зимняя Спартакиада учащихся прошла в Новосибирской области и т.д., ниже, приведены данные, где и когда проводились соревнования по спортивному ориентированию в комплексных Спартакиадах учащихся России.

Как уже было отмечено, Спартаки-

ады проводятся для повышения уровня физической подготовленности и мастерства спортивного резерва России. Но в спортивном ориентировании большая часть юношей и девушек, достигших 18 летнего возраста, практически заканчивают активные тренировки, т.к. следующий этап подготовки к Спартакиадам молодежи России в нашем виде спорта отсутствует. Проведя анализ призеров прошедших Спартакиад учащихся России, отмечу – далеко не все перспективные спортсмены остались в «большом спорте».

Многолетние усилия Президента Федерации спортивного ориентирования России С.Г. Беляева по включению вида спорта в Спартакиады молодежи пока кроме обещаний со стороны чиновников Минспорта Российской Федерации положительных результатов не принесли. Спортивное ориентирование включено во Всероссийские зимние Универсиады, в какой-то мере это стимулирует студенческую молодежь к продолжению активно тренироваться. Однако основными задачами Универсиад являются пропаганда здорового об-

раза жизни, формирование позитивных жизненных установок, гражданское и патриотическое воспитание студенческой молодежи, повышение уровня физкультурно-спортивной работы в образовательных организациях высшего образования.

Международная федерация ориентирования и Федерация спортивного ориентирования России медленно, но верно воплощают в жизнь идею о включении ориентирования в программу зимних Олимпийских Игр, первый существенный шаг – это включение вида спорта в XXIX Всемирную зимнюю Универсиаду 2019 года, которая будет проходить в городе Красноярске. Затем последуют дальнейшие положительные действия. Возникает вопрос, а как и с каким составом спортсменов команда сборной России подойдет к Олимпийским Играм 2026 года, если в системе подготовки спортивного резерва нет такого важного звена как Спартакиада молодежи России?

*Вице-президент Федерации спортивного ориентирования России
А.М. Прохоров*

| № пп | Наименование спортивного мероприятия | Победители и призеры Спартакиад, продолжившие спортивную карьеру в сборных командах России |
|------|---|--|
| 1 | I летняя Спартакиада учащихся России | |
| 2 | I зимняя Спартакиада учащихся России | Андрей Ламов, Татьяна (Козлова) Рвачева, Мария (Шилова) Кечкина |
| 3 | II зимняя Спартакиада учащихся России | Глухов Валерий, Третьякова Ксения |
| 4 | II летняя Спартакиада учащихся России | Третьякова Ксения, Тихонова Анастасия |
| 5 | III зимняя Спартакиада учащихся России | Тихонов Глеб, Репина Татьяна, Виноградова Ольга, Виноградова Наталия, Свирь Анастасия |
| 6 | IV зимняя Спартакиада учащихся России | Медведев Григорий, Малиновский Степан, Поверина Светлана |
| 7 | V зимняя Спартакиада учащихся России | Баландина Любовь, Шалин Сергей, Петрушко Мария |
| 8 | VI зимняя Спартакиада учащихся России | Горланов Сергей, Дворянская Анна, Киселев Владислав, Павленко Александр |
| 9 | VII зимняя Спартакиада учащихся России | Вяткина Марина, Микрюкова Дарья |
| 10 | VIII зимняя Спартакиада учащихся России | Калинина Вероника, Бузовкин Даниил |

БОЛЕЗНЬ, ТРАВМА? – ЗНАЧИТ ВЫ ЧТО-ТО УПУСТИЛИ!

Тренируемся вместе с Марией фон Шлеманс. Методы и упражнения, которые помогут избежать травм и заболеваний

Болезни и травмы редко случаются на ровном месте, чаще всего недомогания означают, что вы что-то упустили. В абсолютном большинстве случаев ваше здоровье – в ваших руках. Чтобы тренировки приносили максимум пользы и не приносили травм, необходимо придерживаться нескольких основополагающих принципов.

Разнообразие. Внести в тренировки разнообразие можно несколькими способами – разнообразить можно виды тренировок, их интенсивность, время и вид поверхности, по которой вы бегаєте. Если нагрузки на организм будут разнообразны, это поможет избежать перегрузок, да и организм в итоге сможет вынести больший объем тренировок. В качестве альтернативных тренировок я всегда советую ориентирование на горных велосипедах, занятия на велотренажере, скандинавскую ходьбу по холмистой местности, занятия на эллиптическом тренажере и бег в воде. Что касается интенсивности тренировок, мне кажется, стоит уменьшить общее число тренировок средней интенсивности, от которых сильно устаешь. Лучше, если часть «подходов» будет на низкой скорости, а часть – высокой интенсивности. И еще желательно бегать по поверхностям разных типов.

Индивидуальный подход. Мы все по-разному реагируем на одни и те же виды тренировок – кому-то больше подходят тренировки низкой интенсивности, главное, чтобы их было много, а кому-то – более интенсивные. Кто-то может бегать очень много, а кому-то не по себе и от не самых больших объемов. Тут важно методом проб и ошибок самому понять, какие тренировки подходят именно вам – особенно в юниорском возрасте и в первые годы во «взрослом» спорте нужно пробовать разные подходы и виды тренировок, чтобы разобраться в самом себе и определить, какие тренировки наиболее эффективны именно для вас.

Постепенное наращивание. Объемы и интенсивность тренировок нужно наращивать постепенно, без спешки – так вы меньше рискуете травмироваться из-за чрезмерных нагрузок на организм, поскольку ваши кости, сухожилия и связки привыкают к нагрузкам медленно, но верно. Если же вам нужно резко увеличить объемы тренировок, что чаще всего случается, когда в подростковом возрасте переходишь с клубного уровня на уро-

вень международных соревнований и начинаешь заниматься ориентированием в спортивной гимназии, обязательно нужно вносить в тренировки разнообразие.

Узкая специализация. Специализация означает, что вы становитесь лучше в том, над чем вы работаете. Для ориентировщиков это значит, что нужно тренироваться в том типе местности, где вы хотите преуспеть, сюда относятся и поверхность, и пересеченность, и дистанция, и интенсивность. Однако тренироваться исключительно в лесу и бегать только со средней «соревновательной» скоростью – крайне изнурительно. Тут важно найти баланс с учетом всех вышеупомянутых принципов.

Что делать, если вы травмировались. Если у вас вдруг что-то заболело, но вы при этом ничего себе не повредили (то есть травма ваша вызвана чрезмерными физическими нагрузками), нужно непременно на какое-то время снизить нагрузки на ту часть тела, которая у вас болит. В случае с ориентировщиками это почти всегда означает, что нужно отказаться от беговых тренировок. Если речь идет о травмах не столь серьезных, то иногда бывает достаточно увеличить время на отдых между «подходами», перейти на более мягкую поверхность для бега или отказаться от тренировок высокой интенсивности.

Если вы сами заметили взаимосвязь между вашими тренировками и травмой, например, если вы недавно увеличили объем тренировок, или как-то еще резко видоизменили свои тренировки, или, допустим, использовали неисправное оборудование, то, очевидно, ваши проблемы вызваны внешними факторами. В таких случаях часто достаточно на время отказаться от беговых тренировок, а потом, когда боль пройдет, постепенно наращивать их объем. Чтобы ускорить процесс выздоровления, обратитесь к физиотерапевту или мануальному терапевту. Впрочем, отдых, альтернативные тренировки и терпение и сами сделают свое дело.

Если же связи между тренировками и травмой вы не видите, то, скорее всего, травма вызвана какими-то внутренними причинами. Возможно, дело в том, что у вас недостаточно сил, или в том, что вы недостаточно гибки. Или же травма может случиться из-за ваших анатомических особенностей. А, возможно, у вас недостаточно крепкие суставы. Те же внутренние факторы могут повлиять на пос-

тановку стопы при беге, из-за чего возрастает риск травм. В таких случаях вам нужно обследоваться, обратиться к врачу, специализирующемуся на спортивных травмах, и пройти курс мануальной или физиотерапии. Не забывайте, что чаще всего спортсмены страдают от рецидивов одной и той же травмы, и происходит это потому, что они не залечивают травму до конца и слишком рано снова приступают к тренировкам.

Предупреждение травм. Лучший способ предотвратить травмы – это следовать тем принципам, которые я обозначила в начале этой статьи. Кроме того, существуют так называемые профилактические тренировки.

Сюда входят упражнения, направленные на развитие слабых частей тела, а также на улучшение баланса и подвижности. Если делать эти упражнения 1-2 раза в неделю, можно значительно снизить риск травм, вызванных чрезмерными физическими нагрузками. У ориентировщиков чаще всего одни и те же проблемные зоны – обычно это бедра, таз и мышцы стопы. В таблице вы найдете общую программу профилактических упражнений.

Предупреждение заболеваний. Чтобы не подхватить какую-нибудь инфекцию, нужно укреплять иммунитет, уровень которого зависит, в первую очередь, от сна, питания, душевного спокойствия и уровня стресса.

Пока вы спите, организм восстанавливается, укрепляется и иммунитет, поэтому если вы много тренируетесь, вам необходимо спать минимум восемь часов в день. Если вы находитесь в состоянии стресса, и у вас не хватает времени на все ваши дела, вам нужно планировать и расставлять приоритеты – постарайтесь сделать так, чтобы работа не мешала тренировкам и наоборот, а на первом месте у вас должны быть дела и отношения, от которых вы подзаряжаетесь энергией.

Есть несколько простых советов, которые помогут вам не заболеть.

Мойте руки, если вокруг много людей, перед едой и после похода в туалет. Старайтесь не трогать и не тереть глаза – так вирус напрямую попадает в организм.

Одевайтесь по погоде во время тренировок, чтобы не промокнуть и не замерзнуть. Всегда целиком переодевайтесь после тренировки или забега.

И наконец, самый главный совет – ве-

дите дневник тренировок, записывайте туда все о проблемах со сном, если они вдруг появятся, о беспокойстве и стрессе. Так вы сможете проследить развитие бо-

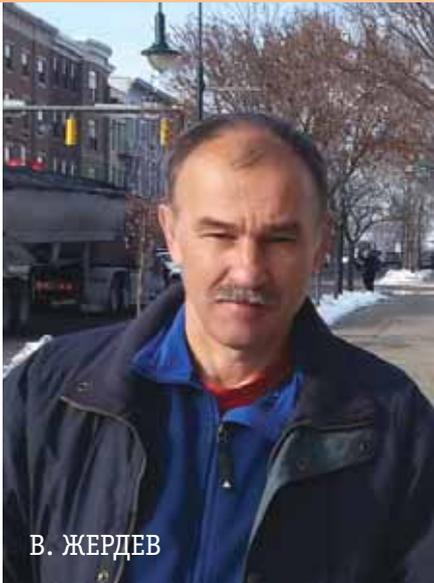
лезни и выявить причину травмы. И в конечном счете вы сможете найти ключевые факторы, влияющие на ваше здоровье, и, возможно, поймете, что вам

нужно поменять в жизни и тренировках, чтобы лучше себя чувствовать и лучше выступать на соревнованиях.

Профилактические упражнения для стоп, коленей и бедер (желательно выполнять 1-2 раза в неделю)

| Упражнение | Количество подходов и повторений | Описание |
|--|----------------------------------|--|
| 1. Ходьба на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы. | 3-5 подходов по 10 минут каждый | Это 4 разных упражнения для укрепления стопы и голени: 10 минут ходьбы на носках, 10 минут – на пятках, и т.д. Повторять 3-5 раз. |
| 2. Подъем на носки стоя. | 2 подхода по 10-20 повторений | Стоя, с упором, например, на спинку стула. Поднимитесь на носках обеих ног, стойте так около 2 секунд. Затем аккуратно опуститесь на одну ногу. 10-20 повторений на каждую ногу. |
| 3. Подъем ноги стоя с эластичной лентой. | 2 подхода по 10 повторений | Закрепите эластичную ленту, наденьте ее на лодыжку. По возможности выполняйте упражнение без упора. 1. Отведите ногу назад 10 раз. 2. Отведите ногу внутрь и в сторону 10 раз. 3. Отведите ногу вперед 10 раз. 4. Отведите ногу в сторону 10 раз. |
| 4. Выпады вперед. | 2 подхода по 10 повторений | Сделайте шаг с выпадом вперед, остановитесь, когда колено согнется под углом 90°. Усилим выставленной вперед ноги поднимитесь и вернитесь в исходную позицию. Колено не должно опускаться дальше уровня пальцев ног, спину держите прямо. |
| 5. Баланс на полусфере, балансирующей диске или доске. | ___ подходов по 3-5 минут каждый | Встаньте одной ногой на полусферу, присядьте, согнув колено, насколько это комфортно, вернитесь в исходное положение. Колено должно находиться на уровне пальцев ног и не должно «ходить ходуном». |
| 6. «Ракушка» (вращение бедра, лежа на боку) | 2 подхода по 10 повторений | Лежа на боку, подожмите ноги, чтобы колени были слегка согнуты. Поднимите колено лежащей сверху ноги и медленно вращайте ногой, слегка приподняв стопу над стопой лежащей на полу ноги, но не отводя ее далеко. |
| 7. Подъем таза лежа на одной ноге. | 2 подхода по 10 повторений | Лежа на спине, поднимите таз до тех пор, пока ваше тело не будет абсолютно прямым – от колен до плеч. Затем по очереди выпрямляйте ноги. Не опускайте таз, держите тело прямо все время. Медленно опуститесь, повторите упражнение. |
| 8. «Подними платок». | 4 подхода по 30 секунд каждый | Положите на пол платок. Сгибая пальцы ног, обхватите ими платок. Повторите упражнение 4 раза по 30 секунд. |
| 9. Растопырь пальцы ног. | 3 подхода по 10 повторений | Растопырьте пальцы ног, чтобы образовалось расстояние между всеми пальцами. Расслабьте стопу, повторите упражнение. |
| 10. Растяжка задней поверхности бедра и голени. | | Упритесь одним коленом в коврик, а другую ногу выставьте вперед (ногу можно немного согнуть в колене). Спину держите прямо. Наклоняйте торс вперед, пока не почувствуете напряжение в задней поверхности бедра (стопу можно приподнять). Зафиксируйтесь минимум на 30 секунд. |
| 11. Растяжка передней поверхности бедра. | По 1 подходу 30 секунд каждый | Лягте на бок. Ногую, лежащую на полу, подтяните к животу, возьмитесь за стопу верхней ноги и потяните ее пяткой к тазу. Тяните пока не почувствуете напряжение в передней поверхности бедра. Не разгибайте ногу. Зафиксируйтесь минимум на 30 секунд. |
| 12. «Суперрастяжка». | 3 подхода по ___ подходов | Из положения стоя сделайте большой шаг вперед, упритесь обеими руками в пол с внутренней стороны выставленной вперед ноги. Поднимите ту же, что и выставленная вперед ногу, руку вверх, отведите ее назад. Согните оба колена и поднимите торс и обе руки вверх. Во время выполнения упражнения зафиксируйтесь в каждой из позиций на 30 секунд. |

ТРАВМЫ МЕНИСКА



В. ЖЕРДЕВ



Л. ЖЕРДЕВА

Травмы мениска часто случаются как у спортсменов, так и у обычных людей. Травма мениска (или хрящевых дисков внутри колена) очень болезненна. И, как правило, врачи советуют делать операцию. Три из четырех человек могут избежать операции на колене.

Датские и норвежские врачи, в сотрудничестве, провели исследование, что ЛФК очень эффективна в лечении мениска и может во многих случаях заменить операцию. Нина Джулум Кисе (отделение ортопедической хирургии, больница Мартина Хансен в Барум) отвечала за исследование.

Нет разницы между операцией и ЛФК. В общей сложности 140 пациентов с травмами мениска в Норвегии и Дании приняли участие в исследовании. Они тянули жребий: ОПЕРАЦИЯ или ЛФК. Доктор Кисе говорит, что через два года обе группы пациентов имели одинаковый результат. Не было разницы между двумя группами.

Более того – те, кто занимался ЛФК, накачали большую мышечную массу и имели более сильные мышцы и связки. Это согласуется с предыдущими исследованиями, которые показали, что хирургическое вмешательство не дало дополнительных преимуществ перед теми пациентами, которые занимались ЛФК. Настоящее исследование является первым, которое сравнивает пациентов, сделавших операцию, и пациентов, занимавшихся ЛФК.

Тренировка с физиотерапевтом. В исследовании пациент посещал занятия по ЛФК под руководством физиотерапевта 2-3 раза в неделю в течение 12 недель.

"Программа ЛФК включает в себя разминку и тренировку различных видов мышц. Она строится в несколько этапов, которые усложняются, поскольку пациент становится сильнее", – поясняет д-р Кисе.

Каждый пациент получает индивидуальную программу и учится выполнять упражнения под руководством физиотерапевта. После того, как пациент понял, как правильно выполнять упражнения, он тренируется самостоятельно, но еженедельно посещает занятия в присутствии физиотерапевта, чтобы он мог контролировать и добавлять новые упражнения.

Может противодействовать остеоартриту. Мениск – серповидные диски хряща с обеих сторон коленного сустава. Мениск является амортизатором, который распределяет вес по суставу и одновременно стабилизирует сустав, когда вы ходите или бегаєте.

"Мы надеемся, что более сильные мышцы при занятиях ЛФК, могут противодействовать остеоартриту, типу артрита, который часто встречается у пациентов, перенесших операцию по поводу травмы мениска", – говорит д-р Кисе.

Существует два различных типа травмы мениска.

- Острые травмы, которые часто встречаются у молодых людей, во время занятий спортом.

- Износ (дегенеративные) травмы, которые являются первым признаком того, что сустав начинает разрушаться, так называемый остеоартрит.

Молодые люди с острыми травмами нуждаются в операции.

Повреждения из-за износа не могут быть восстановлены хирургическим путем, но сустав может быть очищен от изношенной ткани.

Так что вы можете сделать, чтобы избежать хирургического вмешательства и сделать ваши колени снова функциональными? По данным Американской академии хирургов-ортопедов, сохранить колени здоровыми и предотвратить дальнейшее повреждение, помогут сильные и гибкие мышцы.

Сила. Укрепление мышц, которые поддерживают колено, уменьшит нагрузку на коленный сустав. Сильные мышцы передней части бедра (четырехглавая мышца) и задней части коленного сустава и голени (подколенные сухожилия, икроножные мышцы) помогут коленному суставу поглощать удар. Чем меньше нагрузка на колено, тем больше шансы для предотвращения дальнейшего повреждения.

Гибкость. Растяжка мышц, которые вы укрепляете, является важной частью предотвращения травм. Упражнения на силу укрепляют мышцы, чтобы помочь поддержать ваше колено, но также могут забить мышцы.

«Забитые» мышцы более склонны к травмам. Небольшая растяжка после упражнений на силу уменьшает болезненность в мышцах и делает ваши мышцы сильными и эластичными.

Есть много упражнений, которые вы можете делать для укрепления мышц, поддерживающих колено. Вот лишь некоторые из них, которые не требуют какого-либо специального оборудования

Эти упражнения направлены на следующие группы мышц:

- Четырехглавая мышца (передняя поверхность бедра);
- Двуглавая мышца (задняя поверхность бедра);
- Отводящие мышцы (наружная поверхность бедра);
- Приводящие мышцы (внутренняя поверхность бедра);
- Ягодичные мышцы (ягодицы).

Программа рассчитана на 4-6 недель под наблюдением вашего врача или физиотерапевта. После восстановления вы должны продолжать делать эти упражнения на протяжении всей жизни, чтобы поддерживать ваши колени здоровыми и функциональными. Упражнения нужно выполнять два-три дня в неделю, что позволит поддерживать силу мышц и амплитуду движения в коленях.

Давайте начнем. **Разминка.** Прежде чем начать делать следующие упражнения, разомнитесь 5-10 минут (ходьба или езда на велотренажере.)

Растяжка. После разминки сделайте упражнения на растяжку, прежде чем переходить к упражнениям на силу. Когда вы закончите упражнения на силу, повторите упражнения на растяжку в конце программы.

Не игнорируйте боль. Вы не должны чувствовать боль во время упражнений.

Скажите своему доктору или физиотерапевту, если вы чувствуете боль во время упражнения.

Задавайте вопросы. Если вы не уверены как правильно или как часто делать упражнения, спросите своего доктора.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ.

Упражнения на растяжку.

Растяжка ахилла (рис. 1).



рис. 1

Повторять упражнение 2-4 раза, 6-7 раз в неделю.

Основные мышцы, участвующие в упражнении: икроножная и камбаловидная мышцы. Вы должны почувствовать растяжение в икре и в пятке.

Встаньте лицом к стене. Держась руками за стену, отставьте одну ногу назад. Пятку опустите на пол. Держать 30 секунд. Расслабление тоже 30 секунд.

Тоже самое сделать другой ногой.

Растяжка четырехглавой мышцы бедра (рис. 2).



рис. 2

Повторять упражнение 2-3 раза, 4-5 раз в неделю.

Основные мышцы, участвующие в упражнении: четырехглавая мышца бедра.

Вы должны чувствовать растяжение в передней части бедра.

Держитесь за стену или за спинку стула для равновесия.

Согните колено и подтяните пятки вверх к вашей ягодице.

Возьмитесь за лодыжку рукой и осторожно потяните пятки ближе к телу. Удерживайте в этой позиции 30-60 секунд. Повторите упражнение с другой ногой.

Растяжка для подколенного сухожилия (рис. 3).

Повторять упражнение 2-3 раза, 4-5 раз в неделю.

Основные мышцы, участвующие в упражнении: подколенное сухожилие. Вы должны чувствовать растяжение в задней части бедра и позади колена.

Лягте на спину с согнутыми коленями. Поднимите одну ногу от пола, обхватите руками бедро ниже колена и поднесите ногу к груди.

Выпрямите ногу, а затем осторожно потяните ее к голове, до тех пор, пока не почувствуете растяжение.

Если вы не можете обхватить руками, возьмите полотенце и обхватите им, сделав петлю.

Удерживайте в таком положении 30-60 секунд. Повторите с другой ногой.



рис. 3

Упражнения на силу.

Полуприсед (рис. 4).

Повторять упражнение 3-10 раз, 4-5 раз в неделю.

Основные мышцы, участвующие в упражнении: четырехглавая мышца, ягодичные мышцы, подколенные сухожилия.

Поставьте ноги на ширине плеч. Руки вытянуты вперед. Если необходимо, придерживайтесь за стену или спинку стула.

Держите спину прямо и медленно присядьте на 25-30 сантиметров.

Перенесите вес тяжести на пятки и находитесь в таком положении в течении 5 секунд.

Надавите на пятки и вернитесь в исходное положение.



рис. 4

5. Поднимание голени (рис. 5).

Повторять упражнение 3-10 раз, 4-5 раз в неделю.

Основные мышцы, участвующие в упражнении: двуглавая мышца бедра.

Упражнение на заднюю поверхность бедра.

Когда упражнение станет легко выполнять, добавьте вес. Начните с 2 килограмм и постепенно доведите до 5 килограмм.

Держитесь за стену или спинку стула для равновесия.

Согните больное колено и поднимите пятку по направлению к потолку, насколько это возможно без боли.

Удерживайте в таком положении в течении 5-10 секунд. Затем расслабьтесь. Повторите.



рис. 5

6. Подъем на носок (рис. 6).

Повторять упражнение 3-10 раз, 4-5 раз в неделю.

Основные мышцы, участвующие в упражнении: икроножно-камбаловидный комплекс. Вы должны чувствовать это упражнение в икроножной мышце. Держитесь за стену или спинку стула для равновесия.

Встаньте на две ноги. Поднимите здоровую ногу и поднимитесь на носок настолько высоко, насколько вы можете. Затем опуститесь. Повторите 10 раз.



рис. 6

7. Разгибания ног (рис. 7).

Повторять упражнение 3-10 раз, 4-5 раз в неделю.

Основные мышцы, участвующие в упражнении: четырехглавая мышца бедра.

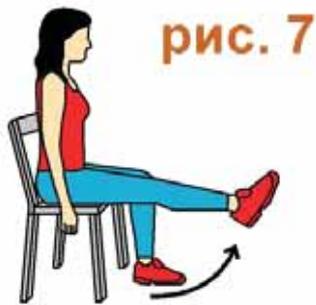


рис. 7

Вы должны почувствовать напряжение на передней поверхности бедра.

Когда упражнение станет легко выполнять, добавьте вес. Начните с 2 килограмм и постепенно доведите до 5 килограмм.

Сядьте прямо на стул.

Напрягите мышцы бедра и медленно выпрямите и поднимите больную ногу как можно выше.

Напрягите мышцы бедра и удерживайте в этом положении в течение 5-10 сек.

Расслабьте мышцы и опустите ногу на пол. Повторите упражнение.

8. Поднимание прямой ноги (рис. 8).

Повторять упражнение 3-10 раза, 4-5 раз в неделю.

Основные мышцы, участвующие в упражнении: четырехглавая мышца бедра.

Вы должны почувствовать напряжение на передней поверхности бедра.

Когда упражнение станет легко выполнять, добавьте вес. Начните с 2 килограмм и постепенно доведите до 5 килограмм.

Лечь на полу, локти находятся непосредственно под вашими плечами, чтобы поддержать вашу верхнюю часть тела.

Здоровую ногу согните в колене и поставьте на пол.

Напрягите мышцы передней поверхности бедра больной ноги и медленно поднимите ее на 20-25 сантиметров от пола.

Удерживайте в таком положении 5-10 секунд. Расслабьте мышцы и опустите ногу. Повторите упражнение.



рис. 8

9. Поднимание ноги (рис. 9).

Повторять упражнение 3-10 раз, 4-5 раз в неделю.

Основные мышцы, участвующие в упражнении: двуглавая мышца бедра, ягодичные мышцы.

Вы должны почувствовать напряжение на задней поверхности бедра и в ягодичцах.

Когда упражнение станет легко выполнять, добавьте вес. Начните с 2 килограмм и постепенно доведите до 5 килограмм.

Лягте на пол, на живот, голову положите на руки, ноги выпрямлены.

Напрягите двуглавую и ягодичные мышцы и поднимите ногу вверх как можно выше.

Удерживайте в таком положении 5-10 секунд. Опустите ногу и отдыхайте 2 секунды. Повторите упражнение.



рис. 9

10. Отведение бедра (рис. 10).

Повторять упражнение 3-10 раз, 4-5 раз в неделю.

Основные мышцы, участвующие в упражнении: отводящие мышцы бедра.

Вы должны почувствовать напряжение на внешней поверхности бедра и в ягодичцах.

Когда упражнение станет легко выполнять, добавьте вес. Начните с 2 килограмм и постепенно доведите до 5 килограмм.

Лягте на бок, травмированной ногой вверх, здоровая нога согнута, чтобы обеспечить поддержку.

Выпрямите верхнюю ногу и медленно поднимите ее на 45 градусов, держите ваше колено прямым.

Удерживайте в таком положении 5-10 секунд. Медленно опустите ногу и отдыхайте 2 секунды. Повторите упражнение.



рис. 10

11. Приведение бедра (рис. 11).

Повторять упражнение 3-10 раз, 4-5 раз в неделю.

Основные мышцы, участвующие в упражнении: приводящие мышцы бедра.

Вы должны почувствовать напряжение на внутренней поверхности бедра.

Когда упражнение станет легко выполнять, добавьте вес. Начните с 2 ки-

лограмм и постепенно доведите до 5 килограмм. Постепенно доведите до 10 фунтов.

Лягте на бок, травмированной ногой вниз, ноги выпрямлены.

Согните здоровую ногу и поставьте ее на пол перед травмированной.

Поднимите травмированную ногу на 15-20 сантиметров от пола.

Опустите ногу и отдыхайте 2 секунды. Повторите упражнение.



рис. 11

12. Жим ногами (рис. 12).

Повторять упражнение 3-10 раз, 4-5 раз в неделю.

Основные мышцы, участвующие в упражнении: четырехглавая мышца, подколенные сухожилия.

Это упражнение нужно выполнять с резиной.

Лягте на спину. Положите резину на свод стопы травмированной ноги, концы резины возьмите в руки. Руки согнуты в локтях. Ноги прямые.

Напрягите четырехглавую мышцу бедра и подтяните колено к груди.

Медленно выпрямляйте ногу, преодолевая сопротивление резины.

Выпрямите ногу и удерживайте в таком положении 2 секунды.

Расслабьтесь и положите ногу на пол. Повторите упражнение.

Мы привели здесь комплекс упражнений, который поможет укрепить мышцы ног. Но не надо заниматься самолечением. Нужно обратиться к врачу и проконсультироваться с ним. Возможно, вам необходима операция. И ЛФК вам может помочь только после операции.

Самолечение всегда заканчивается плохо.

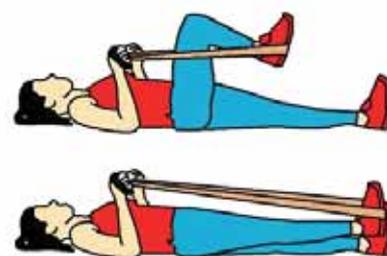


рис. 12

ДЛИННЫЙ ПЕРЕГОН

С. МИРОНОВА

Лонг. На ДЛИННОЙ дистанции вам, как правило, встретится длинный перегон. Скорее два. А если вам повезло уча-

ствовать в крупных или порой даже международных соревнованиях по группе 21Е, то даже три. Задумка планировщика неизвестна, и варианты для прохождения этого перегона могут занять примерно одинаковое время, но могут и отличаться, причем значительно, вплоть до нескольких минут. Это и есть одна из самых интересных особенностей лонга, т.к. правильный выбор может дать вам большое преимущество. Но для начала вам предстоит сделать выбор, и сделать его нужно максимально оперативно.

Как и в жизни, нам постоянно приходится делать выбор, в какую сторону двигаться. Как и в жизни, выбранный путь определит, сколько сил, времени и нервов вы потратите на достижение цели. Но в отличие от жизни, на дистанции ваш пункт назначения ясен, обозначен красным кружком следующего КП, и прибытие туда по сути неизбежно. Важно сделать это наилучшим образом.

На что стоит обратить внимание: практически любой длинный перегон (тот, который 7см и более) имеет всегда как минимум два варианта. Один из них может и не бросаться в глаза. Надо постараться увидеть и его. Чем больше вариантов вы видите, тем полнее ваше представление о возможностях, тем лучше вы можете определиться со своими предпочтениями. Спешить некуда, и чем длиннее и заковыристее перегон, тем меньше топорливости должен испытывать учас-

тник. Важно осмотреть весь перегон, от КП до КП, широко справа и слева, понять его глобальную картину, может быть, это перегон, где один КП стоит значительно выше/ниже другого, а может быть, на нем есть существенные проблемы проходимости, которые лучше избежать. Осматривая карту с такой позиции, вы постепенно увидите и хорошие возможности для преодоления. Кто-то рекомендует начинать планирование перегона от предыдущего КП, а кто-то с «привязки». И то, и другое возможно, но главная задача смотреть на перегон целиком, чтобы в итоге буквально «видеть» сразу все варианты одновременно, будто они уже нарисованы в карте. Не перескакивайте, найдите все варианты справа, все варианты слева и парочку прямых.

Оценить варианты действительно настоящего мастерски придуманного длинного перегона достаточно сложно. На каждом есть какая-то загвоздка, но имеются и хорошие, быстрые участки. Оцените удлинение. Оцените процент трудно пробегаемого леса на пути. Оцените набор высоты. Оцените простоту навигации и простоту захода на КП. Оцените, как быстро вы сможете передвигаться на каждом из них. Улыбнитесь. Выбирайте тот, который вам нравится. В итоге, от того, как вы реализуете ваш вариант, зависит добрая половина вашего времени. Даже не слишком удачный вариант вы можете реализовать достаточно быстро, минимизировав потери. А на сложном рискованном варианте вы можете как выиграть пару минут, так и потерять больше на ошибках. В конце концов, никто не знает заранее, какой же вариант выиграет. Все зависит от вас.

Чтобы избежать простаивания времени прямо у призм, можно сделать выбор заранее. Это один из сложнейших приемов в ориентировании, когда наряду с текущей работой, вы можете переключиться на перегон, который вы пока еще не бежите, и сделать выбор варианта для него прямо на ходу. Тренируйте это отдельно. Не стоит рисковать на соревнованиях, если вы не готовы отключиться от карты и текущей ситуации.

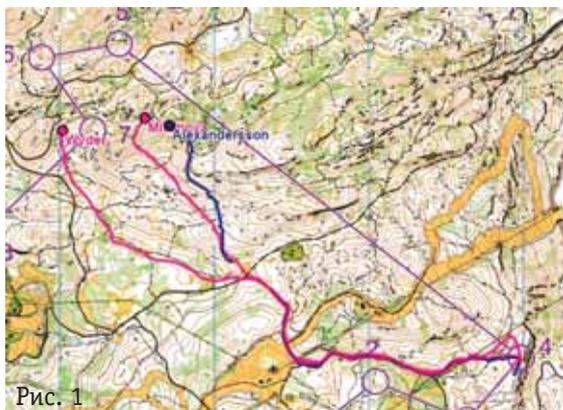


Рис. 1

WOC-2014, LONG, перегон 4-5. Использование дорог и минимальный обход дает преимущество. К 5-му КП Миронова и Александерссон добираются к КП вместе, опережая Видер.

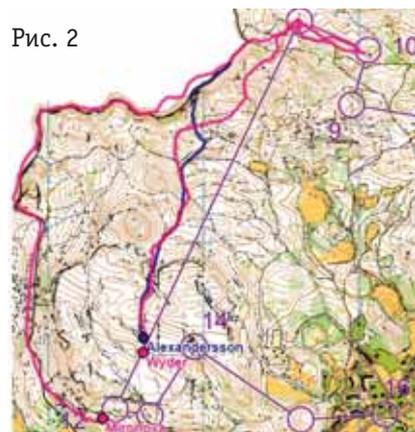


Рис. 2

WOC-2014, LONG, перегон 11-12. Выбор варианта оказался очень успешным. В основе выбора лежало понимание того факта, что 12-ый КП стоит гораздо ниже 11-го, и потому нет смысла подниматься дополнительно вверх. Кроме того, на обходном варианте дорога подходит достаточно близко к КП, заход не трудный.

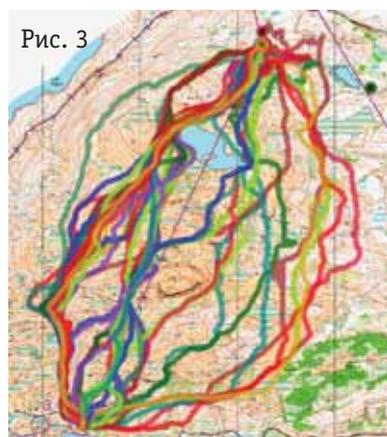


Рис. 3

WOC-2015, Шотландия, перегон 4-5. Разнообразие вариантов удивляет. Самое быстрое исполнение – 18 минут 12 секунд.

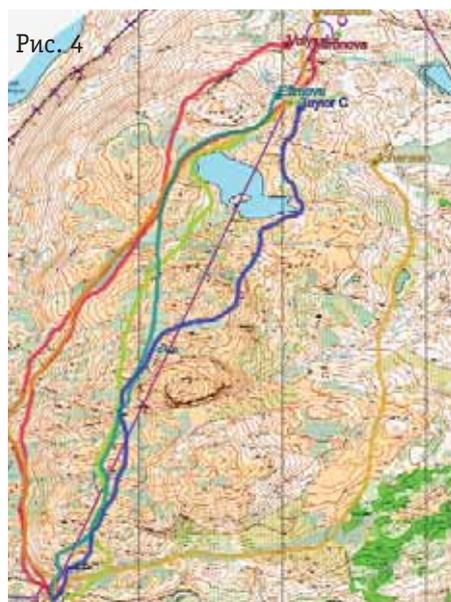


Рис. 4

WOC-2015, Шотландия, перегон 4-5. Тот же перегон. Видим, что гора с несколькими разными по высоте вершинами является основным препятствием, участники преодолевают разными вариантами, выигрывает левый вариант, огибающий самую высокую часть горы, плавно поднимается в седловину, далее к озеру и спускается кратчайшим путем к КП.

Тот же перегон. Сравнительная оценка Александерссон и Мироновой. На участках, где варианты совпадают, скорость прохождения у Мироновой выше (зеленые цифры). Есть необоснованная подрезка с потерей 22 секунды и на заходе проигрывает 25 секунд (преодоление скал снизу).

Рис. 5



Существенное влияние на выбор варианта оказывает то, насколько рано предлагается длинный перегон. Если ему предшествует добрая половина дистанции, то возможно вы уже будете иметь представление о том, какую проходимость имеют белый/зеленый/ярко зеленый цвет, днища оврагов, каменистые участки и т.д. Но если сразу после «шокового» первого КП вас ожидает еще более «шоковый» длинный перегон, то времени на распознавание местности нет, и вы вынуждены принимать решение, исходя из того, что вы умеете в целом... Если же

Миддл. На средней дистанции тактика ориентирования обычно немного другая. Миддл вдвое короче лонга, и значит, держат концентрацию до конца немного легче. Всем. И вашим соперникам тоже. Дистанция предложит протестировать вашу способность оперативно мыслить в условиях очень насыщенной местности. И вам опять попадет длинный перегон. Несмотря на то, что теперь он вряд ли будет тянуться больше 4-6 минут, разнообразие вариантов может не ограничиться двумя. Обычный перегон на мидdle вы вряд ли побегите далеко в обход, но это совсем не значит, что не нужно ознакомиться с обходными вариантами на длинном перегоне. Принцип выбора остается примерно тем же.

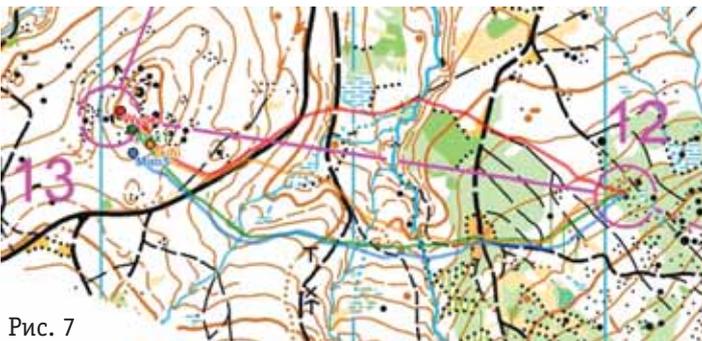


Рис. 7

ЕОС-2016, Чехия.

Видер выигрывает благодаря отличной пробегаемости варианта и простоте. Левый вариант дает преимущество по набору высоты.

длинный перегон попался под конец дистанции, то вам придется делать все то же самое, но уже на фоне достаточно сильной усталости. Внимание может быть более рассеяно, и шанс упустить из виду что-то значительное – больше, как при выборе варианта, так и тем более при его реализации. Вам потребуется усилие воли на то, чтобы продолжать работу по заданному алгоритму и не снижать при этом скорость. Держитесь, ребята, это ЛОНГ.

Наиболее важные для меня решения, которые в итоге выиграла.

Если вы уже достигли возраста 18 лет, то вы уже знаете, что ЛОНГ вы побегите по карте масштаба 1:15000, а вот Миддл – по 1:10000. Это означает, что генерализация лонговой карты больше и деталей для осмотра предлагается меньше, на Мидdle же, выбор варианта не должен закопать вас в детали (к сожалению, о генерализации карт масштаба 1:15000 на стразах в России пока приходится только мечтать). Думайте свободнее, смотрите оперативнее, не стесняйтесь. Как-никак, а на мидdle длинный перегон вы должны будете, в первую очередь, точнейшим образом реализовать. От того, как виртуозно вы «облжете» бугры/лощины/камни/ямы/болота/озера, и будет зависеть 80% успеха прохождения такого перегона. Нет смысла думать над выбором дольше, чем ваша предполагаемая потеря на варианте.

Многообразие вариантов.

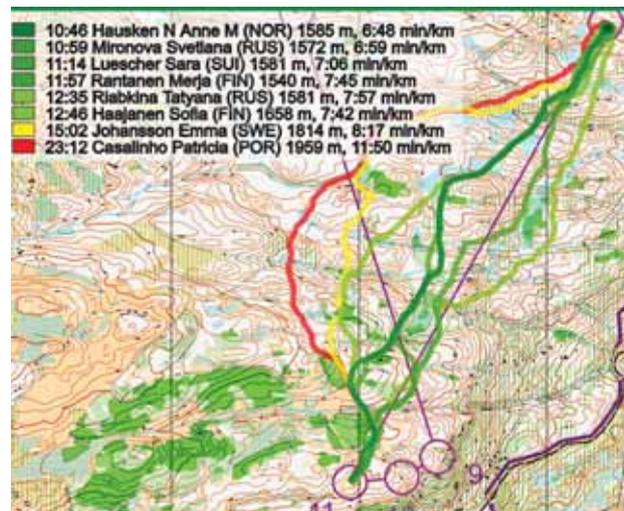


Рис. 6

WOC-2015, Шотландия, перегон 11-12.

За 10 минут до финиша третий длинный перегон. Диагональный склон, пересеченный лощинами разной крутизны и глубины, отдельные участки плохой проходимости. Выигрывает вариант, наиболее плавно пересекающий горизонтали, избегая крутых подъемов и пересечения зарослей.

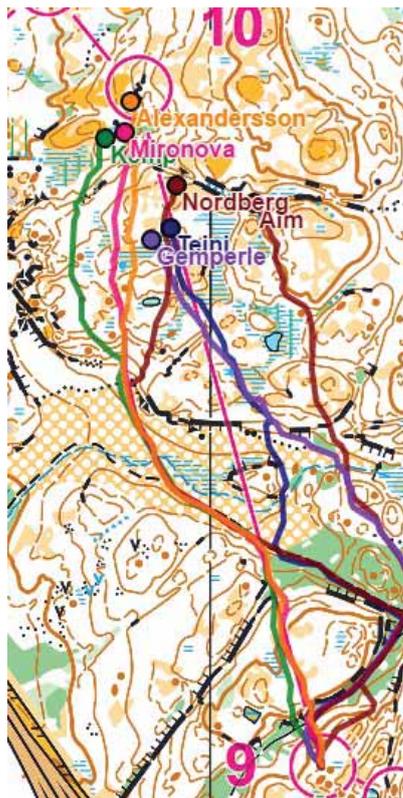


Рис. 8

WOC-2016, Швеция.

Правый вариант проигрывает за счет значительного удлинения и дополнительного набора высоты. Нордберг использует тропу в полном объеме, поэтому проходит быстрее, чем правый вариант, но проигрывает центральному варианту. Кемп проигрывает левым вариантом за счет удлинения на последней части пути.

Спринт. Что касается спринта, то здесь ситуация обстоит другим образом. Скорости возрастают до предела, в связи с отличной пробегаемостью городской или парковой местности. Потерянные 5-10 секунд вам никто не простит, потому что уже нет тех кустов или оврагов миддла, которые там вы могли бы просто преодолеть быстрее остальных и выиграть только на этом. Ничего не остается, как постараться выбрать самый быстрый вариант, и пробежать его самым быстрым способом. Но в те минуты, пока вы бежите на пределе своих возможностей (всегда важно бежать на пределе, а не за ним), зачастую оказывается, что пространственно-временной континуум слегка начинает искажаться, не считая того, что и карта качается в ваших руках сильнее. Вам в помощь: более толстые линии запрещающих знаков, более крупный масштаб, другие специальные спринтовые условные знаки. И снова длинный перегон. Сделать выбор опять же надо, и крайне полезно все-таки увидеть максимальное количество вариантов. Сделать это нужно во всей ответственностью – на спринте у вас нет возможности что-то потом подкорректировать на ходу – делаете один раз, сразу и, опять же, очень оперативно. На спринте нельзя полагаться на красивое манящее начало перегона, оно может привести вас в тупик. Вы должны посмотреть весь перегон целиком. В первую очередь, вы должны обратить внимание на запрещающие знаки, преграждающие путь, такие как непреодолимый забор, непреодолимая каменная стена, запрещенный для бега участок (красная штриховка), запрещенная для бега частная территория (оливковый цвет). Пересекать их конечно же нет смысла. Однажды наступив в запрещенный знак, вы сняты. Новая тенденция спринтовых знаков ISSOM такова, что даже выйдя из оливковой зоны, включив “заднюю передачу», вы все равно получаете “дисквал”. Не стоит рисковать. Просмотрите глазами ваш предполагаемый вариант в виде ниточки от КП до КП, чтобы убедиться, что ни в каких в узких местах не стоит подлый забор. Постарайтесь увидеть максимальное количество вариантов, здесь принцип работы остается тот же, что и в лесу. Оцените удлинение вариантов. Сделать это на спринте бывает сложно, т.к. вариант может быть с участками движения в противоположную перегону сторону, петлями неправильной формы. Зачастую, планировщик делает варианты примерно одинаковыми по длине, но не стоит обольщаться и бежать первым попавшимся, т.к. реже, но в самый неподходящий момент, варианты могут отличаться более чем на минуту. Помимо удлинения, вариант может усложнять ваше передвижение, а значит и время достижения цели, другими препятствиями. Обратите внимание на лестницы, повороты под острым углом, частые повороты в узких местах, рельеф – все это необходимо оценить в кратчайшие сроки до того, как вы приступите к реализации. Смотрите ответственно, а потом доверяйте себе. Выбрав однажды вариант, вы не должны больше возвращаться к выбору.

Статья подготовлена специально для новостной группы "Нижегородское ориентирование" Заслуженным мастером спорта России, членом сборной России по спортивному ориентированию бегом Светланой Мироновой



Рис. 9
WOC-2015, Шотландия. Один из примеров, когда не совсем важно, каким вариантом вы бежите, т.к. центральный и самый очевидный вариант проходит лидером перегона, но и приносит потери, а чемпионка мира на этой дистанции Майя Альм бежит не самым удачным вариантом на этом перегоне.

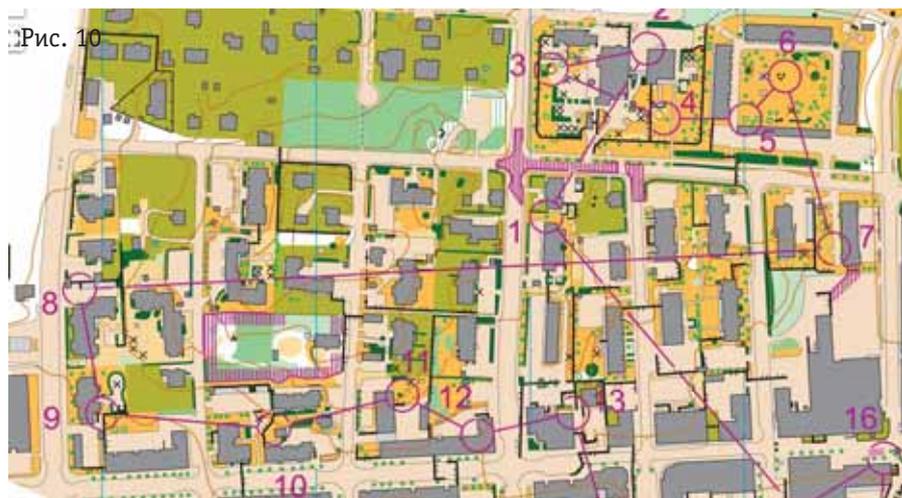


Рис. 10
World Cup-2014, Финляндия. Попробуйте найти хотя бы один вариант.

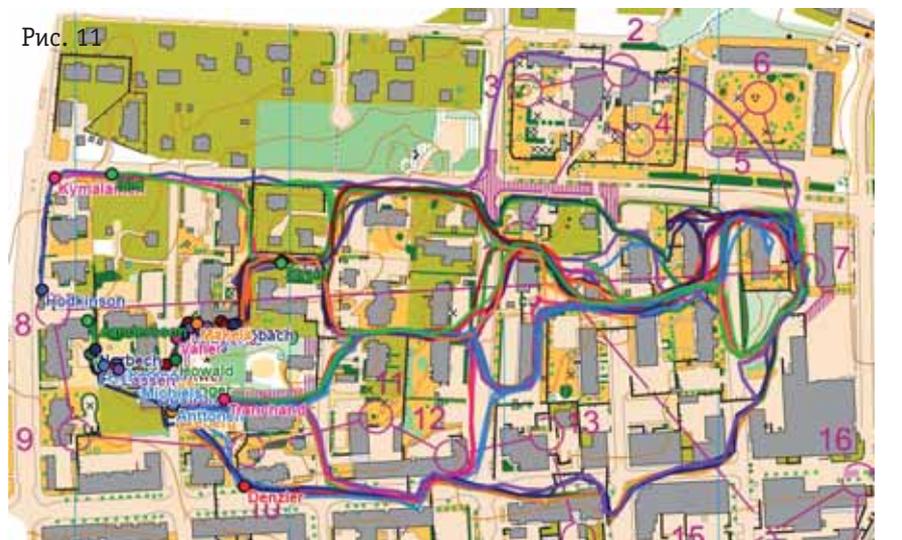


Рис. 11
Вот так справились участники.

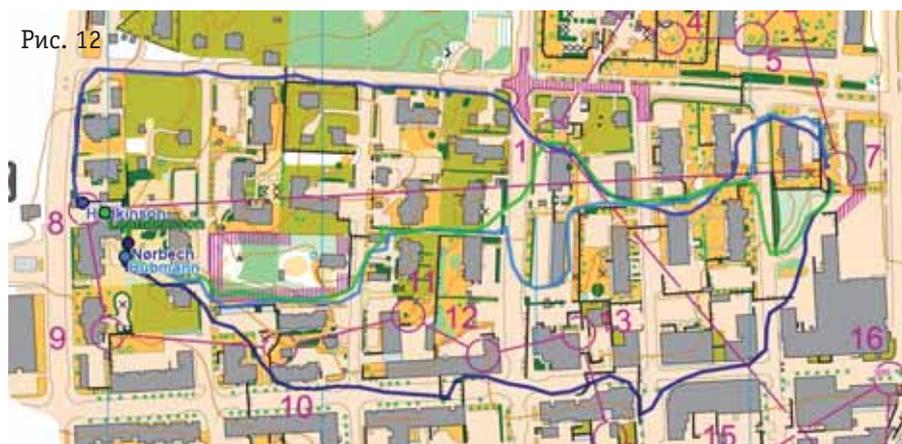


Рис. 12

СПРИНТ БЕЗ ПОТЕРЬ

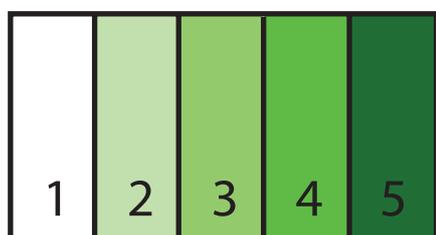
Спринт является одной из самых молодых и динамично развивающихся дисциплин в спортивном ориентировании, которая обладает огромным потенциалом развития. И если районы, пригодные для кроссовых (лесных) дисциплин найдутся не в каждом уголке Земли, России и нашей области, то хороший парк или жилой квартал, пригодный для бега, можно найти практически везде. Спринт всегда очень динамичен и зрелищен, зрители могут наблюдать спортсменов на большей части дистанции. Спринт может также пригодиться и при обучении начинающих спортсменов. Ведь в городской среде гораздо проще освоить азы ориентирования и не так страшно потеряться, да и бегать по дорожкам и асфальту гораздо приятнее.

В этом году в период с 21 по 23 октября состоятся сразу три старта в рамках многодневных спринтерских соревнованиях «Волга спринт-тур 2016» <https://vk.com/volgasprinttour2016>. В связи с этим хотелось бы дать некоторые разъяснения для спортсменов и тренеров, чьи воспитанники будут принимать участие в этом мероприятии.

Основная сложность спринта заключается в том, что если в лесных картах практически нет знаков, которые запрещают прохождение через какие-либо объекты, то в спринтерских картах таких знаков очень много. И если в лесу решение о преодолении того или иного объекта принимает, в первую очередь, сам ориентировщик, то в спринте спортсмен должен руководствоваться теми знаками, которые обозначены в карте, и если там стоит знак, который преодолевать нельзя, то участник не имеет права его пересекать. В противном случае он будет дисквалифицирован судьей-контролером. В основном спринты проходят в оживленных городских зонах и парках, где много цветников, клуб, газонов, частной территории, поэтому эти ограничения и вводятся в большей степени для того, чтобы не нанести вред чужому имуществу.

Ниже будут приведены основные знаки, запрещенные для прохода, и далее образец карты с разъяснением, как спортсмен должен двигаться от пункта к

Рис. 1



пункту, чтобы ничего не нарушить.

Рис. 1. Различают следующие виды пробегаемости – видимости растительности. 1. Белый цвет – хорошая пробегаемость и видимость. 2. Лес, где видимость ухудшена. 3. Плохая видимость и пробегаемость. 4. Очень плохая видимость и пробегаемость. 5. Растительность, запрещенная для прохода. У многих спортсменов вызывает сложность именно дифференциация 4 и 5 вида пробегаемости. Рассмотрим подробнее пятый вид.

Рис. 2



Рис. 2. Растительность, запрещенная для прохода. Это может быть, как растительность, которую невозможно преодолеть физически, так и растительность, которую можно преодолеть, но по каким-то причинам составитель карты определил ее как невозможную для прохода. Важно заметить, что проходимость данной растительности определяется составителем карты, а не спортсменом. Если участник соревнований решит пересечь данную растительность, то он нарушит правила и будет дисквалифицирован.

Рис. 3



Рис. 3. Стоит различать непреодолимый забор (1) и преодолимый забор (2). Очень часто многие спортсмены, после того, как их дисквалифицировали за преодоление непреодолимого забора, говорят, что если они смогли его преодолеть, значит забор является преодолимым. Опять же, заострим внимание на том, что преодолимость забора определяет составитель карты, а не спортсмен.

Рис. 4



Рис. 4. Оливковым цветом обозначаются запрещенные для бега территории. Под этим цветом может быть все, что угодно: клумбы, цветники, газоны, частная территория и т.д. На местности

участки с оливковым цветом никак не маркируются, спортсмен сам должен понимать, где он находится, и не забегать в районы, обозначенные оливковым цветом. Даже легкий заступ одной ногой в территорию, обозначенную оливковым цветом, является полным основанием для дисквалификации спортсмена.

Рис. 5



Рис. 5. Временные конструкции или закрытые для бега районы. Смысл запрета данного цвета, тот же, что и в предыдущем оливковом цвете, разница лишь в том, что этот район временно закрыт, пока в запрещенном районе установлены какие-либо временные конструкции (летние кафе, сцены, переносные аттракционы и т.д.) или ведутся ремонтные работы.

Рис. 6

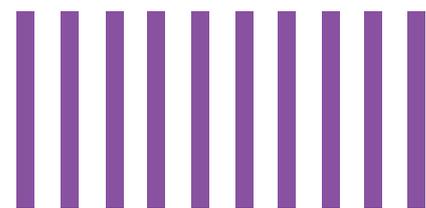


Рис. 6. Район, запрещенный для бега. Обычно такие районы определяют сами организаторы, преследуя какие-то определенные цели. Например, сделать развязку старта-финиша, повысить вариативность и сложность дистанции, оградить участников от прохода по дорогам с интенсивными участками движения и т.д.

Рис. 7

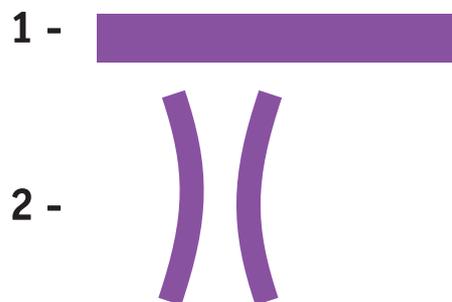


Рис. 7. Непреодолимая линия на рис. 1 используется для запрета прохода через какие-либо участки местности. Важно заметить, что на местности это линия каким-либо образом должна быть обозначена организаторами соревнова-

ний. Например, волчатник или огради- тельный забор. А место, где возможно пересечение непреодолимых знаков, в том числе непреодолимой линии, обозначается знаком, изображенным на рис. 2. Это место пересечения также маркируется на местности организато- рами соревнований.

Рис. 8



Рис. 8. Непреодолимая стенка (рис. 2). Иногда такие стенки могут казаться участникам преодолимыми, но опять же преодолимость определяют сос- тавители карты, а не участники.

Непреодолимую стенку важно отли- чать от преодолимой, которая рисуется серым цветом. Такую стенку участник может пересечь, не боясь быть дисквали- фицированным.

Рис. 9



Рис. 9. Непреодолимые здания и со- оружения показаны на рис. 1. Тоннели, проходы, арки, навесы и другие сооруже- ния, под которыми спортсмен может про- бежать, показаны на рис. 2.

Рис. 10

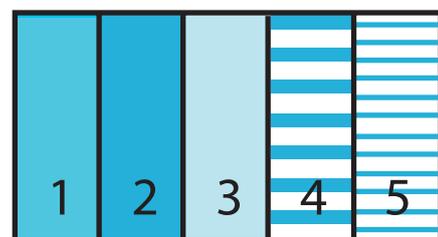


Рис. 10. 1, 2 – непреодолимый водный объект, 3 – преодолимый водный объект, 4 – непреодолимое болото, 5 – преодоли- мое болото. В любом случае, если пре- одолимый водный объект или болото (рис. 3, 5) обнесены черной жирной аб- рисной линией, то они запрещены для пробега.

Рис. 11

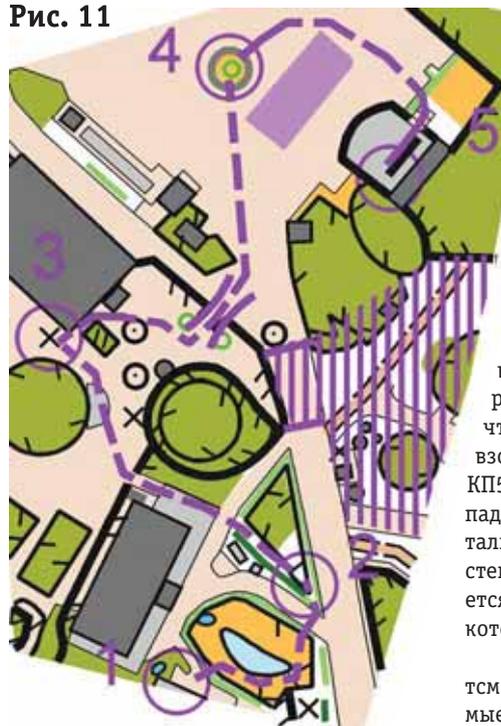


Рис. 11. А теперь рассмотрим, как нужно выбирать путь спортсмену, чтобы ничего не нарушить, на практическом примере. На прямой между контроль- ными пунктами (далее КП) КП1 и КП2 ле- жит преодолимый водоем, но так как он обнесен абрисной линией, пересечь его нельзя, поэтому необходимо обойти

справа, пересечь преодолимые за- боры и преодолимую живую изго- родь. На КП3 правый вариант дви- жения не рассматривается, так как асфальтовая дорожка перего- рожена непреодолимой линией, а справа от линии запрещенная для бега территория. Поэтому выби- раем левый вариант, сначала в проходе между преодолимым забором (за которым находится оливко- вый цвет) и непреодолимой изго- родью, затем под навесом. На КП 4 мы видим проход в непреодолимом заборе. Сам КП4 расположен на дереве, чтобы на него попасть, необходимо взобраться на преодолимую стенку. К КП5 мы видим единственный вариант по- падания только по лестнице, так как остальной навес огорожен непреодолимой стенкой. Также по пути к КП нам встреча- ется временно закрытый для бега район, который также необходимо обогнуть.

Усвоив эти несложные правила, спор- тсмены без проблем смогут пробежать са- мые сложные спринтерские дистанции без нареканий со стороны судей. Всем удачных стартов!

*Статью подготовил
главный специалист
ГБУДОД ЦДЮТ НО Шестаков П.В.,
2015 г.*



СТРАСТИ ПО СПРИНТУ

В июле 2020 года Дания организует первый в истории спринта чемпионат мира в спринтерских кроссовых дисциплинах. Он будет состоять из розыгрыша трех комплектов медалей. Две дисциплины уже известны (они сейчас входят в программу чемпионата мира) – это классический спринт и спринтерская эстафета. Третья дисциплина еще не утверждена, по ней еще пройдут тестовые соревнования. Новые форматы соревнований в спринте были успешно опробованы во время лагеря МОС в Италии в середине марта. Михаил Виноградов рассказывает о проблеме и делится своим впечатлениями от тестовых мероприятий.

История вопроса. Международная федерация ориентирования объявила о том, что испытания новой спринтерской дисциплины, которая войдет в программу спринтерского чемпионата мира, будут происходить в течение 2017 года, и ИОФ приглашает команды, клубы, организаторов и группы подготовки к участию в тестировании. Были определены требования к новым форматам соревнований в спринте:

- соревнование должно быть индивидуальным, и, главным образом, проходить в городской среде;

- соревнование должно пройти в нокаут-формате.

Основная цель тестовых соревнований – получить солидный объем информации и опыта по привлекательности и пригодности различных форматов спринтерских соревнований. Особое внимание Международная федерация ориентирования уделяет следующим вопросам:

- привлекательность для спортсменов и высокая конкуренция;

- подходящие участки местности и соответствующее планирование дистанций;

- необходимость систем рассеивания и развитие этих систем;

- привлекательность для зрителей, презентаций, телевидения и других СМИ;

- привлекательность для организаторов и спонсоров;

- разработка новых форматов, определение количества спортсменов по забегам, определение оптимального количества стартов, продолжительность каждого старта и т.д.

Тестирование предполагается провести в разных странах и на различных мероприятиях и в учебно-тренировочных группах. Основной период тестирования определен с марта по июнь 2017 года. Второй период тестирования будет проведен с июля по сентябрь 2017 года. Далее полученный опыт будет проанализирован, обобщен и представлен в Консулат ИОФ на утверждение. Решение Консулата ИОФ по данному вопросу ожидается до конца 2017 года. После решения Консулата ИОФ выбранные новые

форматы проведения спринтерских соревнований будут проверены и доработаны в мероприятиях чемпионатов мира (кроссовые дисциплины) в 2018 и 2019 годах.

Тестовые мероприятия. Два новых различных формата соревнований в спринте были успешно опробованы во время лагеря МОС в Италии в середине марта. Один формат с массовым стартом (нокаут-формат) и один – с началом гонок на основе результатов квалификации.

Как известно, некоторые представители сборной команды страны (Г. Виноградова, А. Рудная, Ю. Новикова, А. Попов, А. Сидоров) приняли участие в тестировании двух форматов организации спринта – масс-старта и гонки преследования.

В первый день прошла квалификационная гонка (8 минут время победителя), которая определила 30 участников как масс-старта, так и гонки преследования. В полуфиналы попали только два представителя России – Г. Виноградова и А. Рудная. Однако всем участникам была предоставлена возможность участвовать в полуфиналах и финала Б, что позволяло составить представление о формате предлагаемых соревнований и получить тренировочный опыт.

После обеда состоялся полуфинал (8 минут время победителя) по схеме 5 забегов по 6 человек – выходит в финал 1 человек из забега + 1 “лаки лузер” (наши спортсменки попали в один забег вместе с победительницей соревнований и дальше не прошли, однако Галина Виноградова выиграла финал Б). Масс-старт проходил с рассеиванием.

Через день отдыха состоялись полуфинальные (9-10 минут время победителя) и финальные (8 минут время победителя) забеги в гонке преследования. В трех полуфиналах стартовали по 10 человек, выходили в финал 2 человека напрямую и 2 “лаки лузера”. Стартовый протокол определялся перевернутым протоколом результатов квалификационной гонки (лидер стартует первым, а остальные участники бегут с тем отставанием, которое было получено в первый день в квалификации). Рассев отсутствовал. Обе наши спортсменки вы-



Михаил ВИНОГРАДОВ

летели в полуфинале. На финал стартовый забег формировался по сумме времени с квалификации и полуфинала с фиксированным временем рассева по схеме: 1 место стартует на 00. 2+5сек. 3+10сек. 4+15 сек. 5+18. 6+21. 7+24. 8+27 секунд.

Местность была очень сложной с технической точки зрения (см. прилагаемые карты местности). Те спортсмены, которые как победительница Хелена Янссон, участвуют в итальянских МОС-лагерях 5-6 раз, чувствовали себя как рыба в воде. Узенькие улочки, проходы, бесконечные ступеньки и нелогичная застройка – без практики сложно ожидать, чтобы наши спортсмены были бы в топе на такой местности, особенно после снежного периода без ориентирования зимой (к счастью, на главных ИОФ-спринтах сезона 2017 будут “ломовые” спринты, а не лабиринты, однако спринт-сборы на такой местности весьма полезны для будущего нашей команды!).

Впечатления/анализ/предложение:

1. Галина Виноградова считает что надо делать эти спринты подлиннее, чтобы не было случайностей. Тогда рассеивание можно делать дольше до финиша. То есть сейчас было предпоследнее КП еще рассеивное. И Юстав Бергман из-за этого проиграл, так как у него был длинный рассев в конце.

2. Ситуация с рассеиванием является источником несправедливостей. В финале две спортсменки, у которых был общий рассев с объективно сильнейшей Хеленой, быстро ушли в отрыв и разыграли между собой призовые места.

3. Когда дистанция такая короткая (8-9 минут), если спортсмену достается короткий рассев в начале – это почти гарантированный проигрыш в соревнованиях. Если сохранять соревнования с

рассеиванием, то нужно планировать более длинное время, что бы сделать справедливым забег.

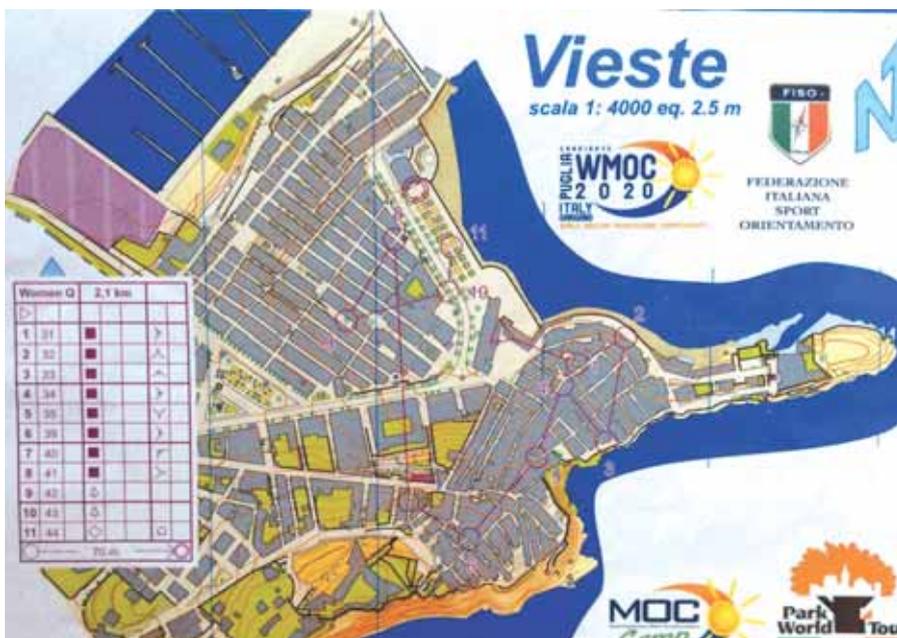
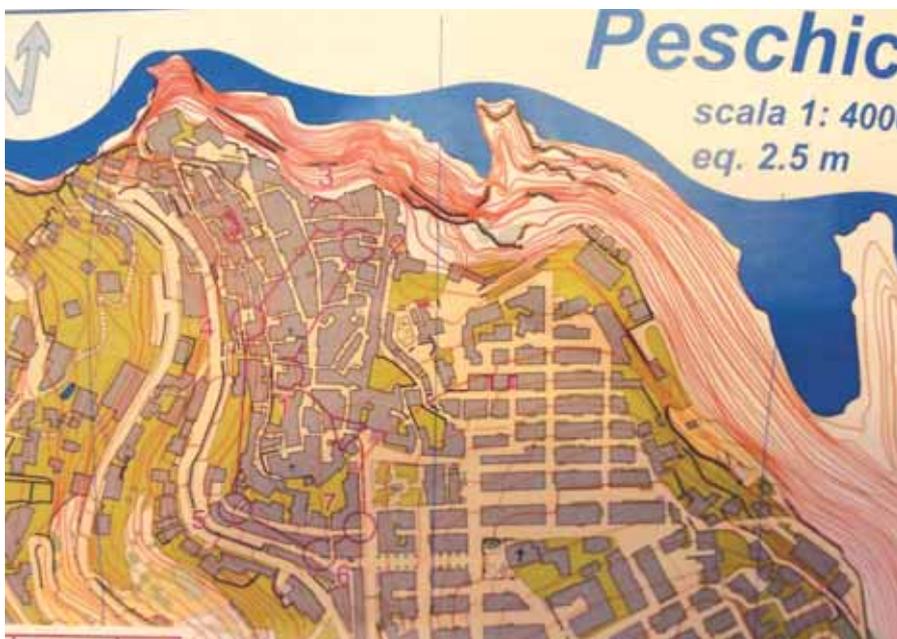
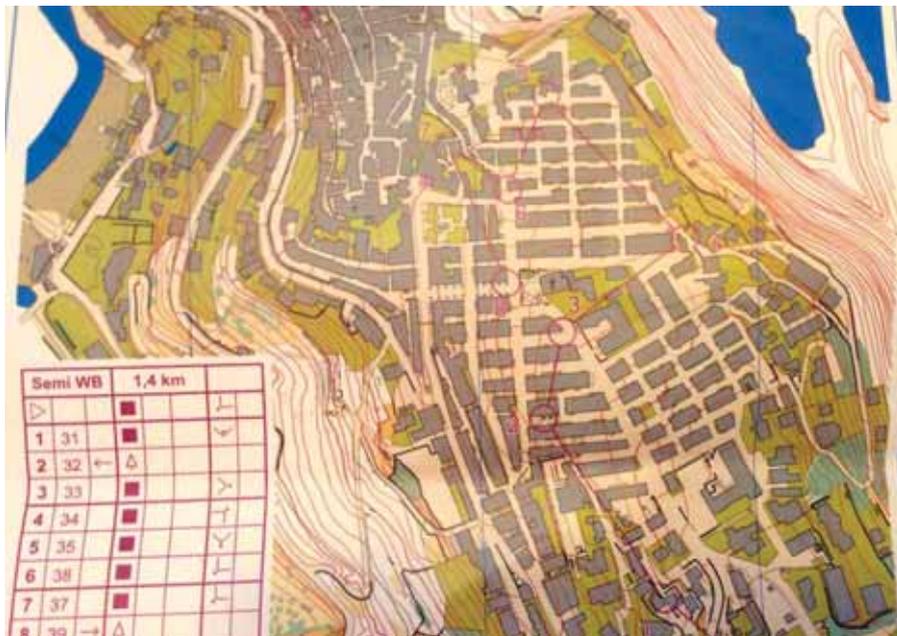
4. Даниель Хубман сделал весьма разумное предложение – меньше людей отбирать из квалификации, но сделать выход в финал не по одному человеку из забега (в случае масс-старта), а по два (он, кстати, дальше полуфинала не прошел). Иначе образуются "смерть"-забеги, куда сразу же случайно попадают несколько представителей мировой элиты. И только один из них гарантированно проходит в финал. Один человек, проходящий в финал – это лотерея (что и было видно по многим фамилиям в финале у мужчин и у женщин).

5. Галина Виноградова также предлагает квалификацию/пролог сделать длиннее. 8 минут – это несерьезно. И любая даже сравнительно небольшая ошибка практически лишает шансов на борьбу в преследовании (а то и вовсе отбрасывает за число людей, выходящих в полуфиналы). Если это предложение будет признано нерациональным из-за общей усталости спортсменов, то можно предложить квалификацию проводить другим днем – ведь общая продолжительность будущего "спринтового" чемпионата мира и так снижена.

6. Без рассеивания нашему лидеру Галине Виноградовой не очень понравилось. Хотя и нет лотереи с рассеиванием, как это было в системе масс-старта. Единственное, что нивелировало это, – сложная местность, где на узеньких улочках было возможно убежать в отрыв (бегущий впереди спортсмен может быстро скрыться из вида, и последующим приходится выбирать самим варианты. Если же местность более открыта, то участник стартовавший впереди, виден далеко).

7. Представляет загадку сам принцип использования и квалификации, и полуфинала для формирования итоговых протоколов на финал. Получается, что время квалификации считается как бы дважды – сначала для формирования стартового протокола полуфинала, а потом для формирования стартового протокола финала. Да, и сами отрывы по секундам в стартовом протоколе финала – неясно обоснование: почему именно 5 секунд отрыв между первыми 4 участниками и по 3 секунды между последующими? Непонятна логика.

8. Однако в целом общее впечатление от прошедших тренировочных стартов осталось у участников положительным, местности очень сложные и техничные. Финн Яни Салми сделал большую работу в качестве разработчика дистанций, а организаторы постарались сделать все на высоком уровне. Я часто выступаю с критикой организаторов, но здесь сложно в чём-то упрекать. Отработали добросовестно!



УЗКАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ



Ларс Линдстрём

«Если бы датские ориентировщики не пошли по пути узкой специализации, мы бы не добились тех результатов, которые мы показываем последние несколько лет. Возможно, мы бы чаще попадали в пятерку сильнейших, но золотых медалей было бы меньше».

Таково мнение датского тренера Ларса Линдстрёма, подтверждают которое 13 медалей (семь из них высшей пробы), завоеванные датской сборной на чемпионатах мира за последние три года. В датской сборной узкая специализация – самое обычное явление. Ни один из датских спортсменов не бежит на ЧМ все дистанции.

В межсезонье члены датской сборной тренируются все вместе, и их тренировки мало чем отличаются друг от друга. Но чем меньше времени остается до главных стартов сезона, то есть до чемпионата Европы и мира, тем больше разнятся тренировки спринтеров и «лесных» ориентировщиков. А на сборах в преддверии ЧМ почти все спортсмены работают только над своими дисциплинами и почти не тренируются в группах. Целенаправленная подготовка и концентрация внимания – вот два главных преимущества узкой специализации.

- Если вы бежите только несколько дистанций, вы можете уделить больше времени на подготовку к каждой из выбранных вами дисциплин. А когда соревнования начнутся, выходя на свои дистанции, вы будете бодры и полны сил –

Всё меньше и меньше спортсменов бегут все пять дистанций на чемпионатах мира по спортивному ориентированию. Вот что по этому поводу думают один такой «узкий специалист», один успешный тренер и одна чемпионка мира.

с точки зрения и физической, и психологической подготовки, – считает Линдстрем.

Шведская ориентировщица Туве Александерссон – яркий пример того, какую пользу может принести узкая специализация. На предыдущих чемпионатах мира Туве бежала и «лесные», и спринтерские дистанции, но не побеждала ни на тех, ни на других. В 2016 году лидер шведской сборной оказалась от спринта – и результат налицо: первое место и на средней, и на

длинной дистанции.

Бельгийский спринтер Янник Михельс считается одним из самых «узких» специалистов в мире спортивного ориентирования. Дело в том, что Янник не только ориентировщик, но и легкоатлет, и поэтому он считает, что самое логичное для него – сконцентрироваться именно на спринте.

- Моя цель – достойно выступать на соревнованиях и по ориентированию, и по легкой атлетике. Моя специализация – это средние дистанции от 3 до 10 км, и лучше всего они сочетаются, на мой взгляд, со спринтерскими забегами на чемпионатах мира по ориентированию и других крупных турнирах. Базовые тренировки для обоих видов спорта очень схожи. Большая часть моих интервальных тренировок – это чистой воды бег. Но чем ближе к спринтерским забегам, тем больше я совмещаю скоростные тренировки с отработкой навыков чтения карты. Так что для меня очевидно, что в ближайшие годы я буду выходить только на спринтерские дистанции, – говорит Янник.

Бельгийский спортсмен выступает за финский клуб «Турун» и иногда бежит и в лесу, да и более длительные тренировки для него не в новинку. Но на крупных соревнованиях он все равно делает упор на спринт, и это приносит свои плоды.

- Я работаю над спринтерскими навыками и в ориентировании, и в легкой атлетике. Спринтерский забег выигры-

ваете за 15 минут, и именно на этом я строю свои тренировки. Если бы мне нужно было бежать еще и длинную дистанцию, мои тренировки выглядели бы совсем иначе. Еще одна причина, по которой я выбрал именно спринт, состоит в том, что в Бельгии не очень хорошо обстоит дело с лесами. И ради длинных дистанций мне бы пришлось переезжать в другую страну. А спринтом можно заниматься где угодно.

Чемпионка мира на длинной дистанции 2014 года Светлана Миронова тоже поняла для себя, что не может одинаково хорошо подготовиться к выступлению на всех дистанциях мирового первенства. Поэтому в 2017 году россиянка решила сосредоточиться на спринте и средней дистанции.

- Во-первых, так я смогу лучше отрабатывать навыки ориентирования именно на выбранных мною дистанциях. Например, читать карты, сделанные в разных масштабах, надо по-разному, а если я остановлюсь на двух дистанциях, то и работать мне нужно только с картами соответствующего масштаба. Во-вторых, ты можешь чаще тренироваться на подходящей местности. А в-третьих, так у тебя появляется еще пара дней для отдыха во время чемпионата, и это может стать решающим фактором, – рассказывает Светлана.

Еще не так давно многие ориентировщики выходили буквально на все старты чемпионата мира, и некоторым удавалось еще и побеждать. Так легендарная Симона Ниггли-Лудер завоевывала «золото» во всех трех индивидуальных дисциплинах в 2003, 2005 и 2013 годах. Но Ларс Линдстрем считает, что времена, когда можно было с успехом выступать сразу на всех дистанциях, прошли и что движение в сторону узкой специализации неизбежно.

- Когда отдельные спортсмены начинают делать упор на одну или две дистанции, у них появляется преимущество перед остальными. Тогда и остальным приходится делать то же самое, чтобы не отставать от лидеров. Все прочее – это утопия, – считает Линдстрем.

Янник Михельс, поднаторев и в ориентировании, и в легкой атлетике, заметил, что в ориентировании до сих пор превалирует традиционный подход, кото-

рый требует от спортсменов выступать на чемпионатах мира на всех дистанциях.

- По-моему, многие ориентировщики бегут все дистанции только потому, что им кажется, что они должны это делать – ведь ты проделал неблизкий путь, чтобы попасть на чемпионат мира. Но в легкой атлетике спортсмены уже давно сосредотачивают все свои усилия на какой-то одной дисциплине. Почему Мо Фарах (четырёхкратный олимпийский чемпион) бежит только 5 и 10 тысяч метров? Почему он не бежит еще и 1,5 тысячи? Да потому что он знает, что в «своих» дисциплинах он может победить. Конечно, он мог бы неплохо выступать и на 1500 м, но помнят в конечном итоге только победителей.

Узкая специализация касается в первую очередь «взрослого» спорта. На юниорском уровне многие ориентировщики по-прежнему выступают на всех дистанциях и неплохо с этим справляются. На юниорском ЧМ-2016 это доказали швейцарские спортсмены Джоуи Хадорн, Томас Куригер и Симона Эберсольд. Юниорские годы, как считает Ларс Линдстрем, для того и нужны, что попробовать свои силы на разных дистанциях и научиться выступать на соревнованиях.

- Первые признаки того, в чем именно ты силен, могут проявиться и в юниорском возрасте. Но в датской сборной узкая специализация начинается, только когда юниоры переходят во «взрослый» спорт. Выбор спортсмены делают вместе с главным тренером команды.

Впрочем, необязательно делать выбор раз и навсегда. Светлана Миронова уже несколько раз меняла предпочтения. Долгие годы она делала основной упор на спринт и длинную дистанцию, в прошлом году она бежала среднюю и длинную, а в 2017 году у нее в приоритете спринт и средняя.

- Три индивидуальные дистанции сильно отличаются друг от друга, для каждой нужен свой набор умений. С другой стороны, не стоит забывать, что когда тренируешься с прицелом на какую-то одну дистанцию, это может быть полезно и для других дисциплин. Я люблю их все и хочу попробовать добиться успеха в каждой, поэтому я и меняю программу выступлений каждый год.

Пока Янник Михельс занимается еще и легкой атлетикой, выбор в пользу спринта для него очевиден, но он не исключает, что когда-нибудь попробует свои силы и на «лесных» дистанциях.

- Наступит день, когда я достигну предела возможностей на беговой дорожке. Может быть, тогда я начну бегать и в лесу. Возможно, где-нибудь за пределами Скандинавии, все-таки скандинавские ландшафты мне не очень подходят. Может быть, на ЧМ-2021 в Бразилии?

Янник Михельс



Светлана Миронова



ПЕРВЫЙ ЧЕМПИОН



Анатолий МУРАВЬЕВ

Больше семидесяти лет тому назад, первого сентября 1946 года, в 86 классе школы №5 Ленинграда появилось несколько новеньких. В их числе оказался и улыбчивый крепыш Толя Муравьев. Вскоре этот мальчик обратил на себя внимание не только спокойным, ровным характером, доброжелательностью, но прежде всего уверенными и правильными ответами на вопросы педагогов, независимо от того был ли это урок алгебры или географии. А на занятиях по физкультуре он без труда выполнял любые задания, особенно ему удавались гимнастические упражнения. Всем стало ясно, что этот юноша, как тогда говорили, «идёт на медаль». Выпускные экзамены он «щёлкал, как орехи», неизменно получая заслуженное «пять». Случилась лишь одна «осечка» – «четыре» по алгебре, и Анатолий Муравьев стал первым серебряным медалистом в советской истории бывшей знаменитой школы Карла Мая.

При выборе будущей профессии особых колебаний не возникло, так как ещё в школьную пору он овладел паяльником, мастерил детекторные приёмники. С осени 1949 года герой очерка, принятый без экзаменов, начал слушать лекции на радиотехническом факультете Ленинградского Электротехнического института, больше известного по аббревиатуре ЛЭТИ. Годы учёбы в этом вузе определили не только основной род деятельности, но и главные спортивные увлечения всей жизни. Однажды он прочитал объявление, приглашающее студентов стать членами туристской секции института, пришел на организационное собрание, которое проводил студент Лев Лебедкин, в результате – уже в 1951 году трезькурник прошел свой первый поход, «еди-

ничку», как тогда говорили, т.е. маршрут первой категории сложности. Романтика путешествий серьёзно увлекла будущего радиоинженера, а природные физические данные, развитые занятиями в других секциях, позволяли принимать участие, а со временем и руководить всё более сложными походами. Можно только удивляться, как ему удавалось сочетать успешную учёбу с целеустремлёнными занятиями гимнастикой, в результате которых он выполнил первый разряд, участием в велосипедных (второй разряд) и лыжных (второй разряд) соревнованиях, и даже в боях на боксёрском ринге. Однако приоритет спортивного туризма в этом разнообразии увлечений, не оставлял сомнений. Уже в 1958 году молодой специалист, преодолев все ступени туристской иерархии, был удостоен звания мастера спорта, тогда очень уважаемого сверстниками. Но и достигнув заветного рубежа, он ещё долгие годы продолжал покорять неизведанные пространства.

Заслуженный путешественник России с гордостью вспоминает 13 пройденных им походов высшей категории сложности, в том числе по Кольскому полуострову и Чукотке, Приполярному Уралу и Восточным Саянам, Забайкалью и Тянь-Шаню, среди которых особое место занимает легендарный маршрут по Земле Франца Иосифа в 1973 году, когда отмечалось столетие со времени её открытия.

Однако преданность спортивному туризму не только подарила Толе массу незабываемых впечатлений и надёжных друзей, но и позволила ему стать одним из первых в стране покорителей лесных дистанций. Этому предшествовало многократное его успешное участие, ещё в студенческие годы, в очень популярных тогда туристских соревнованиях по ночному закрытому маршруту, современной формой которых можно назвать ввезённый из-за границы рогейн. Поэтому неудивительно, что когда было объявлено о проведении 19 июля 1959 года необычных дневных индивидуальных туристских соревнований, свежеспечённый мастер спорта, никогда не принадлежавший к робкому десятку, приехал утром на берег реки Линтуловки и с интересом взял в руки, за минуту до старта, первую отечественную карту соревнований по ориентированию. Лесные задачи, предложенные Лёвой Лебедкиным, автором карты и дистанции, он, двигаясь то шагом, то, чаще, бегом, решал довольно удачно, и сохранив запас сил, эффектно финишировал, не думая в тот момент о результате. Но когда подсчитали время, показанное всеми 32 участниками, то оказалось, что Анатолий Муравьев вошел в историю, как победитель первых в Рос-

сии соревнований по спортивному ориентированию.

С тех пор прошло 58 лет. Все эти годы Анатолий Иванович, маститый учёный, кандидат технических наук, оставался верен полюбившемуся ему в молодости лесному спорту. Он успешно проявил себя в разных ипостасях. Неоднократно являлся начальником дистанции – в 1962 году на III матче Эстония–Ленинград, на первых Всесоюзных соревнованиях в Ужгороде (женская дистанция второго дня) в 1963 году, на первом международном матче Болгария–СССР (эстафета) в 1968 году. Обладание организаторскими способностями, умение создавать благоприятные отношения с людьми разных характеров, позволило ему в качестве главного судьи безупречно провести матч пяти городов в 1963 году и Вторые Всесоюзные соревнования в Перми в 1965 году. Вполне естественным стало присвоение ему в 1967 году, в числе первых десяти, звания судьи Всесоюзной категории. Особой заслугой этого уникального арбитра является проведение им в должности главного судьи 45(!) массовых (2000-3000 участников!) соревнований по закрытому маршруту памяти легендарного туриста и радиосудьи Анатолия Окинчица.

Многогранность личности Анатолия Муравьева проявилась, когда он «изобрёл» новый вид ориентирования. Мало кто теперь знает, что этот разносторонний спортсмен, ещё в 1954 году овладевший мотоциклом, искусный водитель стального коня, был инициатором и организатором первых в стране соревнова-





радно, что со временем судейские обязанности, первоначально секретаря, а затем – главного секретаря, многих, в том числе крупнейших, соревнований, стала успешно исполнять его любимая дочь, Ольга Анатольевна Муравьева, создав таким образом фамильную традицию.

Давно уже первопроходец лесных дистанций принадлежит к категории заслуженных ветеранов, но это не мешает ему постоянно находиться среди лесных бегунов, теперь уже, как правило, в должности старшего судьи старта на подавляющем большинстве соревнований, проводимых в Санкт-Петербурге. И на этом скромном посту он всегда проявляет лучшие качества своей натуры. Предусмотрительность – заранее приезжает с собственным инвентарём на место старта; заботливость – подскажет, особенно ветерану, где ему брать карту; доброжелательность – пожелает знакомому удачи; аккуратность – вскоре после закрытия старта лес становится первозданно чистым; чёткость – протоколы его бригады сдаются вовремя и без ошибок. Вся атмосфера в руководимом им маленьком, почти постоянном коллективе очень дружелюбная. Работают всегда с настроением, с подъёмом и даже с юмором, в чём, конечно, прежде всего заслуга старшего судьи. Жаль, что неизвестно точное число соревнований, в составе судейской коллегии которых есть фамилия нынешнего юбиляра. Вполне вероятно он мог бы стать рекордсменом страны в этой категории.

В эти дни редакция журнала «Азимут», все друзья и знакомые Почётного члена ФСО России Анатолия Ивановича Муравьева горячо поздравляют его с замечательным юбилеем, 85-летием со дня рождения, и желают спортивного здоровья, научного вдохновения, домашних радостей и ещё много лет жизни уверенно идти по верному азимуту.

*Н.В. Благово (Санкт-Петербург),
Почётный член ФСО России*

ний по мотоориентированию, состоявшихся в 1964 году в окрестностях Ленинграда. В те годы этот вид неожиданно получил довольно большое распространение, состоялось три матча пяти городов, а затем, в 1971, 1973 и 1975 годах были проведены три Всесоюзных соревнования, главным судьёй вторых из них, проходивших в живописных окрестностях белорусского озера Нарочь, был неутомимый А.И. Муравьев.

Много лет Анатолий Иванович, используя свой внушительный опыт, плодотворно возглавлял городскую судейскую коллегию, а также, в разных должностях, судил множество не только российских, но и международных соревнований, проходивших в нашей стране. От-



ПОЛИГРАФИЯ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

Дизайн, верстка,
фотосъемка

Изготовление
и печать
спортивных карт

Издание
книг и брошюр,
твёрдый переплет

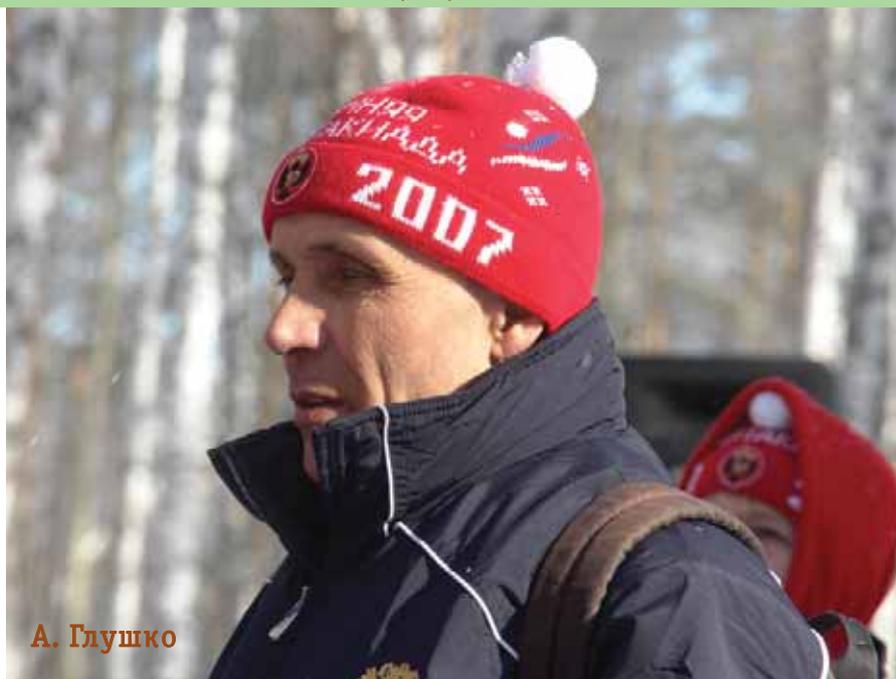
Рекламная и деловая
полиграфия

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

ИСТОРИИ ОТ АЛЕКСАНДРА ГЛУШКО

Мульгинские озёра. В конце 80-х или в начале 90-х мне позвонил Иван Кузьмин и спросил, могу ли я встретить в Новосибирске четырех ориентировщиков из Германии, которые собираются на Алтай (конкретно на Мульгинские озёра) и, если возможно, поучаствовать в каких-либо соревнованиях. Я согласился.

Иван сообщил мне номер поезда и время их приезда (в то время ходил прямой вагон Берлин–Новосибирск). Когда я уже собирался ехать на вокзал, то подумал, что они наверняка будут с рюкзаками. Нива не такая уж большая машина, если не сказать, что багажник у неё маленький. Так ничего и не придумав, освободил багажник (оставил только балонник и домкрат) и поехал встречать. Вышли два парня и две девушки с огромными рюкзаками. Ода девушка говорила по русски, а остальные нет. Идём к машине, а я думаю, куда все это складывать. Подошли к машине, вижу, они тоже задумались. Тогда я предложил раскидать рюкзаки и уложить вещи прямо в багажник. Так и сделали. Всё вошло. Едем сначала в Кемерово, где в это время проходили соревнования «Виват Кузбасс». Эти традиционные в то время соревнования проходили в районе летней базы Кемеровской детской туристской станции «Солнечный туристан». Я созвонился с организаторами, на гостей забронировали домики и питание в столо-



А. Глушко

вой. Когда я сказал своим пассажирам, что их ждут места и столовая, они сказали, что хотят поставить свои палатки и сами готовить. Проезжая через Кемерово, мы заехали на рынок, немцы купили необходимые продукты. По приезду на место нас встретили и сразу повели в столовую, несмотря на отказы гостей. Я разместился в домике, а гости поставили палатки. После обеда

(или ужина), они попросили узнать сколько это стоит. Потом, видимо, пересчитав в немецкие марки русские рубли, поняли, что они вчетвером поели на две дойчмарки. После этого спросили, можно ли им питаться в этой столовой, на что получили добро. Соревнования прошли успешно, кто-то из гостей попал в призеры. Все остались довольны – и гости, и хозяева (со-



ревнования-то получили статус междунациональных). На следующее утро после закрытия мы поехали на Алтай. Из Кемерово на Новокузнецк, далее Кузедеево, Бийск, Горно-Алтайск и к вечеру были на базе УТЦ Семинский перевал, где была запланирована ночевка.

Там на сборах были ориентировщики из Барнаула. Познакомив гостей, я пошел спать, а молодежь общались до утра. Утром поехали дальше до с. Мульта, примерно 250 км. Когда проехали последний райцентр Усть-Кокса, я обратил внимание, что на остановках стоят люди и машут попуткам, идущим в обратную сторону. Было похоже, что с выездом обратно самостоятельно будут проблемы. Мобильников тогда не было, точно назвать даже дату, не то что время возвращения путешественники не могли. Тогда я посоветовал им рассчитать обратный маршрут до райцентра (Усть-Кокса), там есть автостанция, и точно будет автобус до Горно-Алтайска, далее в Новосибирск.

Обратно они решили ехать самостоятельно. Перед поворотом в с. Мульта нас остановили на импровизированном посту милиции (не ГАИ), где заявили, что за проезд нужно платить. Я стал спорить и вспомнил, что когда мы ночевали на Семинском, на базу Динамо, которая находится рядом с УТЦ, прилетел вертолёт с московскими милиционерскими начальниками. Говорю сержанту, что пожалуюсь московскому генералу, который сейчас в 250 км отсюда. Короче, нас пропустили, но сказали, что в горах лесники могут потребовать билет. Тогда я сказал: «Хорошо, за фрэндов я плачу, а за себя нет, т.к. сразу еду обратно». Приехав на место и выгрузив вещи, обнаружилось, что единственную посуду для приготовления пищи (что-то типа большого казана) ребята забыли на перевале, где они с алтайскими ориентировщиками ночью варили плов. Ждать, пока я съезжу туда и обратно, смысла не было. Оставалось надеяться, что они встретят более подготовленных путешественников, которых в это время много.

На обратном пути при подъезде к посту я увидел знакомого сержанта и с ним парня с сумкой. Дело было к вечеру, и было ясно, что меня остановят, чтобы посадить пассажира. Сержант остановил меня и начал с того, что нужно осмотреть багажник (хотя прошло времени меньше часа после того, как он его уже осматривал). Я говорю: «Хорошо, багажник я открою, там теперь кроме домкрата ничего нет, а твоего друга не повезу.» Сержант смутился, заглянул в багажник и стал меня упрашивать, я говорю, что надо было по нормальному попросить, а не утаивать страшилки. Отъехав метров сто, остановился, махнул попутчику беги сюда.

А казан путешественникам отдали на вокзале в Новосибирске. Сам я не смог и попросил Сергея Шевченко, что он и сделал. Как они выкрутились без казана, я не



знаю, но уезжали они из Усть-Коксы, добавив к своему походу лишних 25 км.

Семинский перевал. Год точно не помню, по-моему, где-то в конце 80-х в Горном Алтае на Семинском перевале рисовал карту. В соседнем домике УТЦ разместилась команда испытателей новой Нивы (прообраза Нивы-Шевроле). Испытываемая машина стояла рядом с домом под чехлом, моя Нива тоже стояла недалеко. У меня появилось свободное время, и я решил разобраться со скрипом педали газа в своей машине. Методом тыка пришел к выводу, что виновата пружина педали. Сдернул эту пружину и, ничего не придумав, решил поставить её обратно, но оказалось что это не просто. Мес-то очень неудобное, снимать сиденье мне не хотелось. Долго пытаясь зацепить эту пружину, я заметил ВАЗовских испытателей, которые курили и смотрели за моими манипуляциями. Тут я начал сопровождать свои потуги нелестными комментариями в адрес конструкторов, придумавших эту пружину. Мои соседи не выдержали, попросили меня отойти, мол, не умеешь не берись, и больше часа вдвоем цепляли эту пружину. Закончив возиться, на мое «спасибо» ушли без комментариев.

Спринт. В 70-е годы на сборах ориентировщиков в одной из многодневек в Латвии был старт на спринтерской дистанции. Параметров дистанции я не помню, но результат во многом зависел от того, кто первым отметится на первом КП.

Старт был общий, отметка в карточках. Перед стартом участников закрыли в загоне, огороженном колючей проволокой. Началом старта было открытие ворот. Те участники, которые догадались об этом, сосредоточились у выхода, я этот момент прозевал и, разминаясь в загоне, обратил внимание на большой валун около бетонного столбика ограждения. Столбик был высотой больше метра, и если запрыгнуть на камень, можно было, наступив на плоский верх столбика, легко перепрыгнуть через ограду, чем я и воспользовался. В добавок ко всему направление на первый пункт было как раз через этот столбик. Удачно использовав преимущество на старте, мне удалось выиграть практически в компании сильнейших ориентировщиков страны.

Горячий Ключ. Организовал сбор Лев Александрович Крохин. В то время он только появился, но мы уже знали, что он постоянно говорил о том, что у ориентировщиков плохая беговая подготовка. Продолжением этого «спора» (с Крохиным) был сбор сборной страны весной 1975 года в Горячем Ключе под Краснодаром. Сбор был короткий (дней пять), но в отличие от всех сборников, которые после зимнего сезона еще не были в хорошей форме, мне пришлось сразу после Всесоюзных соревнований в Кавголово готовиться и выступать на Чемпионате Сухопутных Войск по кроссу в Ашхабаде. Двадцать дней тренировок с легкоатлета-



ми и участие в кроссе позволили мне набрать хорошую форму. На следующий день после заезда я проснулся рано (разница во времени 4 часа). Погода была хорошая, и до завтрака я пробежал около 10 км. После завтрака никаких указаний не было, и на первой тренировке мы с опоздавшим на сбор Сергеем Крыловым из Ленинграда и Янисом Лейней из Риги решили пробежаться по окрестностям. Темп бега был довольно приличным, и мы пробежали по пересеченной местности около 15-20 км. Перед обедом Крохин сообщил нам, что на второй тренировке состоится тест-бег 15 км на пульсе 180 (с утра об этом разговора не было). Я подошел к Л.А. и сказал, что сегодня уже довольно большой объем беговой тренировки выполнил (не зная о контрольной тренировке), и, наверное, на сегодня хватит, на что Л.А. заявил, что не позволит нам «сачковать». Мы поругались, я сказал, что если вы хотите меня загнать, то не выйдет, т.к. сбор короткий, а готов я хорошо и могу выдержать любые нагрузки. Тест-бег пришлось бежать, а мой результат оказался лучшим (сказался сбор с легкоатлетами).

Еще интересный случай был во время этого сбора. В местном санатории нам все сделали кардиограмму, и мы (по-моему, с Сергеем Симакиным) ходили за «ленточками» записей. Пожилая женщина-врач, отдав нам «ленточки», спросила, кто мы такие. Мы сказали, что члены сборной страны по ориентированию, на что она нам сказала: «Молодые люди, вы все инвалиды».

Черновцы. Год я уже не помню. В Черновцах проводился (не один раз) Чемпионат Сухопутных Войск. Соревнования командные, вид спорта обязательный (участвовали все Военные Округа и Группы Войск, 22 команды, в каждой команде по 10 человек). Не все команды имели подготовленных ориентировщиков и привозили легкоатлетов (стайеров и марафонцев), задача у них была простая – дождаться стартующего позже грамотного ориентировщика и бежать за ним. Нас это не устаивало, т.к. зачет командный и «зацепщики» могли повлиять на результат. Местность была пересеченная, с глубокими лощинами и чистым буковым лесом. Мне никак не удавалось убежать от «своего компаньона», бегун он был хороший, и в чистом лесу было нереально просто убежать.

Впереди была глубокая лощина, поперек которой лежало поваленное дерево. Используя его как мостик, я почувствовал что ствол вибрирует. Немного подождя, пока «мой компаньон» будет в середине, качнул дерево, он не удержался и сел верхом, этого хватило, чтобы оторваться.

Самолет. Во время очередного перелета из Новосибирска в Москву моим попутчиком оказался замполит нашего СКА. Мы сели рядом, а у окна уже сидела девушка. Я попал в середину. Лететь долго (почти 4 часа), и мы с ней разговорились. Оказалась, что она француженка, изучала русский язык и на стажировку приехала в нашу страну. Сначала она была в Москве, а потом ей предложили поехать в Новосибирский пединститут (преподавать французский). В Новосибирск она приезжала, чтобы ознакомиться с условиями, и теперь летела в Москву оформляться. Сначала разговор зашел о наших эстрадных певцах, во время которого француженка выразила мнение, что А. Пугачева певица прозападная. Потом зашел разговор о сравнении уровня жизни в наших странах. Мой замполит напрягся, тыкая меня в бок. На мой вопрос, где по её мнению, уровень жизни выше, она ответила, что конечно во Франции. Я говорю – смотря как это рассматривать – и спросил её, имеет ли она представле-

ние, что такое 250 советских рублей. Много это или мало, по её мнению? Она ответила, что много. Тогда я спросил её, стала бы она покупать джинсы (в которых она была) за 250 рублей. Она говорит, что нет, это очень дорого для неё. Я говорю, а у нас полстраны в них ходит и ничего. Возразить она не смогла. Мой замполит потом мне говорит, как ты здорово выкрутился. А я думаю про себя – мне же еще у тебя характеристику для выездных документов подписывать...

Учеба в Новосибирском топографическом техникуме. Практика в Туве, 1968 год. После третьего курса у нас была практика в экспедициях. Мы с Валерой Иостом попали в Минусинск. На поезде доехали до Абакана. На вокзале начали наводить справки, как доехать до Минусинска. Вариантов было три: электричкой до ст. Минусинск, там на автобусе до города; водным путем и атобусом. Варианты 1 и 2, особенно второй, были слишком сложные. Поехали на автобусе. Нашли экспедицию, устроились в общежитии. Через некоторое время нас отправили в Туву, но работали мы в разных бригадах одной партии. Ехали на крытом брезентовом тентом УАЗике, в кузове с оборудованием для работы. Дорога красивая, запомнилась перевалом на границе Красноярского края и Тувы и столовой в Арадане, где впервые попробовал котлеты из марала.

В Кызыле заночевали, утром поехали дальше в д. Марачевка на юге республики. Разместились в пустующем доме посреди деревни. Вечером разложил свои вещи на раскладушке и подоконнике. Утром сходил к ручью, почистил зубы, побрился и не обнаружил оставленный на подоконнике одеколон. На вопрос начальника «Что потерял?» ответил: «Одеколон». Он говорит, что работяги, наверное, выпили. Как выпили, спрашиваю? Он пояснил, что в этих местах алкоголь в большом дефиците, и поэтому одеколону быстро нашли применение. Вообще многое было в диковинку. Если кто-то из рабочих говорил, что нужно что-то купить в сельском магазине, начальник шел с ним и оплачивал. Денег на руки выдавал, запыют и работать не будут.

Занимались мы подготовкой к аэрофотосъемке на территории Балгазынского района. Суть работы была в маркировании точек съемочной сети. На местности или вырубалась площадка в лесу 50х50м, а в середине оставлялось дерево, на которое наваливались в виде шалаша вырубленные деревья, или спиливалась верхушка дерева и на неё прибывалась рамка, обтянутая марлей, выше, на гольцах, выкладывали треугольник или крест из камней и красили известью. Самое сложное было лазить с «сибирскими когтями» на дерево и спиливать макушку, на которую крепилась рамка, хотя и валить лес тоже до этого не приходилось. В одном из выходов в горы (Восточный Танну-Ола), выйдя на

гольцы, долго не могли найти воды. На привале «студента» отправили на поиски. Я взял почему-то кастрюлю и стал спускаться. Нашел родник, набрал воды и понял, что взял не самую удобную посуду. Долго выбирался наверх (обе руки заняты). Наверху развели костер, а я присел, как мне показалось, отдохнуть. Меня растолкали и говорят, пей какао, оно уже остыло, и пошли дальше. Спальники мы не брали, только брезентовые чехлы, в которые залезали стоя и потом падали в густой низкорослый кустарник (наподобие вереска). Если удавалось удачно приземлиться, спать можно было, как на пружинном матрасе. Через несколько дней у нашего начальника случился приступ аппендицита, и нам пришлось срочно эвакуироваться. На руках спустили его вниз, до дороги между деревней и лесничеством, которое было на берегу озера Чагытай. Тут нужно было решить, что ближе. Деревня, где была машина, или лесничество, где был телефон. Решили, что «студент» бежит на восток, к деревне, а остальные ждут. Бежать мне пришлось больше 20 км, а лесничество было всего в 1 км. Объяснив водителю ситуацию, умылся и лег спать. Разбудили меня на вторые сутки со словами, хватит спать, еще умрешь во сне. Постепенно втянулся, и больше ничего необычного не было.

Омский институт сельхозаэрофотосъемки, 1969 год. По окончании техникума меня распределили в Омский институт сельхозаэрофотосъемки. По приезду мне выдали ключи от служебной квартиры с тараканами (кровать пришлось ставить в банки с водой), и вскоре отправили на полевые работы в Мариинский район Кемеровской области. Работа была несложной. Используя аэрофотоснимки и землеустроительные планы, нужно было провести инвентаризацию земель сельхоз назначения. Проще говоря, зафиксировать использование земли, где пашни, где пары или залежи, выгоны, сенокосы. База находилась в Мариинске, а выезжали в хозяйства по району по одному исполнителю. Первая трудность, с которой пришлось столкнуться, это лошадь. Приехав в хозяйство с письмом из районного управления сельского хозяйства, нужно было в этом хозяйстве устроиться на ночлег и получить проводника с транспортом (с телегой). Размещали, как правило, у одиноких старушек, которым с их пенсией в 7 рублей в месяц, мой 1 руб в сутки были подспорьем, да еще хозяйство продукты выделяло. Проводников тоже не было, рук в сезон и так не хватало, вместо лошади с телегой, давали верховую лошадь. Первый выезд я запомнил на всю жизнь. Утром конюх выбрал лошадь спокойней, показал, как её седлать, куда забросить седло, если приеду поздно, и вперед.

Проездив до вечера, в сумерках добрался до конюшни, сполз с лошади и по-

нял – ходить я буду не скоро. Убрал седло и, придерживаясь за заборы и радуясь темноте (никто не видит), добрался до кровати. Второй выезд был только через день, весь день отлеживался. Постепенно привык, но лошади всегда были разные.

Одна сразу, как только выехал с конюшни, начала одним боком тыкаться в столбы и деревья. Весь день я промучился, вся нога в синяках, а вечером конюх говорит, что забыл сказать о том, что лошадь на один глаз слепая.

Один раз захотелось пить. Подъехал к ручью, напоил лошадь и, отпустив уздечку, стал сам пить. Лошадь, почуввав свободу, подалась домой. Я за ней, она рысью и так несколько километров, пока дорога не раздвоилась и мне удалось, обогнав, поймать её.

Еще был случай – разогнался по дороге, которая выходила на свежую пашню, лошадь споткнулась, и я ласточкой улетел вперед, носом по этой пашне пробороzdил несколько метров, хорошо – лошадь не убежала.

Иногда лошади меня выручали.

В одной из поездок по полям к вечеру я понял, что засветло не вернусь. Маршрут был по кругу и, по ощущению, до моей деревни недалеко, но снимков и планов на эту территорию (по ближайшему пути) у меня не было. Местный житель сказал, что есть дорога через лес, держаться нужно телефонной линии. Стемнело, но была луна, и в просвете между деревьями я увидел триангуляционный пункт, который мне предстояло обследовать и составить акт о его состоянии. На снимке он был с краю, и я думал, как до него добраться, а тут удача – вот он. Решил заехать, но лошадь упёрлась и не захотела мне подчиниться. Наученный горьким опытом побегов, решил отложить осмотр на утро. Утром верховой лошади не было, и мне дали проводника с телегой. Куда ехать я запомнил, хотя дорога давно не использовалась и вся заросла травой. Когда приехали на поляну, где стояла вышка, дед обрадовался, что я ему показал хорошую поляну, которую он выкосит, поэтому не стал мять траву и остался с телегой на краю. До вышки я дошел пешком и сильно удивился, что лестница вся в свежих порезах, хотя никаких следов на поляне не было. Поднявшись на первую площадку, я увидел, что мой провожатый отчаянно машет мне – давай сюда, показывая в угол поляны. Там уже поднялась из травы рысь с выводком. Скотившись вниз, догнал телегу, и мы быстро убрались оттуда. Когда я рассказал своему провожатому о порезах на лестнице, он сказал, что на этой площадке рысь отдыхает. Мне стало понятно, чего лошадь испугалась ночью, и как-то неуютно сделалось от того, что я мог просто привязать лошадь и пойти пешком на эту поляну.

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ ВАЖНЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ФОРМЫ

Призёр юниорского первенства мира Оскар Сандберг и чемпионка мира Сесилия Томассон поддерживают форму круглый год. Советы для юных читателей.

Силовые тренировки важны для поддержания формы на протяжении всего года. Шведские спортсмены Оскар Сандберг и Сесилия Томассон оба занимаются ориентированием на велосипедах. Оскар к тому же ориентируется на лыжах и бегом.

- Я обычно провожу две силовые тренировки в неделю во время подготовительного периода, и одну – во время соревновательного сезона. Я стараюсь совмещать силовые тренировки с другими видами специализированных тренировок, чтобы задействовать нужные группы мышц и научиться правильно двигаться. Я предпочитаю короткие эффективные силовые тренировки длительностью 30-60 минут, – говорит Оскар.

Зимой Сесилия проводит в течение недели три разных вида силовых тренировок – тренировка максимальной силы и взрывной силы мышц, силовая выносливость и, наконец, баланс и моторика / йога.

- Больше всего силовых тренировок я провожу зимой, летом не получается так же много работать над взрывной силой, поскольку устаешь на соревнования, – рассказывает Сесилия.

Оскар и Сесилия сходятся во мнении, что силовые тренировки помогают им избежать травм.

- Не могу сказать, что силовые тре-

нировки – это самая увлекательная составляющая тренировок, но благодаря им все остальные виды тренировок становятся куда более эффективными, – говорит Сесилия.

Если же силовыми тренировками пренебрегать, в один голос утверждают спортсмены, то риск травм возрастает.

- Я не работаю над одной какой-то группой мышц, поскольку мне как ориентировщице необходим баланс между многими группами мышц – это помогает предотвратить травмы. Но в первую очередь развивать надо мышцы живота, груди и спины, а затем все мышцы ног, и прежде всего, мышцы задней, передней и внутренней поверхности бедра, а также мышцы тазового пояса, – говорит Сесилия.

Оскар занимается тремя разными видами ориентирования, поэтому сильные мышцы ему нужны везде. При езде на велосипеде и во время бега в первую очередь нужны сильные ноги и развитые мышцы спины и живота, а лыжнику необходимы сильные руки и развитые мышцы груди.

- Я пытаюсь вносить в тренировочный процесс разнообразие и увеличивать объем силовых тренировок по окончании соревновательного сезона, однако это не так просто, когда сезоны накладываются один на другой. Чтобы избавиться от своих «слабостей», можно выпол-

нить простые упражнения по пять минут в день. Главное, чтобы в ваших занятиях была последовательность. Силовые тренировки особенно важны для лыжных ориентировщиков, поскольку лыжники выкладываются больше, чем велосипедисты и бегуны, – говорит Оскар.

Оскар советует всем ориентировщикам все время искать новые, нескучные, вдохновляющие упражнения. Вносить в тренировки разнообразие нужно обязательно, иначе они станут утомительным, неинтересным занятием, во время которого можно даже получить травму. Новые упражнения можно найти в интернете или спросить о них у друзей.

Сесилия советует первым делом работать над мышцами спины, груди и живота, ведь сильные торс дает полный контроль над руками и ногами. Как и в любых тренировках, тут нужно разнообразие. Нужен и бег на длинные дистанции, и интервальные тренировки. Начинать стоит с силовой выносливости, то есть с 30-секундных общеразвивающих упражнений.

- Ну, и конечно, нельзя забывать про подвижность, про моторику. Здесь хорошим подспорьем может стать йога, – говорит Сесилия.

Кроме того, обязательно в силовых тренировках можно и нужно использовать в качестве нагрузки свой собственный вес.



Слева Оскар Сандберг



Сесилия Томассон



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

3490 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

300 руб.

Карточка участника (чип) "Adventure card"

- емкость: **122** отметки
- срок службы 5-10 лет
- время отметки менее 0.1 секунды
- дополнительное подтверждение отметки - сигнал на карточке
- Bluetooth радио
- возможность бесконтактной отметки
- относительно невысокая цена
- начало производства - 2016 год.

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

sfr-system@mail.ru

skype: sfr-system



905
VICTORY CODE

VICTORY CODE

КОМАНДНЫЙ ДИЗАЙН

WWW.905SPORT.RU

СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА