



№1, 1998

28

Без компаса
к медали

36

КП-1
Федора Вергилесова

24

Цветы и медали
ко дню рождения

37

"Виктория" –
это ПОБЕДА

АЗИМУТ

ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ



100 x 100 или МАТЧ ГИГАНТОВ

28

Без компаса
к медали

36

КП-1
Федора Вергилесова

24

Цветы и медали
ко дню рождения

37

"Виктория" –
это ПОБЕДА

**ЗОЛОТОЙ
ПРОГНОЗ
ЛЬВА КРОХИНА**



М «Авиамоторная» ш. Энтузиастов, дом 17

Салон отечественной офисной мебели
273-00-10, 273-78-77

Салон импортной офисной мебели
273-77-22, 273-26-70

Салон бытовой мебели
273-39-00, 273-78-85

М «Сокол» Волоколамское ш., дом 10

Салон отечественной и импортной офисной мебели
158-20-41, 158-22-41



- КАБИНЕТЫ ПРЕЗИДЕНТА
натуральный шпон, красное дерево
- КАБИНЕТЫ РУКОВОДИТЕЛЯ
цвет: орех, ореховая радика, серый мрамор
- РАБОЧИЕ МЕСТА ПЕРСОНАЛА
цвет: орех, серый, светлый ясень, черный
- КРЕСЛА: руководителей, операторские
- АДМИНИСТРАТИВНЫЕ СТОИКИ
- КАРТОТЕЧНЫЕ ШКАФЫ
- СЕЙФЫ напольные, стенные
- КОМПЬЮТЕРНЫЕ СТОЛЫ, СТОЙКИ



- МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ из Финляндии, Италии, Турции, России – более 70 моделей, 9 типов раскладных механизмов
2-х и 3-х местные диваны, уголки, кресла
обивка: натуральная кожа, твилл, флок, RENNA, гобелен, жаккард
(возможен выбор расцветки обивки)

● ПОКРЫВАЛА, ШТОРЫ



- КУХНИ из Италии
более 10 моделей
конфигурация кухонь,
размеры навесных и
напольных шкафов,
число выдвижных
ящиков в напольных
шкафах, тип и цвет
отделки столешницы
– по Вашему
выбору

- Дизайн-проект
- Доставка
- Монтаж



ДЕЛОВОЙ КОМФОРТ – ДОМАШНИЙ УЮТ

RUSSIAN ORIENTEERING
MAGAZINE
Журнал
"Азимут"
1998, №1(6)

Учредители:
Федерация спортивного
ориентирования России,
Фонд поддержки и развития
спортивного ориентирования,
Центр детско-юношеского
туризма Министерства общего и
профессионального
образования РФ,
ООО "Редакция журнала "Азимут"

Редакционный совет:
Сергей Беляев
Виктор Елизаров
Аркадий Ломоносов
Игорь Соловьев
Юрий Константинов
Игорь Гуриев
Юрий Безымянный
Виктор Бородин
Генрих Шур
Лев Крохин
Юрий Янин

Главный редактор:
Генрих Шур
тел.: (095) 362-89-90

Ответственный секретарь
Юрий Янин

Художник:
Сергей Петухов

Верстка и дизайн:
Олег Шкитин

Фото в номере:
Анатолий Киселев,
Алексей Иванов,
Юрий Янин,
Виктор Аleshin,
Юрий Семенчуков,
Александр Близневский,
Александр Колясников,
Александр Бурмистров,
Алексей Кузьмин

Дизайн, сканирование,
компьютерная верстка,
цветоведение
"Студия NS-Print"
Директор: Е. Карапетова
(095) 196-7889

Адрес редакции:
123060, Москва, а/я 57
Телефон/факс:
(095) 196-9089
(секретариат)
(095) 196-7889
(отдел рекламы)

Распространение:
109033, Москва,
ул. Волочаевская, д. 38а, ЦДЮТ
Тел.: (095) 362-82-33, 362-89-71
доб. 1-33, 1-31
Факс: (095) 362-89-91

Транспортное обеспечение:
"SKOLLO - motors"
(095) 196-71-61

Редакция не несет ответственности
за содержание рекламных
объявлений.

Отпечатано в типографии
Global Impress Ltd.
(Кипр)

Цена свободная

Перепечатка материалов
только с разрешения
редакции журнала.
Журнал зарегистрирован
в Гос. комитете по печати 30.04.97,
рег. № 016043

СОДЕРЖАНИЕ: №1(6), 1998

Сборная

Поздравляем _____ 2

Золотой прогноз Льва Крохина _____ 13

Нагано. Как это начиналось, и как это было _____ 16

Протоколы Чемпионата Мира по лыжному ориентированию _____ 17

Россия - Тула - Велегож _____ 34

Сборные России (летняя программа) _____ 48

Интервью

Семь вопросов президенту _____ 4

Используйте достигнутое _____ 4

Развивать ориентирование — создавать карты _____ 10

Соревнования

100 x 100 или матч гигантов _____ 6

"Новогодним стартам" 20 лет _____ 8

Партизанские тропы _____ 12

Губернатор не дал самолет _____ 22

Цветы и медали ко дню рождения _____ 24

Без компаса к медали _____ 28

"Виктория" — это победа _____ 37



Новости

Официальная информация IOF _____ 19

Обзор зарубежной прессы _____ 38

Информбюро _____ 46

Разное

Первые известные соревнования
в заданном направлении в Москве _____ 18

Сибиряк есть сибиряк _____ 18

Консилиум

Одна из форм проведения соревнований
по лыжному ориентированию _____ 20

Комплексный контроль подготовки
сборной команды России

по спортивному ориентированию _____ 29

Размышления по итогам 1997 года _____ 30

Опять норматив? _____ 31

Полугоризонталь _____ 32

Влияние тренировочных нагрузок на параметры
сердечно-сосудистой системы _____ 40

Листая архивы

КП-1 Федора Вергилесова _____ 36

Мой клуб

Начало пути _____ 42

Уроки ориентирования

Урок пятый. Летние спортивные лагеря _____ 44



На 1-й с. обложки: Д.Калимуллин (Московская обл.), на дистанции Чемпионата России '98.



Eggalm

Rosenau am Hengstpaß

Maßstab: 1:10.000

Aquidistanz: 5 m

Stand: 1/1998

SKIO WOC 98

RELAY

23.1.1998



geprüfte
österreichische
Schi-ÖL-Karte
D - 0 - 456B

Basis:

Orthophoto, ÖK 50.000

Geländeufnahme:

János Sötér

Márton Sötér

Kolos Vajda

Revision:

Alois Mair, Michael Melcher, Karl Lex

Zeichnung (OCAD 5): János Sötér

Wolfgang Kradischnig

Kartenkonsulent:

Karl Lex

Bezugsquelle:

Maderspergerstr. 5/11

A-4560 KIRCHDORF/Krems

43 41 40 39 38 37 36 35 34 33 32 31 30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

WOMEN

1.Round	51-54-55-59-60-61-99
2.Round	52-54-56-59-60-62-99
3.Round	53-54-57-59-60-63-99

MEN

1.Round	31-35-38-39-43-45-46-48-61-99
2.Round	32-35-38-40-43-45-46-48-62-99
3.Round	53-35-38-41-43-45-47-48-63-99
4.Round	51-35-38-42-43-45-47-48-64-99



Николай Кудрятov – Московская обл.
тренер двухкратного Чемпиона Мира В.Корчагина
Старший тренер мужской сборной команды

Александр Близневский – Красноярск
тренер Чемпиона Мира В.Кормщикова



Юрий Семенчуков – Хабаровск
тренер Чемпиона Мира Э.Хренникова

Валентина Близневская – Красноярск
тренер Чемпиона Мира В.Кормщикова



Владимир Капитонов – Уфа
старший тренер мужской сборной



Юрий Безымянnyй –
Свердловская обл.
тренер Чемпиона Мира Н.Бондаря
председатель
тренерского
совета



1 РОССИЯ
Бондарь Николай
Хренников Эдуард
Корчагин Виктор
Кормщиков Владислав

01:50:50
00:28:01
00:27:41
00:28:01
00:27:07

ПОЗДРАВЛЯЕМ

Идет сбор добровольных пожертвований в призовой фонд для поощрения Чемпионов Мира. Координатор акции: Лев Александрович Крохин
тел.(095)4594614. Платежи производятся с пометкой "Чемпионы Мира", "Фонд поддержки и развития спортивного ориентирования",
ИНН 777710213599, р/с 4070381070005000008 в АКБ "СБС-АГРО" отделение №5, к/с 3010181020000000506, БИК 044541506, Москва



СЕМЬ ВОПРОСОВ ПРЕЗИДЕНТУ

Сегодня главный редактор журнала "Азимут" Генрих Шур задает вопросы президенту Федерации спортивного ориентирования России Сергею Беляеву.

Г.Ш.: Сергей Георгиевич, прежде всего, хочу поздравить Вас и Федерацию, которую Вы возглавляете с выдающимися достижениями российского ориентирования на международной арене в этом году. Победы сборной в Австрии и юниоров в России на прошедших Чемпионатах Мира впечатляют. Это триумф. Что, на Ваш взгляд, являются главными составляющими этих побед?

С.Б.: Россия всегда славилась своими высокими достижениями в лыжных дисциплинах, и у нас в лыжном ориентировании сложились хорошие традиции во многих регионах России. Посмотрите на географию чемпионов: Хабаровский край, Красноярский край, Свердловская область, Челябинская область и Московский регион. Это показатель не только уровня развития ориентирования в России, но и сложившейся системы подготовки спортсменов мирового класса. Особенно впечатляют успехи ориентировщиков Московского региона, на сегодняшний день пять из шести золотых медалей, завоеванных в личных соревнованиях на Чемпионатах Мира, имеют прописку в Москве и Московской области. Мне как молодому москвичу это вдвойне приятно. А победу в эстафете я рассматриваю как национальное достижение, показатель российского духа и характера.

Г.Ш.: Сейчас для кого-то не секрет, что для укрепления духа и характера требуется "скромное" финансовое участие. Мне известно, что в этом зимнем сезоне впервые за последние годы все вопросы финансирования были решены. Спасибо Вам за это. А чем еще занят сегодня политик Беляев, и что у Вас нового, интересного?

С.Б.: Прежде всего, я депутат Государственной Думы Федерального собрания Российской Федерации, а это несет много обязанностей. А что касается нового и интересного, то в конце декабря прошлого года в Москве на учредительной конференции было создано новое общественно-политическое движение "Российский прогрессивный союз", которое избрало меня своим председателем. Сейчас идет активная подготовка к первому съезду движения, который должен состояться в ближайшее время.

Г.Ш.: Какие у Вас планы?

С.Б.: Планов, как всегда, "громадьё", и ориентирование в них входит. Мне бы очень хотелось, чтобы наш прекрасный вид спорта стал еще более популярным, чтобы и далее увеличивалось число занимающихся и особенно школьников. Мне бы хотелось, чтобы открывались новые спортивные школы и детские клубы. Пора задуматься о включении ориентирования в программу физвоспитания средней школы, вузов и особенно военных училищ.

Г.Ш.: Вы депутат Государственной Думы и президент Федерации. Как удается это совмещать?

С.Б.: Как для депутата для меня участие в спортивной жизни России звучит с моей политической деятельностью, потому что ориентирование, на мой взгляд, нужный для нашей страны вид спорта. Я считаю, развивать ориентирование на государственном уровне — это почетное и ответственное дело.

Г.Ш.: На страницах журнала мы освещали Ваш визит в ИФ и работу над "Олимпийским проектом". В свое время наши ориентировщики мечтали об участии в Чемпионатах Мира, это свершилось. Сейчас мы мечтаем об Олимпийских играх. Это вление времени?

С.Б.: Я искренне желаю, чтобы ориентирование стало олимпийским видом спорта и будущий, чтобы нынешние юниоры получили возможность бороться за олимпийские медали.

Г.Ш.: За два года Вам удалось сделать многое: поднять престиж Федерации, решить финансовые проблемы, расширить географию мероприятий, создать журнал и многое другое. И золото австрийского Чемпионата — закономерный результат Вашей деятельности. Вы что, знаете формулу успеха?

С.Б.: Еще Черчиль отметил, что для любого цивилизованного развития необходимы два условия: чувство меры и уважение к истории, а если говорить серьезно, то без команды, которая работает со мной уже два года, добиться успеха было бы трудно.

В Федерации много ярких личностей и индивидуальностей. Их потенциал велик, и я в него верю, но всем нам необходимо найти в себе такое соотношение, при котором личные интересы и индивидуальные особенности развились бы вид спорта, а не тормозили его.

Г.Ш.: Сергей Георгиевич, Вы депутат, доктор технических наук, профессор, лидер общественно-политического движения. Чем является для Вас ориентирование?

С.Б.: На мой взгляд, ориентирование — это государственный вид спорта, так как он в комплексе решает многие задачи: оздоровление нации, развитие интеллектуального и физического потенциала. У ориентирования истинно спортивные начала, и оно имеет важное военно-прикладное и воспитательное значение. Поэтому я, как гражданин и государственный деятель, вижу свою задачу в его дальнейшем развитии. Последнее время много говорят о необходимости новой национальной идеи для России. Я думаю, что спорт — это новая национальная идея, которую сейчас все мы ищем для России, и ориентирование может стать базовой составляющей этой идеи.

Немаловажно, что в то время в ориентировании пришла новая плеяда молодых тренеров, которые творчески использовали эту идею в своей ежедневной работе. Я четко представлял себе, что контрольный норматив — это не самоцель. В этом я был согласен со



На вопросы редакции журнала отвечает заслуженный тренер России Игорь Иванович Столов.

Редакция: Уважаемый Игорь Иванович, Вы 13 лет руководили сборными командами Советского Союза по спортивному ориентированию. Мы обратили внимание, что до сих пор спортсмены, которые готовились в составах сборных команд СССР, представляют основной костяк сборной команды России и даже команд уже независимых государств бывшего СССР. Это парадокс. Ведь прошло столько лет. В чем здесь секрет?

Игорь Столов: Правильнее было бы сказать, что из этих 13-ти лет сборными командами я руководил чуть больше половины. Сначала была работа по организационному формированию ориентирования как вида спорта в системе Спортивного комитета СССР. Планы, календари всесоюзных и международных соревнований, учебно-тренировочных сборов, экипировка, инструкции, распоряжения, приказы. На начальном этапе моей работы коллективы сильнейших спортсменов Советского Союза еще нельзя было назвать сборными командами.

Это были спортсмены, которые только делали робкие шаги на международной арене. Лишь одно официальное соревнование — "Кубок дружбы социалистических стран" рассматривалось как официальный старт. Все в корне изменилось после вступления Федерации спортивного ориентирования СССР в ИФ в 1986 году. Вот тогда Госкомспорт СССР я был официально утвержден старшим тренером сборной команды СССР. К этому времени у нас уже сформировались определенные методические подходы к подготовке спортсменов-ориентировщиков, как зимнего, так и летнего составов. Главное из них то, что мы сумели преодолеть сложный психологический барьер для ориентировщиков и ориентирования в целом, который способствовал повышению уровня функциональной подготовки.

Ред.: А что это за психологический барьер?

И.С.: Я бы говорил о системе. Сейчас по истечении многих лет можно с уверенностью сказать, что это было оправдано — включить в программу наших всесоюзных соревнований контрольные нормативы. Летом — это бег, зимой — лыжные гонки. Возможно, это выглядело не совсем этично для специфики ориентирования. Мало кто из общественников тогда верил в правильность этого революционного и волевого решения молодого тренера, а те, кто поверил позже, на долгие годы создали себе великолепный и стабильный фундамент для роста результатов в ориентировании.

Немаловажно, что в то время в ориентировании пришла новая плеяда молодых тренеров, которые творчески использовали эту идею в своей ежедневной работе. Я четко представлял себе, что контрольный норматив — это не самоцель. В этом я был согласен со

Интервью провел Ю.Янин

многими своими оппонентами, которые видели в нем один вред. К сожалению, они любили ориентирование только как "тусовку". Для меня же ориентирование было профессиональной работой. Я пытался доказать им, что бег на стадионе, чистые лыжные гонки расширят в процессе подготовки спортсменов

ров, которые приняли ее?

И.С.: Их слишком много, и я не ожидал, что многие из этих спортсменов и сейчас будут составлять костяк сборных команд России и даже сборных команд вновь образованных независимых государств. У нас это чемпионы Мира 1998 года по лыжному ориентированию

несет большую эмоциональную и психологическую нагрузку, как для самих спортсменов, так и для тренеров. К этому нужно быть готовым.

Ред.: Сейчас Вы работаете в Олимпийском комитете России. Какое место в этой ответственной работе занимает для Вас Федерация

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДОСТИГНУТОЕ

В.Кормыков, В.Корчагин, Н.Бондарь, а также А.Крылов, который, по моему мнению, за свою многолетнюю преданность ориентированию и стабильные результаты достоин быть в составе команды чемпионов Мира. Это серебряные призеры Чемпионата Мира 1996 года Н.Зацепина (Фрей), Е.Петрова. В летней сборной это В.Алексеев, С.Сиболов, О.Анучкин, Ю.Емалдинов, И.Михалко, С.Рахимова (Горбатенкова), Т.Кондрашова (Яксанова), М.Чернушка. С одной стороны, для меня это лестно, с другой, это что — застой? Думаю, что это реализация ранее заложенного фундамента.

Приведу лишь один характерный пример требований того времени для кандидатов в сборную команду как летнего, так и зимнего составов. Мужчины в лыжном беге на 15 км пошли выходили из 55 минут. Лучшие, Л.Кузьмин, М.Зорин, В.Лукьянов, Н.Лузин, показывали результат из 50 минут, а В.Алексеев и И.Кузьмин — лучше 49 минут. Посчитайте, за сколько они пробегали каждый километр, и какой у них был запас для бега в ориентировании.

Благодаря громадным размерам и уникальным ландшафтным особенностям Советского Союза и России мы, будучи ограниченными в выездах за рубеж, работали над освоением нужных районов для тренировок. Каждый новый Чемпионат СССР проводился на новом месте, поэтому мы имели возможность у себя в стране моделировать разнообразную технико-тактическую подготовку, а также впервые использовать эффективность подготовки ориентировщиков в среднегорье. Это еще факторы системы.

Все это было неосуществимо без помощи и правильного понимания серьезности задач тренерами-единомышленниками и специалистами-составителями спортивных карт. Единомышленниками они стали не сразу. Это был длительный процесс, так как у каждого было свое понимание, свои взгляды, и с этим нельзя было не считаться. Каждый из них получал возможность узнать что-то новое от своих коллег, сравнить свой творческий почерк с множеством других. Об этом мы часто дискутировали на сбоях. На мой взгляд, тренер не должен ограничивать себя знаниями и представлениями только об одном виде спорта. Я уверен, что многие из тех, с кем мне довелось работать смогли бы стать и отличными тренерами по лыжным гонкам. В отдельных случаях нам приходилось осваивать даже премудрости горнолыжного спуска. Я с уважением отношусь к тем, кто понимает, что в тренировочном процессе нет деления на летнее и зимнее ориентирование; это единая система взглядов на подготовку, и доказательств тому множество. Мы создавали систему подготовки сильнейших спортсменов, и все, кто становился кандидатом в сборную команду СССР, через нее прошли.

Ред.: А Вы можете называть фамилии спортсменов, которые прошли "систему", и тренеров, которые приняли ее?

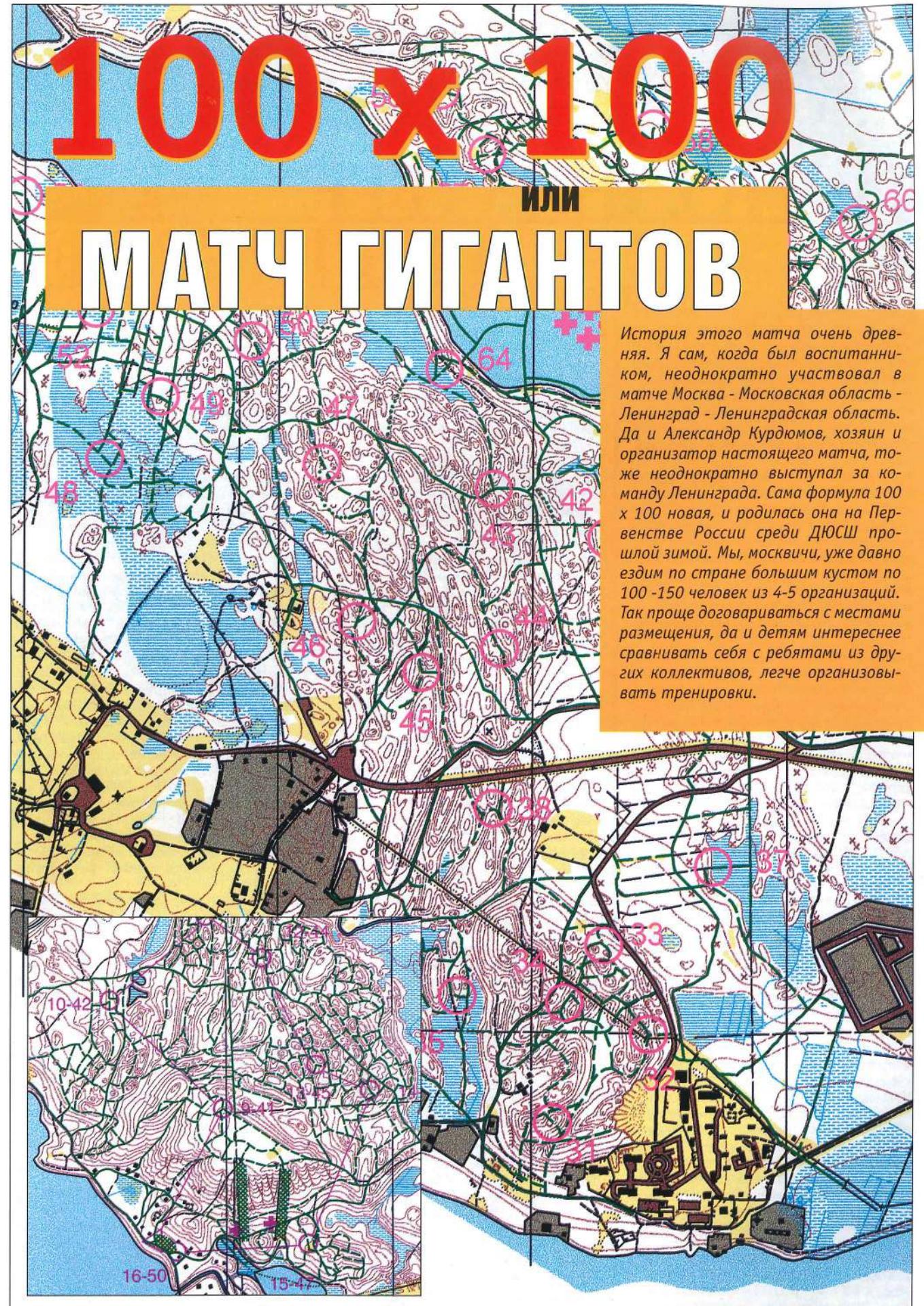
И.С.: После ликвидации Государственного комитета СССР по физической культуре и спорту, в котором я проработал 13 лет, мне не нашлось места в составе Всероссийской Федерации ориентирования, и я был приглашен на работу в аппарат Олимпийского комитета России. За это время мне пришлось узнать, как работают многие наши спортивные Федерации, какие задачи стоят перед ОКР, и как он взаимодействует с ГКФТ. Это был новый для меня опыт. Я видел, что в родной Федерации ориентирования в этот сложный для страны период многое делается непрофессионально. В период становления новых Всероссийских Федерации было время определенных льгот и возможностей, которые были предоставлены государством и которые необходи́мо было использовать для создания благосостояния вида спорта. Эти возможности Федерации спортивного ориентирования России упали. В то же время в дела Федерации я не имел права вмешиваться, хотя за помощью по различным вопросам ко мне обращались многие тренеры и специалисты, которых я помогал как своим друзьям. Я был удовлетворен и чувствовал, что уже внес свой вклад в развитие ориентирования в стране, у меня осталось много друзей, коллег, последователей и учеников. Нельзя отвергать ход истории, также, как и забывать о ней, она всегда всем распорядится по-своему. Это я прочувствовал на себе.

Ред.: Пять лет Вы не были связаны с Федерацией. Ваш взгляд со стороны на ее деятельность.

И.С.: Я сейчас не связан с Федерацией напрямую, я являюсь помощником депутата Госдумы, ее нового президента С.Г.Беляева, с которым меня связала наша успешная совместная работа по организации и проведению первого в России этапа Кубка Мира в Санкт-Петербурге в 1992 году. Сейчас я выполняю его поручения, в том числе и по ориентированию, и полностью поддерживаю его настрой добиться включения ориентирования в программу Олимпийских игр. Я далек от мысли давать оценку деятельности Федерации, это не моя задача, но мне кажется, что курс ее в новых экономических условиях выведен верно. Сейчас надо сосредоточиться на развитии ориентирования непосредственно в регионах, а стратегию развития вида спорта должна определять президиум.

Ред.: Что бы Вы хотели пожелать Федерации?

И.С.: Я знаю, что у Федерации сейчас много работы. В стране за 35 лет создан уникальный вид спорта, имеющий все условия для дальнейшего развития. Вноси новое, нужно умело пользоваться и тем, чего мы достигли ранее. Спасибо.



Вот и на этот раз мы все вместе решили посетить базу отдыха ГИ в поселке Ильичево под Санкт-Петербургом. Сразу возник разговор о совместных тренировках с ленинградцами и каком-то завершающем матче, где можно проверить, как ребята провели каникулы. И конечно, было очень интересно, кто сильнее в детских группах москвичи или ленинградцы. Когда выезжает сборная 5-10 человек, мы, возможно, имеем достаточно случайный результат, зависящий от таланта отдельных спортсменов или одного-двух тренеров. А вот когда с разных сторон участвует до 200 спортсменов десяти различных тренеров, когда идут в зачет результаты не только членов сборных команд, а середнячков и даже новичков, — это уже показатель уровня развития ориентирования в регионе. Поэтому накануне соревнований результат матча никто предсказать определенно не мог.

Очень хочется рассказать о сборах, которые проходили перед матчем. Ленинградская областная школа имеет компьютер и мощную оргтехнику, которая позволяет в любой момент печатать карты — это просто мечта зимнего ориентировщика и организатора подобных лагерей. Сколько надо карт, столько и печатаешь. Хочешь с дистанцией, хочешь без лыжней, хочешь все КП — пожалуйста.

Надо масштаб другой — тоже можно. Через три дня все КП полигона поменяли и опять напечатали новые карты и всем раздали. Натоптали срезки — врисовали в карту и опять напечатали. Здорово! Нас восхитил и самоотверженный труд начальников дистанций, в результате которого полигон поддерживался в отличном состоянии. А разве забудешь те четыре «Бурана», которые золотые руки умелцев постоянно перебирали ипускали в ход снова и снова.

Сам матч превзошел все ожидания. Мне кажется, что еще никогда эти соревнования не проводились на таком высоком техническом и организационном уровне. С разных сторон участвовало по 200 спортсменов в возрастных группах от МЖ-20 до МЖ-Новички. Было еще 100 взрослых, не участвовавших в матче, у них борьба разгорелась непрекращающейся. По группе М-21 ранг 1000 баллов в первый день соревнований говорит сам за себя. В первый день на маркированной трассе организаторы предложили район с перепадом высот на склоне до 60 метров и очень сложным микрорельефом. Хорошо подготовленная трасса привела к боль-



шим скоростям. Поэтому и без того сложный рельеф показался еще сложнее. Огромные штрафы в группах МЖ-12 и МЖ-Новички показали, что для этих групп были спланированы слишком сложные дистанции. В остальных группах все было отлично.

А как же результаты? В первый день мы уступили ленинградцам 200 очков из 6536, за первое место давалось от 100

ПОБЕДИЛА ДРУЖБА

МОСКВА
МОСКОВСКАЯ ОБЛ.
12187

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛ.
12163

заданное мы видели только на Первенстве России в Лыткарино в феврале 1997 года. Но там выступали по 15 москвичей и ленинградцев, а здесь участвовали все вторые, третьи, четвертые, а так же пятые и шестые составы.

Было очень трудно предположить, как сумеют 500 человек разойтись на таком маленьком острове лыжней, да еще многие по 2-3 раза. И вот здесь организаторы оказались на высоте. Грамотная планировка дистанций, умело составленный протокол и хорошо организованный пункт выдачи карт сделали свое дело. Все было четко и без ошибок.

Да, это был настоящий

праздник ориентирования, зрелищный и эффектный. Мы не только отыграли 200 очков, но и выиграли 24 очка. Общий счет впечатляет — 12187 на 12163 в пользу Москвы и Московской области. Разница составляет примерно 1 секунду, если считать сумму времен. Этот результат показал, что уровень подготовки ориентировщиков в регионах Москвы и Санкт-Петербурга практически одинаковый. И, как говорится, ПОБЕДИЛА ДРУЖБА.

Матч был захватывающим. В будущем году решили опять встретиться и пригласить еще команды, которые смогут выставить 100 спортсменов и привести их в Ленинградскую область. Это, конечно, нагрузит организационными проблемами директора областной ДЮСШ Александра Александровича Курдюмова. Но мы верим, что неразрешимых проблем у него нет. Ведь ему помогает дружный коллектив тренеров-энтузиастов. И очень надеемся, что Федерация спортивного ориентирования обратит внимание на этот матч и поможет ему не только календарем и призами, как в этот раз, но и чем-то более существенным. А мы приедем. В этом можете не сомневаться!





Неофициальным открытием зимнего сезона 1998 года в Москве стали традиционные соревнования "Новогодние старты", которые в этом году проводились уже в 20-й раз.

Как всегда, соревнования проходили в последние выходные декабря, оба дня в Измайловском парке. Накануне волшебного праздника принято делать необычные подарки, поэтому

погода преподнесла сюрприз — приятный холодный дождик в сочетании с мокрым снегом оставил не в меру разгоряченных участников.

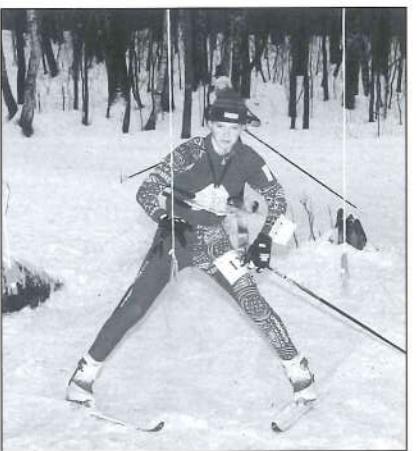
Для большинства спортсменов соревнования явились первой пробой сил, разминкой перед грядущими стартами, а для групп МЖ 14-18 это одновременно был первый отборочный тур в сборную Москвы.

На мои вопросы о прошедших состязаниях ответил главный организатор "Новогодних стартов" Алексей Иванов.

— Неужели во время предновогодней суеты кто-то, вместо того чтобы, как все нормальные люди, бегать по магазинам, встал на лыжи и отправился на дистанцию?

— Эти соревнования, по традиции, собирали большое количество участников, около 500. К сожалению, в связи с подо-

рожанием билетов многие спортсмены из отдаленных областей России теперь не могут себе позволить приехать на пару дней в Москву, а ведь не так давно из Сибири приезжало по 100—150 человек, и



общее число участников превышало 1000. Но и сейчас стартующих москвичей слегка разбили нижегородцы, комсомольчане-на-Амуре, а также спортсмены из Украины и Белоруссии. Мы рады были видеть на юбилейных "Новогодних стартах" их учредителя Дмитрия Никифорова, главного судью этих соревнований в 1978-85 годы.

— Оба дня проходили в городском парке, в котором с поразительной быстротой появляются и исчезают тропинки. Удалось ли подготовить карту, соответствующую местности на момент проведения соревнований?

— Благодаря новейшим технологиям в области изготовления карт сейчас стала возможной их точная корректировка непосредственно перед самыми соревнованиями. Поэтому карта, несмотря на очень развитую сетку лыжней, получилась хорошо читаемой. То, что старты проводились в городском парке, облегчило подготовку лыжней. Чтобы создать такую сетку в других регионах, необходимо затратить много времени и сил на прокатку лыжней, прорубку ходов в лесу, расчистку завалов, а здесь жители окрестных домов выполняют эту работу во время лыжных

прогулок, поэтому организаторам остается проложить незначительное число мелких зеленых тропинок.

— Кому же мы обязаны тем, что в нашем современном суровом мире есть еще возможность поучаствовать в хороших соревнованиях?

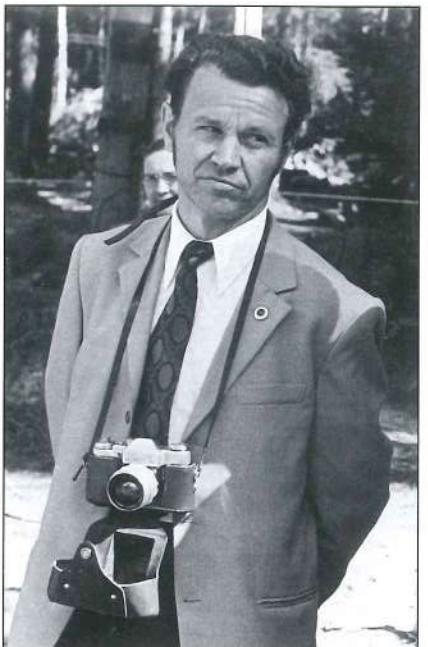
— Проведение "Новогодних стартов" взял на себя МосГорСпорт. Но относительно невысокий стартовый взнос этих соревнований стал возможным лишь благодаря спонсорам: фирмам Moscow Compas в лице Сергея Хропова и Nature Power — Максима Рябкина, а также KI SPORT COMPONENTS, официальным представителем которой в России является Наталья Блинкова. Непременный атрибут соревнований, альпинисты, предоставил Алексей Федотов из фирмы "Союз". Помощь оказала ФСО России, выделив некоторые средства и призы. К сожалению, в этом году Московская федерация осталась в стороне и помогала лишь советами, хотя среди московских соревнований "Новогодние старты" далеко не незначительное мероприятие.

— Перед тем как отправиться на поиски КП, я заметила человека с видеокамерой...

— Благодаря организаторам телевидение, которое приглашается уже несколько лет, наконец-то до нас добралось. На канале ТВ-ЦЕНТР вышли две подробные и интересные передачи о "Новогодних стартах". Ориентирование — спорт достаточно массовый, но почему-то пресса не уделяет ему должного внимания. Я читала, что в ФСО России есть даже специальная комиссия по связям со средствами массовой информации, которая, на верное, должна об этом беспокоиться. Возможно, съемка этих соревнований станет шагом к ознакомлению широкого круга людей с нашим необычным видом спорта.

В заключение стоит отметить, что кроме человека с камерой на награждении, проводившемся в самом парке, присутствовали еще и люди на лошадях. Конная милиция была привлечена к охране порядка во время проведения соревнований и в течение двух дней патрулировала район, совершая обезд парка. Поэтому ее наряд организаторы пригласили постоять рядом с призерами, что внесло свежую струю в церемонию награждения. ■





РАЗВИВАТЬ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Все, кто выступал во Всесоюзных соревнованиях 60-х, 70-х и 80-х годов, часто встречал в составе организаторов фамилию Алешина. Виктор Максимович известен как председатель комиссии по картам ФСО СССР и автор книги "Карта в спортивном ориентировании". На отчетной конференции ФСО России 18 октября 1997 года он был единогласно принят в почетные члены ФСО России. Сегодня он гость нашей редакции.

Редакция: Виктор Максимович, чем интересно ориентирование сегодня?

Виктор Алешин: Я постоянно интересуюсь всем, что происходит в спортивном ориентировании, в ФСО России и на местах, и не считаю себя сторонним от всех проблем.

Во-первых, поражают прогресс и растущие возможности для развития вида, обмена информацией, достижение высоких спортивных результатов.

Во-вторых, радует позиция наших молодых руководителей Федерации. В отличие от нас они не создавали спортивное ориентирование, они выросли в нем и сегодня заботятся о нем, делают его лучше, комфортней, интересней. Важно и то, что они не забывают об исторических традициях и ветеранах.

В-третьих, мне в большей степени интересны спортивно-технические аспекты. Карты, дистанции, технические аксессуары — то, за чем с повышенным вниманием всегда следил и слежу. Позволю себе несколько комментариев по этому вопросу.

Ред.: Вы думаете высказаться о качестве сегодняшних карт и дистанций?

В.А.: Нет, я хочу акцентировать внимание читателей на позиции Федерации по созданию карт или картфона ФСО России, как сегодня принято говорить.

Обратите внимание на то, как создаются новые карты для крупных официальных соревнований, те самые карты, которые в дальнейшем должны служить развитию ориентирования на местах. Перечисляю, на мой взгляд, основные вехи на этом пути:

1991 год — Нижний Новгород;
1992 год — нет;
1993 год — Сортавала;
1994 год — нет;
1995 год — Саратов;
1996 год — Петрозаводск;
1997 год — Рязань, Тверь, Приозерск, Воронеж, Железнодорожный, Тольятти;
1998 год — Валдай, Геленджик, Тольятти, Владимир.

Вывод напрашивается простой: с 1991 по 1995 год Федерация не поддерживала развитие картфона. Серьезный картоматериал появлялся на местах, где были инициаторы, готовые взять на себя весь объем работ. Два года назад из уст тренеров звучало: "Давайте все проводить в Саратове, там есть хорошие карты". В большинстве регионов России свежих карт не было. Сейчас нам заметно, что руководство ФСО России стало уделять существенное внимание этой проблеме и, что важно, создавать центры ориентирования в регионах на базе блоков этих карт. Будут точные и современные карты, только тогда будет и ориентирование, появится необходимость изыскивать фонды для оплаты труда тренеров и руководителей кружков, будет возможность расти спортоменов и, как следствие всего этого, начнут прогрессировать результаты на международной арене. Все мы хорошо помним положительный исторический пример центра ориентирования "Алоп". Я рад, что сегодня это, наконец, понимают и ведут нас к успеху близкие мне по духу люди.

Я чувствую продуманный и профессиональный подход к решению поставленных задач.

Ред.: Что же такое отечественная спортивная картография? Кто является здесь лидерами вчера и сегодня?

В.А.: Одну из первых цветных карт, следуя принципам бригадной методики, мы готовили в 1971 году в г. Покров Владимирской области на берегу реки Клязьмы. Ее мне помогали готовить Виктор Орлов, Владимир Ефимов, Юрий Захаров, Владимир Эрский, Александр Бушинский, Владимир Самойлов, Александр Мальцев, Владимир Фролов и многие другие специалисты, известные в ориентировании. Наша картография развивалась в полной изоляции от мировой и сильно преуспела как отрасль, а наша запретительная система вынудила научиться делать точные карты с белого листа. В этих условиях мы разработали, не побоявшись сказать, единственно правильную методику изображения компонентов ландшафта в исключительной интерпретации с теми, кто ходил по местности, измеряя ее и точно нанося объекты.

Я убежден, что сегодня точная, а главное, понятная карта может быть сделана не теми, кто научился быстро раскрашивать основы, а теми специалистами, кто педантично делает изменения на местности, аккуратно строит формы

для наработки методического материала, стандартизации взглядов, принципов работы и конечно же для дискуссий и обучения. Соревнования, как правило, готовятся и проводятся коллективом специалистов или любителей, поэтому все поняли, что необходима четкая методика, по которой безошибочно может работать любая бригада: и составителей карт, и начальников дистанций. Еще с первого семинара, который организовал Евгений Иванов, а мне довелось проводить в 1969 году для подготовки всесоюзных соревнований в Брянске, вышли такие известные специалисты как Рэм Кузьмин, Владимир Круглицкий, Александр Бушинский, Николай Калиткин, Владимир Самойлов. За них последовали не менее успешные семинары в Алопе. Я и сейчас искренне доволен тем, что мои ученики до сих пор придерживаются этих положений и достигают успехов.

Ред.: Что же такое отечественная спортивная картография? Кто является здесь лидерами вчера и сегодня?

В.А.: Одну из первых цветных карт, следуя принципам бригадной методики, мы готовили в 1971 году в г. Покров Владимирской области на берегу реки Клязьмы. Ее мне помогали готовить Виктор Орлов, Владимир Ефимов, Юрий Захаров, Владимир Эрский, Александр Бушинский, Владимир Самойлов, Александр Мальцев, Владимир Фролов и многие другие специалисты, известные в ориентировании. Наша картография развивалась в полной изоляции от мировой и сильно преуспела как отрасль, а наша запретительная система вынудила научиться делать точные карты с белого листа. В этих условиях мы разработали, не побоявшись сказать, единственно правильную методику изображения компонентов ландшафта в исключительной интерпретации с теми, кто ходил по местности, измеряя ее и точно нанося объекты.

Я убежден, что сегодня точная, а главное, понятная карта может быть сделана не теми, кто научился быстро раскрашивать основы, а теми специалистами, кто педантично делает изменения на местности, аккуратно строит формы

Фотографии и картоматериалы из архива В.Алешина

объектов на планшете и конечно же всегда анализирует, как поймет все это спортсмен, быстро пробегая мимо или остановившись рядом.

Ред.: Кого из составителей спортивных карт, на Ваш взгляд, можно отнести к лидерам в этой отрасли?

В.А.: Пользуясь случаем, хочу перечислить специалистов, которые сегодня сильно заметны благодаря профессиональному подходу к работе и появляющимся в России спортивным картам.

Это Виктор Трунов, Игорь Леонтьев, Вячеслав Пызгарев, Сергей Кузнецов, Владимир Сычев, Михаил Замота, Юрий Худеных, Юрий Митин, Александр Серов, Сахиб Губайдуллин, Максим Екишев, Александр Ковязин, Игорь Фомин, Владимир Прохоров, Александр Ширинян, Валерий Крутышев, Юрий Янин. В то же время не стоит забывать такие фамилии, как Рэм Кузьмин, Валерий Малашенко, Сергей Несынов, которые очень многое делают для ориентирования.

Все, кого я назвал, или были участниками тех давних семинаров, или вплотную многие годы общались со слушателями или моими учениками на практике.

ориентирования);

— планирование и подготовка дистанций для соревнований в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе.

Тематика не имеет границ, здесь масса неисследованного по каждой позиции, и смело скажу, что каждая из названных тем рано или поздно должна стать, как минимум, темой чьей-то кандидатской диссертации.

По всей видимости, очень непросто сегодня восстановить семинары и проводить их в полном объеме, а именно: учебные семинары, установочные семинары, семинары по аттестации специалистов и т.д. Наверное, в основу следует ставить заочное обучение и заочные зачетные или экзаменационные работы. Все это можно и, думаю, не так трудно организовать для аттестации или лицензирования судей, инспекторов, начальников дистанций, тренеров сборных команд страны, поскольку все они должны знать нормативную методическую литературу, имеющуюся в нашем распоряжении. Этого требует время. Специалист и любитель должны по-разному котироваться и по-разному оплачиваться. Заочная форма обучения реально может определить человека с большим багажом знаний и опыта, а поэтому максимально обезопасить Федерацию

примитивной (для маркировки) отметкой на КП в карточке мы вынуждаем спортсмена приблизиться к условиям лыжной гонки.

На пункте оценки или финише спортсмен получает карту с мишениями на оборотной стороне или электронный планшет. Кстати, планшет давно создан, он, разработанный и выполненный во многих разновидностях, с успехом применяемый Аскольдом Домбровским еще в 70-х годах, забыт сейчас настолько, что его хотят изобретать вновь! Спортсмен наносит на планшет положение КП и получает, если ошибается, штраф в виде прохождения штрафных кругов. Факт получения штрафа и его размеры демонстрируются на табло. Все это полностью повторяет широко известный биатлон. Эти правила распространяются не только на эстафеты, что уже с успехом применялось, но и на индивидуальные соревнования.

И самое главное — карта для соревнований на маркированной трассе должна быть такой же, как и для лыжного ориентирования в заданном направлении. Она должна быть честной, то есть содержать при определенной и привычной спортсмену-лыжнику степени генерализации всю информацию о местности. И в частности, как это ни парадоксально, тот

РАЗВИВАТЬ ОРИЕНТИРОВАНИЕ — СОЗДАВАТЬ КАРТЫ

Ред.: Виктор Максимович, посоветуйте, а что же делать сейчас, нужно ли восстановить семинары? Какие темы необходимо затрагивать?

В.А.: Проведение семинаров — дело нужное и, наверное, это недостающее сейчас звено. Тематика определена деятельности спортивно-технической комиссии и прогрессом:

- подготовка карт — полевые работы;
- подготовка карт — камеральные работы с использованием компьютера;
- дизайн и спортивная картография;
- спортивная картография — уникальный вид деятельности людей редкой профессии;
- спортивная карта как вид искусства;
- стандарты спортивной картографии;
- изображение элементов растительности на спортивных картах;
- спортивно-техническая терминология;
- спортивная карта как средство информации и учебное пособие;
- планирование и подготовка дистанций спортивного ориентирования (для лета, зимы, маунтин байка, инвалидов, паркового, ночного

от возможных ошибок на практике во всех сферах деятельности.

Ред.: Вы известны как один из основоположников соревнований на маркированной трассе. Какие пути развития и совершенствования этого вида ориентирования Вы видите?

В.А.: В ориентировании, к общему огорчению, спортивность и зрелищность плохо совместимые понятия.

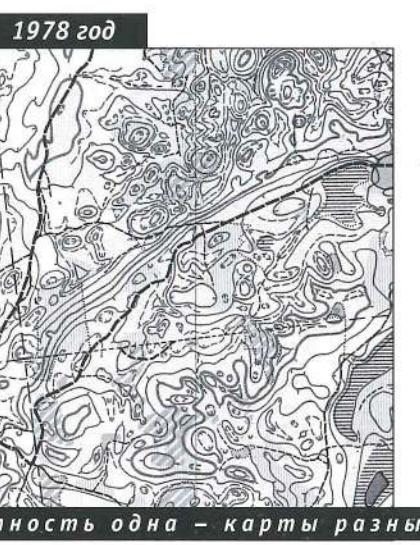
Зрелищность сильно отстает от спортивности. Маркированная трасса по алгоритму работы спортсмена на дистанции резко отличается от заданного направления. Это надо исправить. Мне давно представлялась такая модель этого вида соревнований. Спортсмен бежит по маркированной дистанции с чистой картой, на которой имеет право делать любые свои пометки. Отметка на КП производится в карточке компостером, как на дистанции заданного направления, чем и фиксируется прохождение всей дистанции. В этом случае повысится динамика прохождения нитки дистанции, ведь

промаркированный лыжный след, по которому движется спортсмен. Как при этом планировать дистанцию? Будут ли ошибаться спортсмены? И вообще, не абсурд ли это? Это тема для отдельного разговора, в котором я с удовольствием приму участие на страницах журнала.

Ред.: Наша беседа подошла к завершению. Спасибо. Мы надеемся, наши дискуссии еще будут продолжаться. Что Вы хотите пожелать читателям и всем ориентировщикам России?

В.А.: Я смело повторю то, что уже сказал. Будут современные карты — значит, будет ориентирование, нужны будут тренеры и руководители кружков — появится необходимость для оплаты их работы, появится больше спортсменов, способных конкурировать и, как следствие, вырастет мастерство. Об этом не следует забывать всем, и в первую очередь тем, кто работает со спортсменами.

Развитие ориентирования — это прежде всего создание карт. ■



Местность одна — карты разные

"ПАРТИЗАНСКИЕ ТРОПЫ"

Вот уже 37 лет ежегодно в октябре проводятся в подмосковных лесах командные соревнования по туристскому ориентированию "Партизанские тропы". И не зря в целях и задачах состязаний говорится о проверке морально-волевой подготовки участников, ведь, как правило, начало октября в Подмосковье характеризуется холодным, пронизывающим ветром с дождем, когда, по поговорке, "хороший хозяин и собаку из дома не выпустит". Но тем не менее, сотни мальчишек и девчонок со своими руководителями выходят на дистанцию ночного ориентирования.

Соревнования родились в Ленинском районе Москвы, и больше тридцати лет их организовывал и проводил один из известных практиков и теоретиков детского туризма — Валентин Михайлович Куликов, а в последние годы — его ученики. Около десяти лет к их проведению привлекались знаменитые партизаны Великой Отечественной войны, командиры партизанских соединений: Сабуров, Орловский, Ваупшасов. Они присутствовали на старте, напутствовали команды, на вечере подведения итогов делились воспоминаниями, проводили награждение победителей.

В ночь с 11 на 12 октября 1997 года соревнования проводились на туристской базе Московской городской станции юных туристов, которая находится в районе станции "Турист", красивейшем месте Подмосковья. Начали разводить судей на контрольные пункты в 16 часов, и в это время пошел настоящий холодный дождь, который продолжался до 23 часов и закончился сразу же после закрытия старта команд. Так что фактор проверки волевых качеств команд присутствовал с самого начала, ведь можно было остаться в Москве, руководителям распустить детей по домам, и все бы их поняли. Но несмотря на это, тридцать команд, а это более четырехсот учащихся 9–11 классов, прибыли на старте.

Задача команды заключалась в прохождении дистанции протяженностью около 10 км, используя несколько видов ориентирования и набирая положительные баллы за выполнение заданий. На прохождение каждого этапа устанавливалось нормальное время, которое могла показать команда, без ошибок проходящая (именно идущая, а не бегущая) дистанцию. За превышение нормального времени команда получала штраф, который вычитался из положительных баллов, набранных командой. На каждый этап устанавливалось также контрольное время, при его превышении этап аннулировался, а команда могла продолжать двигаться дальше. Сначала предлагалось ориентирование по выбору — шесть контрольных пунктов, имеющих различную стоимость в баллах.

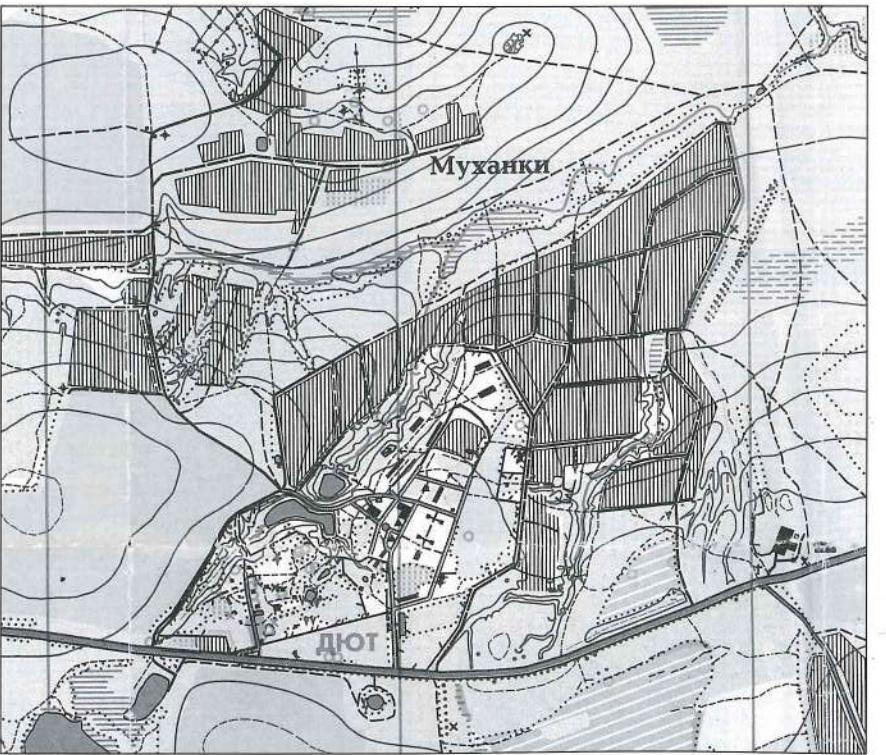
Этот этап был спланирован на полуоткры-

той местности с дачными поселками, чтобы участники смогли войти в карту, как бы пройти разминку, а потом продолжить борьбу в более сложных условиях. Второй этап — ориентирование в заданном направлении, прохождение четырех КП по сложной, овражистой местности. На последнем КП этого этапа команда давалася 45-минутный отдых. Последний этап — ориентирование на обозначенном маршруте. Команда должна была пройти по маршруту, обозначенному на карте линией (маркировка наоборот). Подтверждением того, что она не сбилась, служило прохождение через четыре КП, стоящие на маршруте, но не обозначенные на карте. Традиционно на всех КП сидели судьи — бывшие воспитанники В.М.Куликова и их дети, которые поддерживали костер, следили за состоянием команд и сразу же давали результат, полученный командой. Непременный атрибут этих соревнований — пароль на дистанции: "Здесь проходят партизанские тропы" и отзыв судей: "Партизанские дороги всюду". И пусть хотя бы этот небольшой атрибут соревнований напоминает нашим детям, в каких условиях приходилось в годы войны действовать партизанам.

Окончился дождь, все ушли в темный загадочный лес, а у организаторов, как всегда на соревнованиях по ориентированию, до финиша первого участника вопрос: "Все ли нормально?" Несмотря на то, что многие КП были радиофицированы, поддерживалась постоянная радиосвязь с начальниками дистанции, рядом на старте находился спасательный отряд МЧС России, который с интересом наблюдал за обстановкой, подготовленностью ребят и готов был по любому сигналу броситься на помощь. К счастью, их помочь не понадобилась, все прошло хорошо. Правда, в одной команде все-таки мальчик отстал, но сам сумел выйти на предыдущий КП, откуда был выведен службой дистанции. Конечно, вопросы безопасности при проведении подобных соревнований стоят на первом месте. Команда уходит с контрольным грузом, куда входят палатка, два спальника, топор, запас воды и аптечка, т.е. все необходимое для оказания первой доврачебной помощи в лесу. Но в истории проведения "Партизанских троп" пользоваться ими еще не приходилось.

Итак, в четыре часа ночи бригада финиша констатировала, что все стартовавшие команды закончили дистанцию, судьям на КП было дано разрешение на сон, а автобус начал вывозить команды к первой электричке, идущей в Москву. Но большая часть команд осталась ночевать в своих палатках на территории базы.

Наблюдая радостные лица мальчишек и девчонок, закончивших дистанцию, победивших плохую погоду, преодолевших свою неуверенность, один из моих знакомых, дипломат по профессии, весь старт с интересом наблюдавший за детьми, сказал: "Оказывается, еще не все в России потеряно, есть еще молодежь и их наставники, для которых существуют совершенно другие ценности, чем те, которые сейчас усиленно пропагандируются".



ЛЬВА КРОХИНА

Чемпионат Мира по лыжному ориентированию в Австрии. 1998



ЗОЛОТОЙ ПРОГНОЗ

Прогнозы в спорте — неблагодарное дело, но если они основываются на большом объеме информации, тренерской интуиции, знании личных качеств спортсменов, участвующих в борьбе за мировую корону, прогнозы делают необходимо, и существование науки о прогнозировании подтверждает это. В первом номере "Азимута" Лев Александрович Крохин сделал обнадеживающий прогноз на выступление нашей команды в Австрии — лидеры команды, участники эстафетной команды, дана рекомендация о включении в состав команды специалиста по подготовке лыж, поставлен вопрос о материальном стимулировании победителей и призеров Чемпионата. И главное, был отмечен хороший психологический настрой команды и тренерской бригады на подготовку к Чемпионату. К счастью, прогноз оправдался. Мы попросили его автора поделиться своими впечатлениями и рассказать о Чемпионате Мира.

Как это начиналось, и как это было. НАГАНО



В сезоне 1996/97 годов мы узнали о том, что лыжное ориентирование будет представлено в культурной программе XVIII Олимпийских игр в Нагано. В ходе этапов Кубка Мира был окончательно утвержден порядок попадания на эти соревнования, а именно: по пятнадцать сильнейших мужчин и женщин по итогам этих многоэтапных соревнований, но не более трех спортсменов в каждой группе от одной страны. Таким образом, от нашей страны это право завоевали: Владислав Корников, Светлана Хаустова (МСМК, Красноярский край), Виктор Корчагин (МСМК, Московская область), Николай Бондарь, Наталья Фрей, Татьяна Наумова (МСМК, Свердловская область).

Были добавлены также спортсмены, завоевавшие с 1 по 6 места в индивидуальных гонках на Чемпионате Мира в Австрии, еще несколько спортсменов вошли по решению ИОФ. Всего в этих соревнованиях принял участие 32 мужчины и 26 женщин из 12 стран мира.

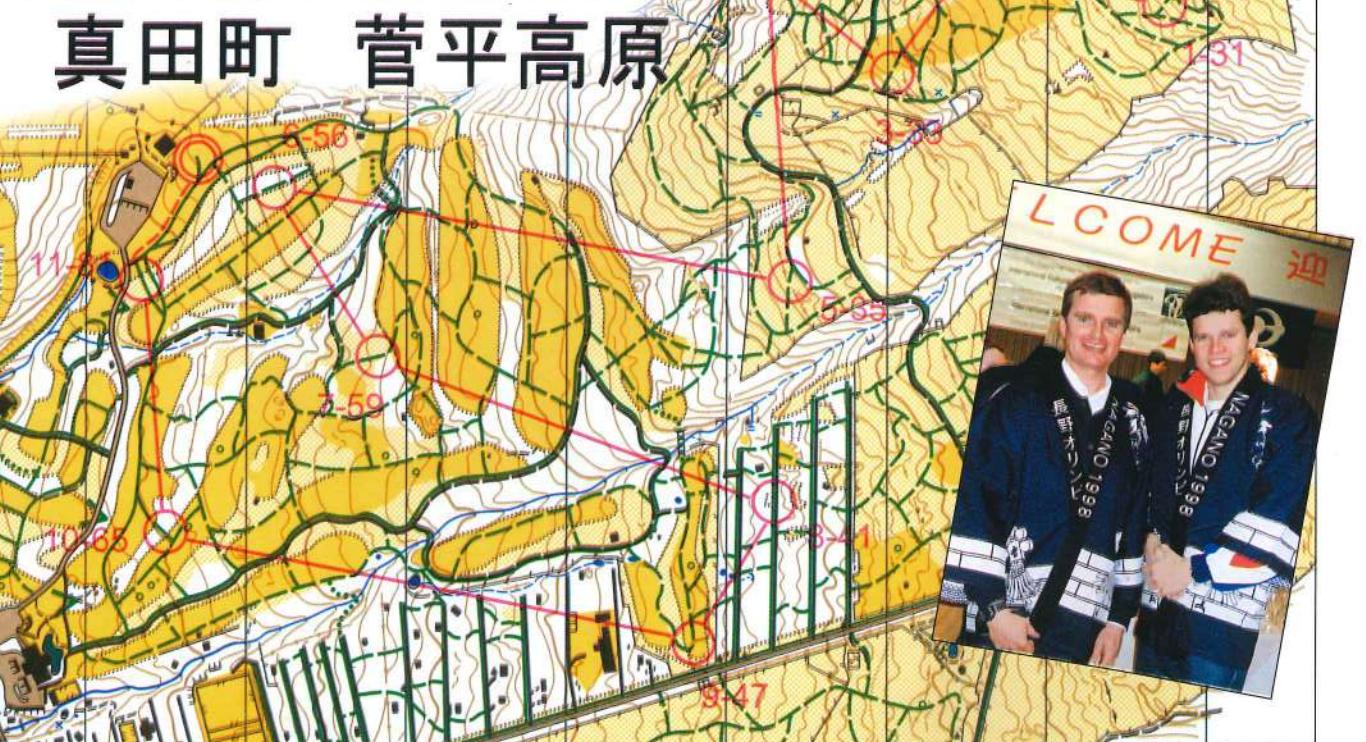
Международная федерация ориентирования и Организационный комитет международных соревнований по лыжному ориентированию (Сугадайра, Нагано, Япония) провели большую организационную работу, вообще и со спонсорами в частности. Все приглашенные спортсмены имели бесплатный билет по маршруту Вена—Хельсинки—Япония—Хельсинки, а также пол-

ное обеспечение в Японии. Накал борьбы на этих соревнованиях был не меньшим, но несколько иным, чем на основном старте двухлетия — Чемпионата Мира в Австрии. В программу соревнований вошли два вида — классический спринт и суперспринт даун-хилл с предварительным классификационным стартом.

В первый день соревнований Владислав Корников и Татьяна Наумова завоевали бронзовые медали. Надо сказать, что эти медали не только очень красивы, но имеют историческое значение, так как больше таких медалей не будет. Будут Олимпийские, но таких не будет. Поэтому я поздравляю ребят с тем, что они проложили путь к тем будущим, настоящим Олимпийским медалям.

Соревнования второго дня запомнились тем, что были разбиты на две части своей скротечностью, необычным выбором района соревнований (малозалесенный склон горы), планировкой дистанции (в основном движение по дистанции сверху вниз)

и стартовым интервалом (одна минута). Густой туман, опустившийся на гору, на склоне которой проходили эти соревнования, не дал возможности ни участникам, ни болельщикам испытать планируемого удовольствия,



с генеральным секретарем ИОФ Барбю Реннберг и членом ИОФ, руководителем Олимпийского проекта Велл-Марку Кортенеми о перспективах включения лыжного ориентирования в программу Олимпийских игр. По их общему мнению, все будет зависеть от общих усилий, приложенных в этом направлении. Они сошлись во мнении, что многое будет зависеть от России, то есть от взаимодействия Федерации спортивного ориентирования с национальным Олимпийским комитетом, так как влияние российского НОКа и его президента В.Г. Смирнова в международном Олимпийском комитете достаточно велико.

Пользуясь случаем, благодарю руководство ФСО России и лично В.Л. Елизарова за оказанную финансющую поддержку этой командировки. ■

Олимпийские игры Показательные соревнования в рамках культурной программы

Нагано, 1998.
Спринт, 30 января, M21

1	Nicolo Corradini	33	ITA	41:29
2	Bertil Nordqvist	30	SWE	42:24
3	Владислав Корников	30	RUS	42:51
4	Claes Thuresson	24	SWE	43:03
5	Kalle Junnikkala		FIN	43:06
6	Raino Pesu	25	FIN	43:11
7	Эдуард Хренников	24	RUS	43:19
8	Lars Lystad	32	NOR	43:56
9	Pekka Peura	25	FIN	44:10
10	Raul Kudre	27	EST	44:22
11	Vesa Makipaa	32	FIN	44:25
12	Николай Бондарь	35	RUS	44:34
13	Kjetil Ulvan	NOR	44:36	
14	Matti Keskinen	25	FIN	44:43
15	Bjorn Lans	25	SWE	44:46
16	Nerijus Sulcis	29	LIT	45:08
17	Jukka Lankki		FIN	45:15
18	Luigi Girardi		ITA	45:21
19	Виктор Корчагин	30	RUS	45:32
20	Jakub Vodraza	21	CZE	48:03
21	Roman Kazimieraitis		LIT	49:34
22	Jan Peura	29	CZE	50:07
23	Remigijus Arlauskas		LIT	51:46
24	Toshikatsu Kouyama	25	JPN	54:34
25	Pierre Bernard		FRA	55:02
26	Carl Fey		USA	57:54
27	Tetsushi Maruyama	32	JPN	59:10
28	Kiyoshi Seki	44	JPN	1:04:37
29	Tatsunori Munakata		JPN	1:11:17
30	Takete Kobayashi	36	JPN	1:17:31
31	Hughes Little	44	AUS	1:20:28

Спринт, 30 января, Ж21

1	Arja Hannus	37	SWE	40:25
2	Liisa Anttila	23	FIN	40:42
3	Татьяна Наумова	20	RUS	42:19
4	Светлана Хаустова	29	RUS	43:01
5	Ann-Charlotte Carlsson		SWE	43:35
6	Hanne Sletner	25	NOR	43:53
7	Ulrica Sward	27	SWE	44:18
8	Valborg Madslien		NOR	44:19
9	Mervi Anttila	28	FIN	44:54
10	Alev Mall	24	EST	45:01
11	Stine Kirkevik		NOR	45:06
12	Laura Bettega	29	ITA	45:07
13	Ramune Arlauskienė		LIT	47:10
14	Наталья Фрей	27	RUS	47:32
15	Maret Vahe	24	EST	49:12
16	Vilma Rudzenškaitė		LIT	51:27
17	Jacquie Randig AUS	1:03:36		
18	Yoshiko Sakai	26	JPN	1:10:17
19	Sanae Kuei	37	JPN	1:14:10
20	Marg Purdam	40	AUS	1:30:51
21	Makiko Ito	25	JPN	1:37:29
22	Lena Hasselstrom		SWE	DNF
23	Tomoko Yamaura	20	JPN	DNF
24	Yumiko Shimono	30	JPN	DNF
25	Terhi Holster	26	FIN	DNF

Чемпионат Мира по лыжному ориентированию Official Results World Championship Ski-Orienteering АВСТРИЯ — ЯНВАРЬ 1998

22	110	Persson Ola	SWE	52:57	Bauer Andreas	00:35:09
23	158	Корников Владислав	RUS	53:19	Habenicht Max	00:34:19
24	90	Beguin Luc	SUI	54:17	11 FRA	02:18:07
25	154	Varis Pekka	FIN	54:22	Dechavanne Franck	00:34:05
26	12	Zvontsov Igor	BLR	54:38	Bernard Pierre	00:34:00
27	156	Mikaell Lindmark	SWE	55:22	Viguier Fabien	00:38:15
28	118	Monnel Harald	GER	55:32	Mougin Sylvain	00:31:47
29	36	Vodražka Ondřej	CZE	56:21	12 GER	02:27:50
30	58	Buchtele Markus	AUT	58:26	Brunn Elke	00:37:04
31	125	Zell Annika	SWE	46:06	Маднел Харальд	00:33:01
32	111	Hasselstrom Lena	RUS	47:02	Sonnenberg Sergej	00:39:16
33	115	Anttila Liisa	FIN	47:17	Brunn Thilo	00:38:29
34	129	Hannus Arja	SWE	47:28	13 BUL	02:29:56
35	123	Хаустова Светлана	RUS	48:14	Dimitrov Nikolai	00:39:02
36	109	Holster Terhi	FIN	48:58	Kalniev Todar	00:33:33
37	103	Alev Mall	EST	1:32:38	Mitkov Kostadin	00:38:15
38	111	Carlsson Ann-Charlotte	SWE	1:33:35	Valkov Nikolai	00:39:06
39	123	Pedersen Hilde G.	NOR	1:34:59	14 SVK	02:37:08
40	75	Rudzenškaitė Vilma	LIT	1:35:58	Surgan Stefan	00:38:06
41	101	Онищенко Ирина	RUS	1:37:50	Navratil Tomas	00:39:30
42	115	Chudíková Barbora	CZE	1:38:15	Navratil Rostislav	00:36:06
43	131	Sletner Hanne	NOR	1:39:36	Nemec Juraj	00:43:01
44	109	Holster Terhi	FIN	1:39:38	15 JPN	02:39:30
45	121	Haustova Svetlana	RUS	1:40:47	Maruyama Tetsushi	00:41:34
46	113	Naumova Tatjana	RUS	1:42:03	Kouyama Toshikatsu	00:36:20
47	121	Nuolija Arja	FIN	1:42:07	Seiki Kiyoshi	00:38:35
48	133	Наумова Татьяна	RUS	1:43:28	Wakai Kotaro	00:43:01
49	87	Segerlund Anna-Karin	SWE	1:44:56	16 USA	02:53:38
50	127	Bettega Laura	ITA	1:50:08	Pleban Scott	00:43:45
51	93	Kucharova Tereza	CZE	1:50:14	Fewster Jon	00:39:29
52	67	Ryglava Hana	CZE	1:50:25	Sundquist Jon	00:46:00
53	31	Arlauskiene Ramune	LIT	1:51:01	Costantino Larry	00:44:24
54	97	Bornhak Antje	GER	1:51:30	17 FIN	01:09:53
55	79	Habenicht Regina	AUT	1:53:04	Anttila Mervi	00:24:00
56	15	Razkova Lenka	CZE	1:53:59	Holster Terhi	00:23:33
57	107	Bettega Laura	ITA	1:53:59	Anttila Liisa	00:22:20
58	43	Arlauskiene Ramune	LIT	1:53:16	2 SWE	01:10:48
59	25	Chudíková Barbora	CZE	1:54:45	World Championship Ski-Orienteering	01:10:58
60	53	Iff Barbara	SUI	64:21	Австрия. 24. 01.98, Эстафеты Ж-21	
61	27	Sletner Hanne	LIT	64:37	3 NOR	01:10:58
6						

ПЕРВЫЕ ИЗВЕСТНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ В ЗАДАННОМ НАПРАВЛЕНИИ В МОСКВЕ



долго искали КП с помощью компаса Адрианова. Народу эти соревнования не очень понравились. К слету 1959 года, который проходил 4 октября на реке Беляне, близ Павловской Слободы, подготовили новые соревнования. В то время в магазинах появились карты — 2-х километровки популярных районов Подмосковья. Попали в их число и окрестности Павловской Слободы. Карта казалась очень хорошей: большинство деревень, речки, поля, болота, рельеф (отмыккой) — все есть. Решили использовать ее для соревнований, сделав фотокопии участка с низовьями Беляни. Организаторы слета сочинили правила. Кто участвует? Конечно, команда, группа (туристы ведь)! Решили, что наилучшая численность — 2 человека, и стартовать они должны по очереди, т.е. раздельно. Допускались мужские, женские и смешанные команды. Старт и финиш — на поляне слета. На дистанции у каждой команды по две обязательные точки — КП N1 и КП N2. Путь должны выбрать сами (чем не "заданное"!?). Вот только для "интриги", дав всем одни и те же два КП, половину команд пустили в одном направлении, остальных — в обратном. Длина дистанции, измеренная, как и ныне, по прямым линиям, составила 8 км. КП и старт-финиш нанесли на карты участников проколами, обведенными кружочками (красным карандашом, который на глянцевой карте был плохо виден). Порядковые номера КП написали ручкой, их было хорошо видно. Никаких соединительных линий не было. Размер карты — 6x9 см. Сверху от руки был написан масштаб 1 см = 2 км. Имелось направление на север со стрелочкой, только почему-то косое относительно рамки. На обороте карты были написаны пояснения к точкам КП (слова "легенда" еще не было):

КП N1 — вблизи края леса (в лесу),
КП N2 — в лесу, около просеки (а просек на карте не было). На местности КП представлял собой палатку, в ней находился судья, который вел протокол. Протоколов тех, к сожалению, не сохранилось, также как и протоколов результатов. Ни имен победителей, ни точных результатов. Ходили около 2-х часов и более, потом ругали начальника дистанции (это был я). За что именно ругали — не помнится, столько потом ругали. Но в целом соревнования понравились. Появились первые энтузиасты ориентирования и будущие лидеры "малахитовской" команды — Денис Иванов, Евгений Юшманов, Варвара Антоненко, Тамара Голубева и другие. Но "заданное" в своих правах в Москве не утвердились: с зимы 60-го года на несколько лет в московском ориентировании воцарился "выбор", прежде всего ночной. Дневные соревнования считали "не престижными".

Р.Н.Кузьмин
Почетный член ФСО России
Судья Всесоюзной категории, г.Москва

СИБИРЯК ЕСТЬ СИБИРЯК В 37°С на Гутяковке!

Добрый день, уважаемая редакция журнала "Азимут"! Я хотел бы рассказать Вам о том, как с 28 по 30 ноября в 30 километрах от города в живописном месте проходили многодневные соревнования по лыжному ориентированию "Сибирский Меридиан". Эти соревнования открыли зимний сезон 1997-98 гг. в Томске.

На приглашение поучаствовать с многодневке отклинулись ориентировщики из Красноярска, Кемерово, Горного Алтая, Новосибирска. Местом, где располагались участники, а также судьи, был избран комплекс "Автомобилист", расположенный на берегу скованной льдами небольшой речушки Гутяковки.

По программе многодневки в первый день участники должны были соревноваться на маркированной трассе. Проснувшись утром, все с ужасом узнали о том, что на улице -32°C! Судьи в срочном порядке сократили дистанции, и ровно в час дня самые самоотверженные, надев на себя все, что можно было, вышли на старт. В этот день в лесу можно было увидеть много "пешеходов", так как никакие лыжи не катили.

На следующий день стало еще холоднее. Старт перенесли на обед. Но и тогда замерзший термометр показывал -37°C.

Даже это не испугало сибирских ориентировщиков — на старт вышли все те, кто не замерз в первый день, а таких оказалось достаточно много (16 человек в старшей мужской группе). Начальник дистанции, известный в России специалист, МС СССР Юрий Сидоров уменьшил их параметры, но несмотря на это, лидер у старших мужчин Андрей Носов из Красноярска пробежал 6 километров с 10 КП за 35 мин. 18 сек. Это говорит о том, как в этот день "стояли" лыжи.

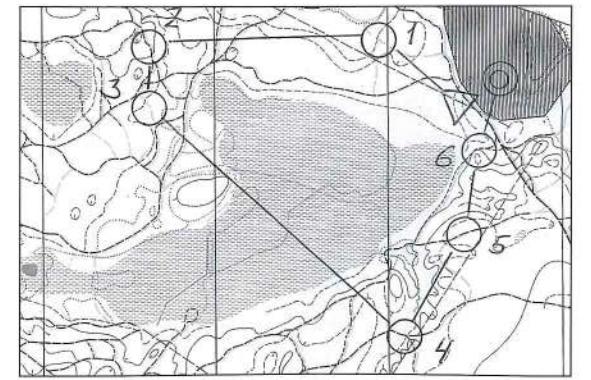
И вот наступил последний и решающий день многодневки. В этот день здешний сосново-бересовый лес превратился в "тропический" — на улице было всего -17°C, и классическую дистанцию все просто "поливали". В результате несменившийся лидер пробежал 9,5 км с 12 КП за 49 мин. 52 сек.

Что касается результатов, то победителями в общем зачете в старших группах стали: у женщин — Ольга Карчевская из Красноярска, а у мужчин — томский лидер Константин Шаропин.

В общем, несмотря на морозную погоду, можно сказать, что соревнования получились. В Томске выступили члены сборной команды России: Андрей Носов (2-е место), Виталий Ивченко (3-е место), Ирина Онищенко (все — Красноярск), а также Константин Шаропин и Лариса Скрипко (Томск).

Вот все, что я хотел Вам рассказать.

С уважением
Ваш подписчик Е.И.Новиков
г.Томск, 15.12.97 г.



Перевод подготовил П.Павлов, кандидат педагогических наук, г.Курск

ОФИЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ IOF



В КОМИТЕТЕ IOF ПО ЛЕТНЕМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Кубок Мира 1998. Введены специальные правила для того, чтобы этап Кубка Мира мог вписаться в многодневку O-Ringen. Главное из этих правил — очки в зачет Кубка будут начисляться по сумме пяти дней.

Произошли изменения в правилах Чемпионата Мира среди юниоров. Введены ограничения на количество участников от каждой страны, чтобы не было необходимости в квалификационных стартах.

ПО СТАНДАРТАМ

3авершен пересмотр правил 1995 г. Новые правила вступают в силу с 1 января 1998 г.

ПО ЛЕТНЕМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

ВВЕДЕНИЕ МИРОВОГО РЕЙТИНГА ЭЛИТНЫХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

С1 января Международная федерация спортивного ориентирования IOF вводит определение рейтинга ведущих ориентировщиков. В зачет идут как официальные международные, так и некоторые внутренние старты. Ведущим национальным федерациям (в том числе и Федерации России) было предложено включить в число ранговых соревнований IOF от одного до четырех стартов. При этом сильнейшие федерации, которым было дано право на четыре старты, могли объявлять один из них закрытым для иностранных спортсменов.

Ранг 1998 г. будет определяться на основе исходного рангового списка 1997 г., и для того, чтобы ранговый старт пошел в зачет, в нем должны стартовать минимум три спортсмена, входящие во всемирный ранг. Как следует из списка ранговых стартов на 1998 г. от 01.11.97, соревнований на территории России среди них нет. А жаль. Хотя нет и украинцев, которые тоже имели право включить свои старты. Однако есть три старты в Чехии, по два стarta в Литве, Латвии, Словакии и Польше, по одному в Эстонии, Румынии и Болгарии.

P.S. Редакции сообщили в секретариате ФСО России, что никаких предложений по решению этого вопроса от вице-президента по летней программе Н.Д.Васильева не поступало.

ПРИОРИТЕТЫ В РАЗВИТИИ IOF

Взгляд президента IOF Сью Харвей

Обсуждение основных направлений развития Международной федерации спортивного ориентирования на Конференции президентов национальных федераций, проходившей в рамках Чемпионата Мира в Норвегии, проходило по следующим пунктам:

1. Увеличение числа членов IOF — расширение географического распространения ориентирования (практически все страны Европы и Северной Америки уже входят в IOF).
2. Поддержка уже имеющихся федераций и обеспечение того, чтобы новое поколение ориентировщиков настолько усилило эти федерации, чтобы они смогли возглавить и финансировать кампанию по расширению IOF.

3. Повышение популярности ориентирования за счет увеличения информации в прессе для того, чтобы убедить спортивную общественность и Международный олимпийский комитет в том, что ориентирование — подходящий вид для олимпийской программы.

4. Развитие различных форм ориентирования, чтобы иметь хотя бы один вид, подходящий для олимпийской программы.

5. Упрощение организации соревнований. Это позволит не только облегчить организационные задачи для стран, лишь начинающих развивать ориентирование, но и даст возможность прессе лучше понимать сущность происходящего, а новичкам быстрее освоиться в нашем виде спорта. Кроме того, по мнению Сью Харвей, это должно способствовать сохранению численности спортсменов в странах, где ориентирование уже развито.

Все эти пять пунктов тесно взаимосвязаны. Так, например, для увеличения числа стран-членов IOF необходимы средства на развитие и распространение ориентирования. Эти деньги могут быть получены от спонсоров, а это уже требует информационной поддержки со стороны прессы.

Эти этапы развития направлены, в том числе, на включение ориентирование в программу Олимпийских игр.

ORIENTEERING WORLD

ОДНА ИЗ ФОРМ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ



На современном этапе развития лыжного ориентирования наступило время, когда нужно выбрать оптимальный вариант организации соревнований заданного направления. При анализе проведения крупнейших соревнований по лыжному ориентированию последних лет в нашей стране и за рубежом просматривается четкая тенденция придания соревнованиям зрелищности, повышения качества трасс, объективности результатов соревнований.

Показательные соревнования по лыжному ориентированию, проводившиеся перед началом Олимпийских Игр в Нагано (г. Сигудайра), явились наглядным примером тому, что лыжное ориентирование постепенно становится зрелищным видом спорта, сродни лыжным гонкам и биатлону. Но все-таки простому болельщику не совсем ясен принцип соревнований, так как он не видит карты соревнований, не может выйти на трассу, как это свободно можно сделать в других видах, т.е. он лишен возможности увидеть воочию все перипетии гонки. Немаловажен и тот фактор, что телевидение не может спланировать заранее установку телекамер на определенные точки трассы, кроме точек КП.

Вполне понятна озабоченность членов МОК относительно возможности держать трассы в секрете до начала соревнований. Эта проблема волнует также спортсменов и организаторов крупных соревнований. Эта ситуация в лыжном ориентировании создает проблему для признания спортивного ориентирования олимпийским видом спорта. В России проблема объективности обострилась со времен перехода от маркированной трассы к заданному направлению (начало 70-х годов), когда совсем неизвестный спортсмен, имеющий хорошую лыжную подготовку, мог выиграть у "асов" ориентирования. В дальнейшем при совершенствовании уровня подготовки спортсменов, трасс и карт проблема "случайного" выигрыша более слабых спортсменов (на крупных соревнованиях) отошла на задний план. Но при действующих правилах проведения соревнований по лыжному ориентированию существует пока возможность утечки информации о дистанциях, нет гарантии объективности. Цена медали Кубка Мира (КМ) или Чемпионата Мира (ЧМ) очень высока, а уж тем более Олимпийской медали, поэтому озабоченность членов МОК вполне можно понять.

Многолетний опыт проведения соревнований самого различного масштаба и тренерский опыт позволяют взглянуть на эту проблему по-своему. Для повышения объективности соревнований, их зрелищности, информационной доступности я предлагаю

проводить соревнования по следующей методике:

1. На местности устанавливаются до 60 (можно более) КП.
2. Участникам представляется карта со всеми КП и лыжнями для модельной тренировки. Сетка всех лыжней должна быть подготовлена к моменту тренировки.
3. На модельной тренировке участники получают карту со всеми КП, которые установлены на местности. Тем самым до старта все участники имеют возможность ознакомиться с районом соревнований (аналогия про-смотря трасс у лыжников), т.е. отпадает фактор знания района соревнований и дистанций кем-либо из участников заранее.
4. Очень важно, что спортсмены сами могут оценить на местности соответствие карты, класс подготовки лыжней, постановку КП и т.д. До этого момента все открыто.
5. В день соревнований, примерно за 2-3 часа до старта, компетентное жюри в присутствии контролера соревнований от ИОФ (все это можно регламентировать правилами соревнований или положением) проводит жеребьевку (см. карту-приложение).
6. Кarta соревнований разбивается на зоны А, В, С и т.д. (см. карту-приложение) так, чтобы в каждой зоне находилось определенное количество КП с последовательной нумерацией. Начальники дистанций планируют 4-6 вариантов направления дистанции (последовательность прохождения зон).
7. Проводится жеребьевка по направлению (варианту) дистанции.
8. Жеребьевки КП из зон уже выбранного направления дистанции, по одному КП с каждой зоны.
9. После жеребьевки жюри не покидает помещения до окончания старта.
10. Сразу после жеребьевки начинается распечатка карт с дистанцией, при помощи компьютера, цветного принтера и, по возможности, копировального аппарата.

Преимущества данного метода:

- Все участники до начала соревнований находятся в равных условиях, просмотрев район соревнований, качество и соответствие карты, прокатки лыжней, опасных участков местности, постановку КП и т.д.

— Исключается возможность передачи информации о дистанциях до старта со стороны нечестных судей и постановщиков.

Недостатки:

- Конкретная длина дистанции и перепад высот определяются непосредственно перед началом соревнований.

— Сложности при изготовлении карты с дистанцией в сжатые сроки. Хотя для крупных соревнований этот пункт вполне по силам многим федерациям и организациям. К примеру, на соревнованиях "Первый Снег-97" в Сыктывкаре карты для 38 участников были подготовлены за час.

Приведенная выше схема проведения крупных соревнований по лыжному ориентированию ЧМ, КМ и Чемпионатов России — не аксиома, она только указывает направление, по которому должно развиваться лыжное ориентирование.

На мой взгляд, только один отрицательный фактор — невозможность держать в секрете информацию о дистанциях до соревнований — является существенным тормозом дальнейшего признания лыжного ориентирования олимпийским видом спорта, что беспокоит не только членов МОК и организаторов крупных соревнований, но и тренеров и спортсменов. И чем быстрее произойдет перелом в сознании руководства лыжного ориентирования в нашей стране и за рубежом (имеется в виду консервативный подход к проведению соревнований, а также нежелание модернизировать правила соревнований), тем быстрее лыжное ориентирование станет более доступным для болельщиков, телевидения, прессы и займет достойное место наряду с лыжными гонками и биатлоном.

Данная схема, на мой взгляд, не противоречит последним тенденциям проведения заданного направления — один человек — эстафета, парный старт по кругам, эстафеты. Положительно то, что для соревнований не требуется подготовки большого района соревнований, что упрощает подготовку трасс, а следовательно, повышается качество прокатки лыжней, особенно при сложных погодных условиях. Сохраняется возможность внести корректировки непосредственно перед соревнованиями.

Сkeptически настроенные оппоненты возразят, что при данной схеме ориентирования упростится до одной только лыжной гонки. Но это неверно. Чем выше будет скорость спортсменов, тем дороже станет цена потерянных секунд при выборе путей движения. Спортивное ориентирование открывает широкие перспективы для совершенствования во всех аспектах. Это показали соревнования в Нагано (Сигудайра), где спортсмены на небольшой площади 2-3 кв. км допускали ошибки даже в последний день соревнований, когда весь район был задействован предыдущими двумя стартаами. Так в биатлоне ошибку в стрельбе может сделать любой спортсмен — такова особенность спорта, чем он и интересен.

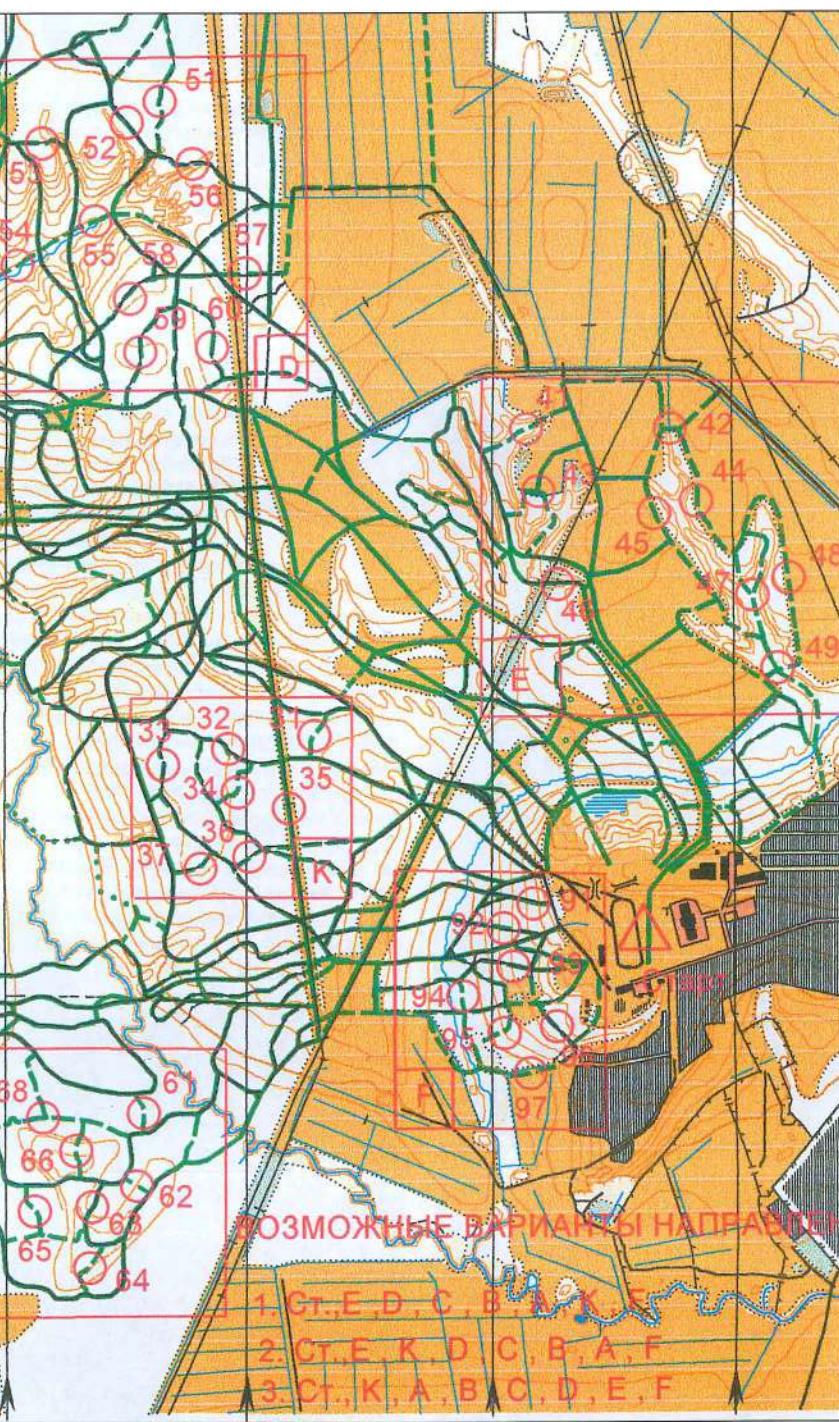
Еще один положительный момент — упрощается подготовка соревнований для организаторов, а также упраздняется длительное объяснение на совещаниях представителей команд по схеме расположения старового городка и особенностей местности, карты, опасных участков и пр.

Интересный вариант решения данной проблемы предложил председатель лыжной комиссии ИОФ Велл-Марку Кортеньеми. Суть его такова:

1. Участники допускаются для просмотра района соревнований, но только на хорошо укатанные лыжные трассы данного района.
2. Три независимых постановщика (представители 3-х разных стран) планируют свои варианты дистанции.
3. Утром перед стартом проводится жеребьевка по выбору одного из данных вариантов дистанций.

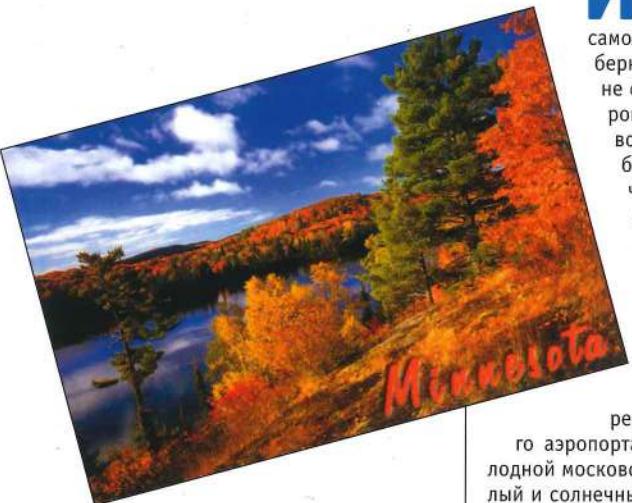
Такой вариант также очень интересен, хотя и дает небольшой процент утечки информации. Автор заранее приносит извинения Кортеньеми, если в переводе на русский язык допущена какая-либо неточность.

И можно спорить о том, какой из предложенных вариантов лучше, но изменения в правилах необходимы, они назрели, лыжное ориентирование от этого только выиграет. Упрощение самого понятия лыжного ориентирования приведет к притоку спортсменов из других видов спорта (биатлон, лыжные гонки), которые по разным причинам не смогли реализовать свои возможности. При таком подходе хотя и теряется понятие ориентирования как ориентирования на незнакомой местности, но остается дух соревновательности по скорости мышления, выбору путей, памяти, функциональной подготовке спортсменов. Кроме того к этому добавляется фактор объективности, зрелищности и качества подготовки дистанций. ■



Рассказ В.Новикова, инвалида по слуху, спортсмена-ветерана, записал Н.Глухов,
председатель ФСО Пермской обл.

ГУБЕРНАТОР НЕ ДАЛ САМОЛЕТ



История с поездкой в США началась для меня больше года назад. Тогда, прошлым летом, ветераны спорта Пермской области получили приглашение принять участие в Кубке Мира по спортивному ориентированию в штате Миннесота. У меня тогда же родилась идея — полететь туда на самолете "ТУ 204" с двигателями ПС-90, которые выпускает мое родное предприятие АО "Пермские моторы". Вот была бы реклама!

Первая экскурсия была к статуе Свободы — ведь это один из символов Америки. Белый пароход под названием "Мисс Либерти" за двадцать минут довез нас до маленького островка, с которого для миллионов эмигрантов в прошлом и нынешнем веке начиналась Америка. Сама "Мисс Либерти" возвышается здесь над океаном уже более 100 лет. Правда в сравнении с небоскребами Манхэттена она выглядит почти что Дюймовочкой. И все же, чтобы подняться по винтовой лестнице внутри статуи до смотровой площадки в ее короне, нам понадобилось полтора часа. Но самым неожиданным впечатлением от этой экскурсии оказалось то, что



статуя Свободы, оказывается, сделана из нашей российской уральской меди! Тут-то мы и поняли, почему она нас так притягивала. Поразил нас Манхэттен с его улицами-ущельями, с толпами туристов, яркими рекламами. Но одного Нью-Йорка нашим ветеранам оказалось мало — за неделю пребывания там мы съездили еще и в Вашингтон, и на Ниагарский водопад. Я же кроме всего этого нашел на Бродвее клуб глухих и познакомился с его президентом Петро Эйсиведо. Я подарили президенту видеокассету о соревнованиях по спортивному ориентированию детей-инвалидов в Перми, а он мне — видеозапись азбуки глухонемых на английском языке. Думаю, когда выучу эту азбуку — поеду туда снова.

И только на восьмой день пребывания в США мы, наконец, отправились к месту соревнований. Из Нью-Йорка до столицы штата Миннесота, города Миннеаполиса, мы летели самолетом американской компании "Sun Country". Правда самолет был уже не столь элегантен, как на линии Москва—Нью-Йорк, и стюардессы не такие красивые, и кресла в самолете слегка потертые, но зато название авиакомпании полностью соответствовало нашим впечатлениям о США — "солнечная страна". Несмотря на осень, над всей Америкой светило яркое солнце.

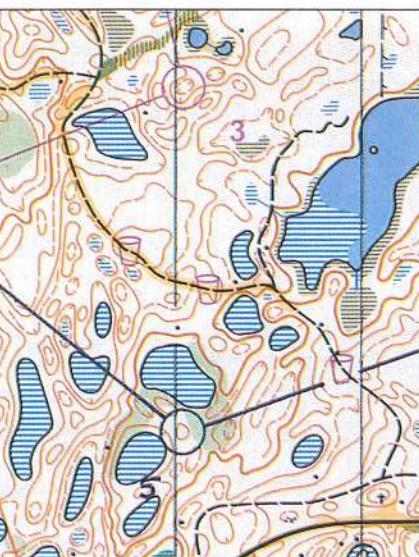
Сверху было видно, что вся земля расчерчена ровными квадратами дорог, которые пересекаются диагоналями скоростных автострад с замысловатыми и петлевыми развязками. У берегов Великих Озер — Онтарио, Эри, Мичиган, рядом с ровными кварталами городков стоит множество белоснежных яхт. А я-то читал, что в США вла-

деть яхтой может только миллионер. Но вот через 2 часа 40 минут наш "Боинг 727" приземлился в аэропорту Миннеаполиса. Нас встретила улыбчивая молодая американка — представитель оргкомитета, отвечающего за транспорт. И буквально через час пермская команда уже ехала на двух новеньких семистенных "Доджах" к месту соревнований.

К соревнованиям Кубка Мира мы готовились специально. Но все же никто из нас не ожидал, что дистанции будут такими трудными. В первые два дня был сложный мелкий рельеф, очень мало дорог, очень много "зеленки". Да к тому же длина дистанций! Во второй день, к примеру, у 35-летних мужчин было почти 11 км с набором высоты 400 метров, да и у нас, 40-летних, ненамного меньше. И при этом по 24 контрольных пунктов на каждой дистанции. Это, как говорят одна моя знакомая, даже слону много.

Впрочем, карты были точными, судейство четким, погода прекрасной. Лучшим достижением наших участников в предварительных соревнованиях оказалось 14 место Владимира Мазанова по группе 50-летних. Это совсем неплохо — в их возрастной группе соревновались 240 человек в трех подгруппах. У остальных первых, в том числе и у меня, дела шли хуже. Последнего дня соревнований мы ожидали с опаской. Мы уже знали, что все карты подготовлены в одном месте — на территории военного полигона "Camp Ripley", отгороженного от остальной Америки колючей проволокой. Неужели финал будет таким же тяжелым и "труднопроходимым"? Но нет, в финале организаторы нашли более проходимую местность с более четким рельефом, хотя все карты стыковались друг с другом. Во всяком случае бежалось в финале легко, ошибок было мало, хотя до призовых мест никто из наших так и не добежал. Выиграли в большинстве групп скандинавы: шведы, норвежцы, финны. Только в группе 50-летних победил американец с русской фамилией Гагарин.

В поездке у меня была еще одна цель — поговорить, а может быть, и встретиться с американкой Сарой Хью из Комитета спортсменов-инвалидов в г. Миннеаполисе. У меня была ее визитная карточка, и когда я показал ее дежурному в гостинице, тот тут же вручил мне какой-то чемодан. Как выяснилось, это был телетайп для переговоров по телефону между глухонемыми людьми. Вечером с помощью знакомого американца из оргкомитета Кубка Мира и эстонской спор-

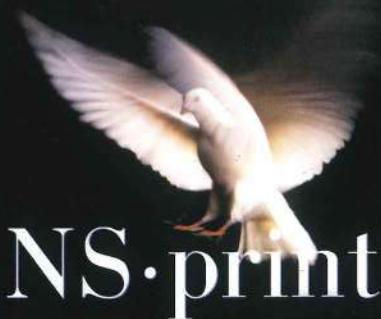


тсменки, которая хорошо говорит по-английски и по-русски мы связались с Сарой. Происходило это так: я объяснял эстонке, что хочу спросить, та переводила на английский американцу, а он набивал текст на телетайпе и получал ответ. Так мы беседовали с Сарой 28 минут, но никто не взял с меня ни цента. Вот только встреча с ней не состоялась. Когда после соревнований мы вернулись в Миннеаполис, то нашли в универмаге такой же телетайп-автомат, с которого за 25 центов могут общаться глухонемые. Увы, то ли нашему руководителю и переводчику Николаю Глухову не хватило его знания английского языка, чтобы объяснить толком, где мы находимся, то ли Сара не смогла приехать (она тоже инвалид), но мы ее не дождались. Жаль.

А находились мы в тот момент в крупнейшем в мире универмаге "Mall of America". В США, похоже, в каждом городе есть что-нибудь "самое-самое". Вот и это был даже не универмаг, а целый город или, по крайней мере, парк культуры и отдыха — с аттракционами, зоопарком, музеями, ресторанами и водопадами. А на следующий день мы прилетели в Чикаго (оттуда у нас был обратный вылет в Москву) и оказалось, что самый высокий в мире небоскреб построен именно там. Называется он "Sky desk", так вот с вершины этого "небесного стола" мы и бросили последний прощальный взгляд на Америку — такую большую, солнечную, благоустроенную, но такую далекую и чужую нам страну. ☐



ПОЛИГРАФИЧЕСКАЯ
ФИРМА



NS·print
Деловая
полиграфия:
бланки, конверты, папки,
визитки, наклейки,
нашивки, дисконтные
карты.

Полиграфия
высокого качества:
буклеты, журналы,
каталоги, проспекты,
плакаты, календари,
открытки.

Послепечатные
работы:
Тиснение фольгой,
конгрев, вырубка,
биговка,
фальцовка,
брошюровка.

Наружная реклама

Сувенирная продукция

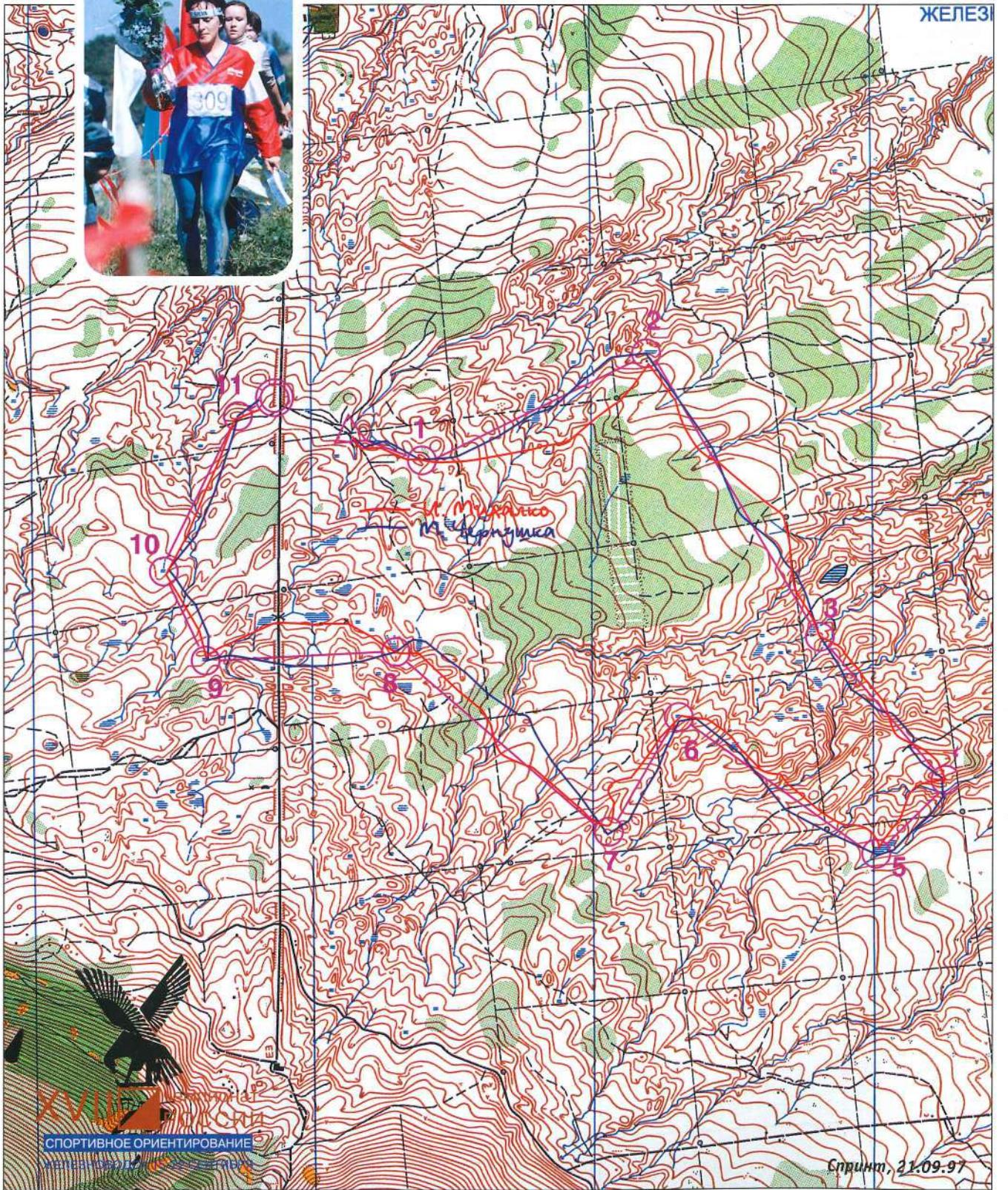
Допечатная
подготовка:
Оригинальный
дизайн
Фирменный стиль
Сканирование
Верстка
Цветоделение



Тел./факс: (095) 196-7889,
пейджер 961-3333 аб. 50688

ЦВЕТЫ И МЕДАЛИ

ко Дню рождения



Первый раз в этом году я приятно удивилась, увидев себя в ежегоднике финской Федерации ориентирования за 1991 год. Еще больше этому был обрадован, как ни странно, финн-ориентировщик, у которого мы гостили с тренером нашей карельской команды Сергеем Матвеевым. У финнов существует хорошая традиция отражать все значимые события спортивного года в объемном альбоме-сборнике. Я увидела себя на старте эстафеты моего первого Чемпионата Мира в Чехословакии. Это заставило меня задуматься о том, что историю ориентирования делаем мы сами. А грустно то, что мы об этом забываем. Я попыталась вспомнить и отследить хронологию выступлений во всех предыдущих соревнованиях и этапах подготовки к ним. И обнаружила, что это уже практически невозможно. А жаль!

Другой приятной неожиданностью стало совпадение сроков Чемпионата России с днем моего рождения. В 1994 году на Чемпионате в Майкопе в этот же самый день я бежала классическую дистанцию и в очередной раз стала чемпионкой России.

В Железноводске бежать эстафету я не собиралась, так как перед этим немного простыла и была не в лучшей физической форме. Зато испытывала невероятный эмоциональный подъем по случаю дня рождения! "Подбила" бежать Ольга Черепанова, если бы не она, не быть нам чемпионками. Этап мне достался третий, тяжелый, где требовалась физическая сила и сила духа.

Еще утром меня ранним подъемом и прекрасными розами попытался "вывести из строя" Юра Емалдинов. Непрекращающиеся поздравления сильно подбадривали. Эстафета шла своим чередом, весьма удачно для нашей сборной. Оля пришла второй, Таня — первой. Но сразу за спиной выбегала Света Горбатенкова... Я отлично понимала, что в данный момент Света сильнее меня физически и, по сравнению со мной, легче преодолевает все эти ужасные горы. Кроме того, последние пять лет она приносит своей команде только золотые медали с последнего эстафетного этапа. Поэтому права на ошибку у меня не было.

Однако сложная ситуация в лесу, в районе пятьдесят пятого пункта просто располагала к просчетам. Сделав небольшую ошибку на нем, я так и не видела Свету и не знала, где же она. Увидела ее только на поляне и слева, откуда никак не ожидала увидеть. Она была впереди и очень быстро бежала, дождаться ее не было никакой возможности. Два пункта до смотрового бежала осторожно, чтобы не ошибиться. Обрадовалась, когда снова увидела



Свету на этом бескрайнем поле перед смотровым и совсем не так далеко, как я боялась. Гора она штурмовала гораздо легче и энергичнее. Наш тандем, наверное, было интересно наблюдать сверху, с того самого на редкость удачно выбранного места старта на фоне бесконечных полей и отрогов Кавказа. Я тоже старалась из последних сил, да и как было не стараться, если со всех сторон неслось: "Ира, Ира!"

Этот спортивный год складывался для меня неудачно. Рассчитывая хорошо подготовиться к Чемпионату Мира, начала с ранней осени, с поездки в Швецию на эстафету и в небольшой тренировочный лагерь. Все было удачно, но после сбора сильно заболела и отошла только к декабрю. Опять приступила к тренировкам, стараясь выполнять планы, которые мне давал Сергей Кокорин. Но зима для меня была слишком холодной. Я постоянно простужалась, поэтому приходилось корректировать планы и снижать нагрузки. Я чувствовала, что запланированная архангельская поездка в Норвегию была для меня лишней, но отказаться от нее не могла, так как не знала, смогу ли до Чемпионата попасть туда вновь. Слишком много времени уходило на переезды. В Норвегии из-за большого количества стартов не было возможности делать объемы. Да и стресс после аварии в Швеции, в которую попала сборная России по пути на сбор, сильно давал о себе знать. Теперь, оглядываясь назад, понимаю, что для меня было бы намного полезнее добирать объем на юге, вместо того, чтобы тратить время и силы на длительную туристическую поездку на местность, ничуть не похожую на Гrimstad. А на использованные деньги провести большое количество тренировочных дней непосредственно перед Чемпионатом и именно в Гrimstade, как это сделали финны, шведы, норвежцы, швейцарцы. Словом, все те, кто по-праву составил верхнюю часть протокола.

"Ира, Ира!" — слышала я. После смотрового и этого ужасного подъема был небольшой "отдых" и время вспомнить совет о том, что идет рассеивание. Пункт



Эстафеты 19.09.97

"ОРСА"

Москва, ул. Багрицкого, д. 61
Телефон: (095) 440-3594

ПРОИЗВОДСТВО
И РЕАЛИЗАЦИЯ
ИНВЕНТАРЯ
ДЛЯ
СПОРТИВНОГО
ОРИЕНТИРОВАНИЯ

казалось достаточно сложным. Я даже умудрилась слегка заблудиться. Вернее, я бежала в нужном направлении, но точно не знала, где нахожусь. Но верхнюю тропу узнала и вчерашние скалки тоже, поэтому взяла пункт без особых проблем. Почему-то в сознании отложилось, что Света уже впереди, так как мне казалось, что она может пробежать все это быстрее. Дальше ошибок не было, но сильно угнетало чувство вины, что слаба ногами и не могу сделать себе подарок в этот день. Света давно известна как сильная эстафетчица. Возможно, в этот раз ей не удалось вывести команду вперед, так как все болели за меня, это был мой день! Но я ничего не знала, и поэтому, когда Матвеев закричал: "Ира! Первая!", — я просто не поверила и ответила: "Шутите?!" Но то, что он не шутит, я поняла по поздравительным крикам и цветам, которые ждали меня на финише.

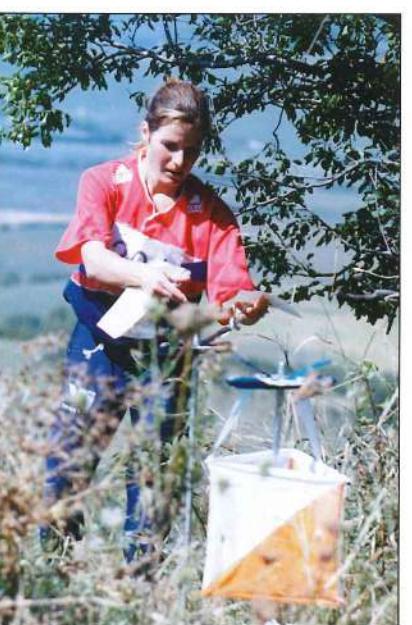
Своим выступлением на Чемпионате Мира в Норвегии я недовольна. Можно долго перечислять все факторы, повлиявшие на мои результаты, можно критиковать бытовые условия, моральный климат в команде, жаркую погоду и многое другое. Но если хочешь добиваться хороших результатов, то, в первую очередь, учись искать проблемы в себе. Тот, кто сваливает свои неудачи на различные сторонние причины, может стать мастером, но никогда не станет настоящим спортсменом, не покажет выдающегося результата. На спринте я была девятнадцатой, и, видимо, на тот момент это было мое место, к которому я была готова, и к которому за два года меня подвели наши тренеры. Стать чемпионом Мира может только тот, кто готов им стать физически, технически

и морально! Думаю, что не лишне и справедливо будет сказать о том, что сегодня всей сборной России хочется иметь настоящую тренерскую бригаду из людей, умеющих понимать спортсмена, думать вместе с ним, а не за него, видеть в каждой личности, а не бегающую и всегда к чему-то отбирающуюся машину без нервной системы. Не скажу, чтобы я любила спринт больше, чем классическую дистанцию, но так уж получается, что чаще именно в нем я выступаю лучше. Спринт легче бежать, когда недостаточно физически готов или заболеваешь (последние три чемпионата спринт бегу с температурой). Его прелесть в том, что высокая скорость и точность требуются на ограниченный пери-

од времени, в то же время они должны быть такими, чтобы бежать на победу и при этом не ошибаться. Ошибки здесь значат слишком много, и каждая потеря в пятнадцать-двадцать секунд может отбросить тебя далеко назад.

В Железнодорожном я стартовала последней и уже знала время лучшей — тридцать минут. Я включила секундомер, чтобы знать текущее время. Большая часть дистанции была физически тяжелой, и только три финишных пункта были под гору. Ошибок практически не делала, так как карту восприняла достаточно легко, но при этом постоянно подстраховывалась и старалась пробегать через крупные ориентиры и использовать просеки, которые смогла увидеть. Единственная "большая" ошибка была на седьмом контрольном пункте — сбегала вправо, метров на пятьдесят, хотя чувствовала, что это не мой. После этого и свой принял за чужой, и на цифру тридцать семь отреагировала: "Ой, не мой", но через пять метров опомнилась и вернулась. Дальше все шло без ошибок. После разворота вниз, к финишным отрезкам, посмотрела на часы, поняла, что могу выиграть. Добавила скорости и по диким крикам на финише поняла, что это так!

Мой результат 27 минут 21 секунда. Если бы не ошибки, то он мог бы быть в районе 26 минут, а если добавить здоровья, то еще секунд на тридцать быстрее. Так что резервы есть, надо только продолжать упорно работать, внимательно следить за здоровьем и уметь любить и уважать всех, кто делает для нас с вами спортивное ориентирование — от карт до истории. Тогда цветы и медали будут всегда! □



Цент
спортного
ВАРИАНТ ориентирования

Совместные сборы,
поездки зарубеж,
автомобильные
перевозки.

Приглашаем к сотрудничеству.
115558 Москва,
Федеративный проспект,
д.37А
Тел. в Москве: 359
9285, 711 3721, 903 3475

БЕЗ КОМПАСА К МЕДАЛИ

Генрих Шур: Максим, как же так получилось, что ты остался на дистанции без компаса. Забыл что-ли?

Максим Рябинин: Перед стартом я провел хорошую разминку, которая включала в себя и бег по лесу. На старте я, как обычно, взял азимут на первый КП и успешно добежал до точки начала ориентирования. После чего я, наверное, выглядел так, как будто бы первый раз в жизни выбрался в лес и решил по нему побежать. Не знаю, за что я там цеплялся, но сумел два раза подряд и достаточно сильно грохнуться. В результате был разбит компас. Вот так, не добравшись до 1 КП, я остался без компаса. У меня сложилось такое впечатление, что это была судьба, слишком она была настойчива.

Г.Ш.: Что ты почувствовал: ужас, страх? Какое принял решение?

М.Р.: Первое ощущение — растерянность, т.к. компас на дистанции для меня много значит, и я, к сожалению, не имел до сих пор практики бега без компаса. За короткое время у меня пробежало очень большое количество мыслей, которые я сейчас не смогу восстановить.

После падения я решил уточнить направление бега и обнаружил, что компаса у меня больше не существует. Заминка была секундной. Я сразу принял решение взять 1 КП, т.к. до него оставалось метров сто, а потом решить, что делать. Анализ сложившейся ситуации длился от момента, когда я увидел призму и еще несколько секунд после отметки. Такого интенсивного анализа ситуации я в своей жизни не помню. Я к этому не был готов. Размышления были примерно такие: "До старта недалеко, можно сбегать за компасом". Но это заранее проигранная дистанция! Значит надо бежать дистанцию и все усилия направить только на ориентирование. Были, конечно, мысли, что судьба мне преподносит испытания, и я принял решение сделать все возможное даже при таких обстоятельствах.

Г.Ш.: Технические принципы (конечно).
М.Р.: Я попытался все сделать как можно лучше. Бежать по "протяженностям" и как можно конкретнее и постоянно себя ощущать в карте ("точкой"). В молоко

не лезть, а если и надо через него бежать, то "строить" направления и работать над расстоянием, т.е. все делать, как на обычной дистанции. Могу сказать, что ориентировался я более мобилизованно, чем обычно. Главную роль здесь конечно сыграла точная карта, которую мне было легко понимать.

Г.Ш.: Общеизвестно, что за три контрольных пункта до финиша ты встретил Алексея Никитина из Пскова и Константина Шаропина из Томска, что произошло?

М.Р.: На 11 КП я их догнал. При движении на 12 КП я попросил Константина контролировать направление бега, сказав ему, что у меня нет компаса. Я думаю, Константин понимал, что хороший результат уже не покажет, т.к. уже проигрывал мне 6 минут, и на 12 КП он мне протянул компас, которым я с удовольствием воспользовался. Так мы с ним и пробежали до финиша.

Г.Ш.: Советы тем, кто окажется без компаса.

М.Р.: Советы будут очень простые. Повышайте общий уровень мастерства. Без компаса бегайте очень надежно и думайте только об ориентировании.

Обуздывайте эмоции и делайте все очень трезво и рассудительно. Потеря компаса — это не так страшно, как кажется, если знаешь, что делать в лесу. А вообще, нужно на тренировках учиться бегать без компаса и читать карту.



Научный консультант, доктор наук, В. Чешихина, Москва

КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВКИ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Для решения конкретных задач управления процессом подготовки спортсменов-ориентировщиков служит система комплексного контроля. При этом следует подчеркнуть, что комплексный контроль — одно из важнейших звеньев системы управления подготовкой спортсменов высокого класса.

Структура системы комплексного контроля:

Система комплексного контроля:
Подсистема педагогического контроля
Подсистема биомеханического контроля
Подсистема медико-биологического контроля
Подсистема биохимического контроля
Подсистема психологического контроля

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты). Для сборных команд России по спортивному ориентированию — это отборочные соревнования, контрольные соревнования (или рейтинг) и контрольный тест-бег. Для членов основного состава сборной команды России можно рекомендовать длину бегового теста по пересеченной местности для мужчин от 12 км, для женщин от 8 км, который необходимо проводить ежемесячно в течение всего годичного цикла.

Биомеханический контроль включает в себя совокупность средств и методов по оценке техники бега спортсменов-ориентировщиков с помощью кинематографии, тензодинамометрии и др. средств.

Медико-биологический контроль — это со-вокупность средств и методов, направлен-

ных на оценку здоровья, функциональных возможностей организма с учетом реакции функциональных систем на максимальные тренировочные и соревновательные нагрузки (пульсометрия, газометрия, электро-кардиография, ультразвук и др.).

Биохимический контроль — это система средств и методов по оценке адаптации и переносимости тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности и обнаружения применения допинга (определение молочной кислоты, мочевины в крови и др. анализы).

Психологический контроль — это средства и методы по оценке особенностей личности спортсмена, его психических состояний в экстремальных условиях соревнований (тесты-опросники, шкалы, РДО и др.).

Для членов сборной команды России по спортивному ориентированию необходимо углубленное комплексное обследование (УКО), которое включает в себя все пять видов контроля. УКО желательно проводить 4 раза за годичный цикл; время обследования необходимо планировать с учетом календаря соревнований и целей подготовки сборной команды.

Обследование желательно проводить во ВНИИФКе (Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры — Москва, ул. Казакова, 18, метро "Курская") и в клинике национального Фонда спорта, расположенной по этому же адресу.

Институт, и клиника имеют необходимое оборудование, специалистов и большой опыт в проведении обследований сборных команд олимпийских видов спорта.

Медико-биологический контроль — это со-вокупность средств и методов, направлен-

- 1) Антропометрию;
- 2) Пульсометрию с помощью спорттестера;
- 3) Тестирование спортсменов на беговом тредбане с использованием ступенчато-повышающей нагрузки "до отказа".

Во время работы на тредбане изучаются следующие показатели:

- легочная вентиляция;
- потребление кислорода (МПК);
- частота сердечных сокращений (ЧСС);
- накопление лактата в периферической крови;

4) Исследование психических качеств и свойств личности: устойчивость и переключение внимания, оперативная и зрительная память, интенсивность и быстрота протекания мыслительных процессов. Свойства личности определяются с помощью тестов-опросников;

5) Медицинское обследование в клинике включает обследование внутренних органов спортсмена с помощью ультразвука, электрокардиографии и др. После обследования выдается заключение врачей о состоянии здоровья.

Результаты тестирования обрабатываются на компьютере, графическим способом определяется скорость бега на уровне анаэробного порога. Спортсмену и тренеру выдаются результаты обследований и рекомендации.

Стоимость обследования 1 чел. на тредбене — 150-250 руб. (проводится 3-4 раза в год).

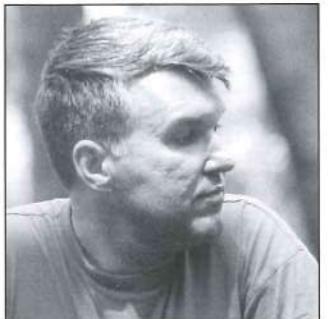
Стоимость психологического обследования — 50 руб. (по необходимости).

Стоимость обследования в клинике — 250-350 руб. (1-2 раза в год)

Фото из архива Е.Иванова, г.Москва



РАЗМЫШЛЕНИЯ ПО ИТОГАМ 1997 ГОДА



Чемпионат Мира 1997 года в Норвегии прошел. Выступление сборной команды страны можно назвать неудачным. Как председатель тренерского совета, я считаю своей обязанностью прокомментировать итоги и рассказать о проделанной работе.

В апреле 1996 года были утверждены планы подготовки сборной команды к Чемпионату Мира, принципы и критерии отбора в команду. Все запланированные учебно-тренировочные сборы, в том числе и заграничные, были проведены. Благодаря Федерации и Вооруженным Силам проведено полное или долевое финансирование всех учебно-тренировочных сборов. На мой взгляд, это был первый сезон, когда для подготовки сборной команды Федерации были созданы почти идеальные условия. Впервые руководство Федерации решило вопрос финансовой поддержки тренеров, привлекаемых к работе со сборной. Впервые по заказу тренерского совета для отборов в основной состав сборной команды России спортивно-техническая комиссия при финансовой под-

держке Федерации создала спортивные карты в Приозерске на сложную каменную местность, подобную той, на которой проводился Чемпионат. Впервые Федерацией были организованы сборы за границей, в Норвегии, где все кандидаты в сборную получили возможность попробовать себя и оценить свои силы на технически сложной местности. Впервые планы подготовки команды были не только написаны на бумаге, но и выполнены реально. Впервые за счет Федерации, а не за счет спортсменов прошла экипировка сборной команды. Впервые деньги для поездки на Чемпионат Мира искала Федерация, а не спортсмены и их тренеры. И наконец, впервые руководство Федерации не вмешивалось в подготовку сборной команды, а создавало условия для нее. Однако ожидаемого роста результатов не произошло.

К нашему сожалению, на протяжении всего подготовительного цикла в структуре сборной команды отсутствовала методическая база. Именно она должна обеспечивать стратегию планирования подготовительного процесса и обоснованно предлагать выход нашей национальной сборной команды в тройку, в крайнем случае пока в пятерку, сильнейших команд мира. И в этом я очень рассчитывал на помощь вице-президента по летней программе Н.Васильева, который обещал помочь мне в этой работе, когда предлагал занять пост председателя тренерского совета. Однако все это осталось на словах, и вопрос этот оказался незакрытым.

Считаю нашим достижением тот факт, что впервые за всю историю вчерашние юниоры В.Новиков, М.Мамлеев и Ю.Морозова закрепились в основном составе, чего на протяжении многих лет в сборной команде не наблюдалось.

И мы ошиблись, назначив большое количество отборочных туров. По этой причине на заключительном этапе целенаправленной подготовки к Чемпионату Мира не получилось. За границей можно проводить только сборы и просмотровые туры, мы же проводили отборы в основной состав, и это одна из наших ошибок. В течение всего подготовительного цикла не накатывались эстафетные команды, что тоже считается ошибкой, поскольку результат в эстафете, в первую очередь, показывает уровень мастерства команды в целом. В последнее время чрезмерно много внимания тренеры уделяли психологической подготовке. Именно ее ставили самим важным фактором при разборе неудачных выступлений спортсменов и мало акцентировали свое внимание на функциональной и тактико-технической подготовке. От этой ошибки основной проигрыш. Тренерский совет ошибся, когда разрешил персонально, вне сборной команды, готовиться к Чемпионату В.Козлову и И.Михалко, как

следствие, они оказались неготовыми к Норвегии.

В то же время я не считаю, что у нас в летнем ориентировании все плохо. За два года у нас вырос прекрасный резерв. Это, прежде всего, недавние юниоры: В.Новиков, М.Мамлеев, М.Рябкин, И.Климов, Р.Ефимов, Ю.Морозова, О.Белозерова (Терехова), Т.Переляева.

Существующая система подготовки сборной команды неэффективна, так как тренерам сборной реально не удается вмешиваться в тренировочный процесс спортсменов и влиять на их подготовку к Чемпионату Мира. В свете этого необходимо создать тренерские бригады, которые отвечают за в течение всего цикла за подготовку двух-трех кандидатов в сборную. Несомненно, в этом должны участвовать личные тренеры спортсменов и тренеры армейских клубов, за которые выступают назначенные спортсмены. Необходимо проводить совместные контрольные учебно-тренировочные сборы, явка спортсменов на которые строго обязательна, ввести контрольные тесты и нормативы для кандидатов в сборную команду страны, а также не реже двух раз в год проводить обязательное медицинское обследование.

При президенте ФСО России необходимо создать научно-методическую группу на правах законодательной власти, рекомендации и установки которой были бы обязательными для исполнения всеми кандидатами в сборную команду страны и тренерскими бригадами.

Я считаю, что настало время ввести систему контрактов. На бумаге, а не на словах, спортсмен должен подписаться под своими обязательствами, а Федерация под своим.

Верю, что если мы в корне изменим отношение к учебно-тренировочному процессу, поставим его на научную основу, повысим личную дисциплину, — успех обязательно придет.

К сожалению международная комиссия Федерации не стала для нас, тем посредником в передаче информации, каким должна быть. Складывается впечатление, что эта комиссия сегодня надумана и не собирается контактировать с летним ориентированием, которым в мире занимается 80 процентов ориентировщиков. У меня нет претензий к тренерам Л.Зинченко и К.Волкову, они сделали все, что смогли. Я не хочу комментировать самоустранение вице-президента по летней программе Н.Васильева.

В заключение, я хочу поблагодарить руководство Федерации в лице С.Беляева и В.Елизарова за огромную помощь в работе, а также за сотрудничество Ю.Янина, О.Минаеву и особенно И.Столова за организацию поездки сборной команды страны на Чемпионат Мира. ■

Опять норматив?



ской команде в лучшем случае 2-3 человека имеют результаты в легкой атлетике, близкие к 1 разряду. У женщин вообще полный завал. Идет полное игнорирование легкоатлетических соревнований. Мне могут возразить, что мы занимаемся ориентированием, а не легкой атлетикой. Но эти разговоры идут от нежелания совершенствоваться, работать над собой.

Возьмем для примера наших коллег "зимников". Половина мужской и женской команды имеют звание "мастер спорта" по лыжным гонкам, другая половина показывает результаты, близкие к "мастери". А результаты на соревнованиях по ориентированию говорят сами за себя.

В 1985 году в союзном ориентировании был введен норматив по легкой атлетике. До сих пор иногда возникают споры о целесообразности этого новшества. В то время из-за норматива простился с большим спортом ряд известных спортсменов. Были и перегибы с его применением. Например, включение норматива в командную борьбу на Чемпионате СССР-87 в г.Свердловске. Но, несмотря на это, внедрение норматива по легкой атлетике дало хороший толчок для профессионального роста спортсменов-ориентировщиков. В настоящее время опять все успокоились. Предлагаю ввести норматив по легкой атлетике для кандидатов и членов сборной команды России и проводить его на Чемпионате России в год между Чемпионатами Мира. Норматив должен быть достаточно жестким. По моему мнению:

мужчины — 10 км — 31.30-32.00

женщины — 5 км — 17.00

Эти предложения, конечно же, подлежат обсуждению. Не исключаю, что норматив должен влиять на показатели российского ранга сильнейших спортсменов.

Вторая причина слабого выступления на Чемпионате Мира — слабое фармакологическое обеспечение тренировочного и соревновательного процессов. Всем известно, что современный спорт, и ориентирование в том числе, требуют высокой интенсивности тренировочной работы. Но на одной морковке и капусте хорошее восстановление не проведешь. Назрела острая необходимость привлечь в команду врача — специалиста по фармакологии. Медицина в вопросах обеспечения тренировочного процесса развивается интенсивно. Но тренеры на местах, к большому сожалению, многое не знают и не применяют медицинские знания в работе со своими учениками. Имеет смысл организовать при Федерации медицинскую комиссию или принять на работу специалистов, которые занимались бы соревнованиями соревнованием.

Попробую обосновать свое мнение. По физической подготовке. Давайте проанализируем известные всем результаты в легкой атлетике лидеров ориентирования других стран. Далеко ходить не надо. Чемпионат Мира-97. Мартенсон имеет в своем активе звание Чемпиона Швеции на марафонской дистанции. Чемпион Мира-95 в спринте Ю.Омельченко имеет результаты, близкие к нормативу "мастер спорта". Ряд спортсменов-ориентировщиков стран Европы входит в десятку сильнейших кроссменов в своих странах. Что же наши спортсмены? В муж-

ской команде в лучшем случае 2-3 человека имеют результаты в легкой атлетике, близкие к 1 разряду. У женщин вообще полный завал. Идет полное игнорирование легкоатлетических соревнований. Мне могут возразить, что мы занимаемся ориентированием, а не легкой атлетикой. Но эти разговоры идут от нежелания совершенствоваться, работать над собой.

Кроме вышеперечисленных проблем, повлиявших на результаты Чемпионата Мира, есть еще одна. Это массовый уход хороших тренеров зимнее ориентирование. Я понимаю, что каждый тренер мечтает вырасти высококлассного спортсмена. Подготовить "зимника", конечно же, легче. Результаты Чемпионата Мира в Австрии это наглядно показали. И тем обиднее становится за этих людей, которые хотят удовлетворить свои тренерские амбиции более легким путем, за их творческий потенциал. А отсутствие хороших тренеров будет постоянно скрываться на результатах.

На Чемпионате Мира в Норвегии в составе женской команды выступали две спортсменки, которым я помогаю в планировании учебно-тренировочного процесса. Моя оценка выступления сборной команды была бы неполной, не коснись я выступления своих подопечных.

Майя Чернушка на Чемпионате Мира бежала спринт — не хватило нескольких секунд до финала. Считаю, что на этом Чемпионате Мира больших результатов от нее ожидать было рано. Выступление можно рассматривать как обкатку с дальнейшей перспективой. Тяжелое восстановление после появления ребенка, затянувшееся проблемы социальной адаптации в России дают о себе знать и сказываются на результатах. Но, зная характер и потенциал М.Чернушки, уверен, что ее лучшие результаты еще впереди.

Ирина Михалко попала в финал классической дистанции, но на старт не вышла. Трудно оценить поступок Ирины однозначно. К большому сожалению, меня не было рядом. Спринт — 19 место (лучшая из россиянок). Существовало несколько проблем в период подготовки. Самая главная — проблемы со здоровьем. Постоянные простуды не позволили Ирине выйти на пик нагрузок. Мы не смогли справиться с этим вопросом. Неправильно спланировали летнюю подготовку — слишком много переездов. Летом, в самый ответственный период подготовки, И.Михалко пришлось срочно решать свои жилищные проблемы. Думаю, что никто из россиян не осудит ее за это. И, конечно же, слабая фармакологическая поддержка. Мне как тренеру просто негде взять эти знания. Возможно, мои размышления и оценки покажутся кому-то спорными. Что ж, из споров рождается истина. Надеюсь, что она позволит нам преодолеть кризис в летнем ориентировании, ибо все-таки душа болит за дело, которому отдал всю свою сознательную жизнь. ■

КП-1 ПИК КОММУНИЗМА

Федора Вергилесова

Сначала была обычная работа — заброска продуктов и снаряжения к стартовому лагерю, к исходной позиции. Два дня вверх (за плечами 25-30 килограммов), один день вниз — налегке. Таких челночных рейсов пришлось сделать три. Потом — баня, небольшой отдых и последние сборы среди зелени маленького клочка леса, как бы специально закинутого природой на высоту 3000 метров. Наконец, окончательно определился состав штурмовых групп, уточнены пути подъема каждого отряда. Впереди 4495 метров, если считать по вертикали, и пятнадцать дней до истечения контрольного срока. Впереди был штурм главного гиганта Памира, первой вершины страны — пика Коммунизма.

На гребень, откуда вел путь к плато 6200, поднимались двое суток. Погода и самое начало не была идеальной, но к утру третьих суток стала такой, что двигаться вперед было просто невозможно. Пропала всякая видимость, снег и ветер непрерывно стеной преграждали путь, все вокруг стало матово-белым, исчезло ощущение пространства и даже времени. Пришлось залезать в палатку и ждать хотя бы минимальной видимости. Время от времени поочередно откапывали скаты своего нейлонового домика, чтобы не задушил снег.

Лишь через два дня в сплошной белой пелене появились разрывы. Нельзя сказать, что небо поголубело и показалось солнце, просто стал виден гребень и кусочек склона, что и позволило двинуться дальше. Так поднимались до высоты 5900 м. Временами видимость пропадала надолго, и направление движения было настолько трудно определить, что хотелось прибегнуть к помощи компаса. На 5900 стихия вновь остановила восходителей. Дважды в день кипятили на примусе кастрюльку воды и медленно глотали теплую жидкость, растворив в ней два кусочка сахара. Такова была норма на "нерабочие" дни. Обдумывали, что делать дальше. Все знали, что 6200 — это рубеж, выше которого человек уже не

сможет за время отдыха полностью восстановить силы. Поэтому договорились ждать решительного улучшения погоды именно здесь, на 5900. Ждать, насколько позволит время. Томительные часы ожидания складывались в дни. Появились первые сомнения в успехе штурма. На этот случай разработали вариант возвращения в базовый лагерь. Но отступать никому не хотелось. Он, Федор Вергилесов, особенно не хотел, и на это была своя дополнительная причина.

Слушая его рассказ, я вспомнил в этот момент, как глухой февральской ночью 1954 года он, капитан команды Института точной механики и оптики Федор Вергилесов, один из самых волевых туристов Ленинграда, вел борьбу на первенстве города по закрытому маршруту. Случилось так, что уже к середине тридцатикилометрового пути трое из пяти членов его команды сломали лыжи. Казалось, придется выбыть из борьбы. Но команда продолжала соревнование. Максимально используя дороги, Федор подводил пятерку как можно ближе к контрольному пункту, а затем "челночил" по целине между КП и дорогой, приводя по одному своих участников к судьям. Они, кажется, заняли тогда 4-е место и заслужили специальный приз за мужество.

Погода еще раз отпустила, самую малость, не балуя солнцем и безветрием. В этот день удалось пройти плато и начать последний подъем. Утром одиннадцатого дня, еще не выходя из палатки, поняли — стихия вновь взбунтовалась. Все-таки собрали палатку и пошли. Дул сильнейший ветер, снежинки наждачной твердости обжигали лицо. Но когда вышли на гребень, показалось, что до этого их обдувал всего лишь настольный вентилятор. Любой, кто высывался из-за гребня хотя бы по пояс, ураган валил с ног. Силы природы оказались более могучими, чем человек. С большим трудом втиснули палатку в небольшую расщелину. Легли. Молчали.

— Десять тысяч шагов осталось до вершины, — вдруг произнес Вергилесов.

— Жаль, нельзя проверить на твоем компьютере, — откликнулся кто-то, имея в виду специальность Федора, работающего главным специалистом вычислительного центра.

— А что, Федя, ты, наверное, знаешь, сколько пар шагов в ста метрах на высоте 6500? Или ты шаги считаешь, только когда в лесу КП ищешь?

Заулыбались, вспомнивая многочисленные рассказы Вергилесова о разных приключениях на трассах ориентирования, о его преданности этому новому и не всем понятному виду спорта.

Постепенно посеребрели, обсудили сложившуюся ситуацию. С одной стороны, вершина рядом, с другой, — ураган и четыре дня до истечения контрольного срока. Решили, если погода на утро не улучшится, иди вниз. Ночь началась неспокойно, по-прежнему хлопали стекла палатки, ревел ветер. Тревожный сон не приносил отдыха.

Иссиня-голубое небо и почти полное отсутствие ветра — такой погодой начиналось утро вблизи вершины пика Коммунизма. Четко просматривался последний участок подъема, вершина казалась совсем недалеко. Однако прошло более десяти часов тяжелой работы, прежде чем они достигли небольшой каменистой площадки, от краев которой склоны во все стороны шли уже только вниз.

На вершине не задерживались, быстро заметили записку предыдущих восходителей, да Федор, отойдя чуть в сторону, зачем-то опустился на колени.

— Федя, быстрой пристегивайся, идем вниз, — крикнули ему.

Он еще немного помедлил, затем встал и присоединился к товарищам. И тогда все увидели на вершине надежно укрепленный камнями небольшой красно-белый цилиндрик с надписью: "КП-1. Просьба не снимать. Идут соревнования".

Вот и все. У нас в Ленинграде рассказ о "КП-1" ориентировщики передают из уст в уста почти как легенду. Наверное, стоит, чтобы об этом узнали и другие. ■

"Виктория" — это победа

Кызыл-Озек — это большое село в Республике Алтай, дома в котором расположены по обоим берегам незамерзающей реки Майма. Горы, распадки. Все засыпано снегом. До ближайшей железнодорожной станции около 100 километров. И кажется сказкой, что в этой волшебно красивой российской глубинке регулярно проходят соревнования по ориентированию, что с компасом и картой подружились сотни юных и взрослых алтайцев. Они не только регулярно тренируются на лесных "стадионах", учатся быстро и точно определять свое расположение на незнакомой местности, но и защищают спортивную честь Республики на крупных соревнованиях. Пример тому — недавняя зимняя "Сибириада", проведенная в Томске, где ориентирование на лыжах было одной из 10 спортивных дисциплин.

Вот уже пятый год зимний сезон в Кызыл-Озеке начинается соревнованиями "Виктория". Название это появилось в честь Виктора Ивановича Безрученко, президента частного предприятия "Виктор", который регулярно спонсирует эти соревнования. В недавнем прошлом Виктор увлекался баскетболом, бегал на лыжах, был чемпионом Алтая по шахматам, а в студенческие годы отдавал предпочтение мотоциклетным гонкам. Именно он привил любовь к спорту Виктору Безрученко, когда тот был еще паданом. А вот другой ветеран спорта Михаил Константинович Пищенко не только наставлял перед гонкой своих юных воспитанников из турклуба "Питомник", но и сам успешно преодолел 10-километровую дистанцию, проходившую по горным склонам через 12 контрольных пунктов, местоположение которых требовалось точно определить на спортивной карте. На следующий день с Александром Кирилловым из поселка Майма они первенствовали в эстафете.

На торжественном закрытии соревнований Виктор Безрученко пожелал спортсменам успешно ориентироваться не только в лесной чаще, но и в жизни. А затем, пока главный судья состязаний Олег Черемных вручал многочисленные призы и дипломы, сел на снегоход "Буран", с помощью которого готовили трассы, и умчался в горы. Воистину, спортивная звезда и азарт остаются на всю жизнь. "Виктория" — не только секунды, призы и медали. Это — победа над сиюминутными трудностями жизни, снежная дорога, ведущая в мир спорта и духовного обогащения. ■



ORIENTEERING NORTH AMERICA

Orienteering-NA, №5, 1997

Xорошую идею в области "мелочей" в организации многодневок предлагают в Чикаго. Местный клуб, проводивший весной этого года встречу класса А, подготовил щиты информации для промежуточных времен участников по каждому перегону. Участники на основе отсеков своих часов сами заполняли свои графики прохождения. При этом была дана информация по совпадающим перегонам на различных дистанциях, и возможность сравнить свои промежуточные времена с сильнейшими имели практически все участники. Само собой эти результаты были неофициальными, но нашлось немало желающих поучаствовать в совместном анализе своего прохождения дистанции.

Несмотря на то, что в России пока еще не все ориентировщики обзавелись часами, позволяющими фиксировать время по перегонам, сомнений в пользу такого нововведения ни у кого нет (тем более, что ждать появления системы электронной отметки у нас придется еще долго).

КАК ПОЛУЧИТЬ ДЕНЬГИ АМЕРИКАНСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ДЛЯ ПРОЕКТА ПОДГОТОВКИ КАРТ ВАШЕГО КЛУБА (их нравы)

Bаш клуб собрался обзавестись новыми картами, но не имеет достаточно средств? Вы готовы обратиться в Фонд кредитования подготовки карт Федерации, но не уверены, что сможете вернуть деньги? Может быть, в этом случае вам сможет помочь Фонд грантов на подготовку карт Федерации спортивного ориентирования США (естественно, если ваш клуб является членом этой Федерации).

В молодой и, по сравнению с нами, пока еще слабой Федерации спортивного ориентирования США есть официальная программа выдачи беспроцентных займов на подготовку карт для любого клуба — члена Федерации. Чтобы еще сильней стимулировать развитие и распространение ориентирования, введена еще и программа грантов.

Как в первом случае, клубы могут получить поддержку только на подготовку карт, соответствующих мировым стандартам. Требования для получателей грантов еще более жесткие, чем для получателей займов. Необходимо доказать, что подготовка карты "имеет исключительную значимость" для распространения ориентирования. Да и в этом случае размер гранта не может превышать \$1000 и не должен оплачивать больше 50% стоимости карты. Администратор фонда обещает свои разъяснения всем, кто обратится к нему по этим вопросам.

НОВЫЕ ТРАНСАТЛАНТИЧЕСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ В ПЛАНИРОВКЕ ДИСТАНЦИИ

Jурнал Orienteering-NA, №6, 1997 предлагает своим читателям занятые соревнования на бумаге — спланировать дистанцию на карте классики Чемпионата Мира 1993 г. для группы M-35A. Определены призы — специальные футболки для первых десяти участников и чеки на \$50. Жаль только, что к участию в соревнованиях приглашались только ориентировщики США, Канады, Великобритании и Ирландии, да и срок подачи шедевров "планерской" мысли уже истек — 1 декабря 1997 г. Но сама мысль кажется интересной. К тому же, американцы в придачу к условиям конкурса по-

местили рекомендации и требования по планировке дистанции как для данной группы, так и для всех "продвинутых" групп. Практически все эти рекомендации известны большинству наших постановщиков трасс что правда не всегда отражается на конечном продукте — дистанции.

Минуя полезные советы о том, как измерять расстояние по оптимальному пути с помощью нитки и как определить набор высоты, хотелось бы остановиться на нескольких пунктах приведенных правил:

- необходимо стремиться к тому, чтобы успех на дистанции в равной степени зависел и от функциональной подготовки спортсмена, и от его технического мастерства;
- по возможности минимизировать влияние везения на результат (поиск отдельной воронки в середине бедного ориентирами плоского участка местности);
- "встречный бег" — нарушение принципа спортивной справедливости.

В планировании дистанции такого класса необходимо учитывать влияние ориентиров на выбор пути, контроль пробегания и заход на КП для того, чтобы избежать "потерянных километров", т.е. части дистанции, на которой не требуются навыки ориентирования. Для дистанции данной группы КП не должны находиться близко к "собирающим" ориентирам, т.е. к крупным линейным и площадным ориентирам, расположенным поперек движения спортсмена к КП. "Тормозные ориентиры" за КП не должны быть ближе 200 метров к КП. Необходимо избегать и "направляющих ориентиров", позволяющих значительно упростить ориентирование на перегоне. Несколько сотен метров по тропе приводят к тому, что на перегоне ориентировщик становится следопытом.

СПУСТИВШИСЬ С ГОР

Автор, чех Ота Гавенда, подготовивший целую плеяду спортсменов, входящих в мировую элиту, в том числе и Яну Чесларову, первую чемпионку мира в спринте, описывает особенности высокогорной подготовки своих подопечных в Аризоне (на высоте примерно 2200 над уровнем моря).

Hебходимо отметить высокий уровень контроля и управления подготовкой (ежедневный степ-тест дома и на сборах, компьютерный анализ проб крови на лактат). Опуская описания природы и забавные случаи, перейдем к изложению идей автора.

На основе предшествующего опыта (своего и ведущих бегунов на длинные дистанции) Гавенда предположил, что четыре недели высокогорной подготовки — это мало, хотя он со своими учениками ограничился именно этим сроком. Основой эффективности высокогорных сборов он считает первую неделю и предупреждает, что именно на этой неделе бывает больше всего ошибок в планировании подготовки.

Опытный чех не стремился перегружать своих девушек в первую неделю. Основная работа была направлена на ускорение акклиматизации. Объем и интенсивность тренировок невысокие. Общий объем за неделю — 6 ч. 30 мин., 82 км на уровне лактата 2,7 ммоль/л. Работа силового характера выполнялась на протяжении всех сборов и была представлена бегом в подъем и бегом по траверсу.

На второй неделе тренировок общий объем составил 10 ч. (130 км) и уже включал интервальную тренировку с интенсивностью 82-84% (уровень лактата 5,8 ммоль/л). На третьей неделе объем составил 9 часов (около 115 км) с долей высокой интенсивности около 2%. Ин-

тенсивная работа выполнялась на отдельных участках круга в 2-3 км так, чтобы уровень лактата не превосходил 8 ммоль/л. На четвертой неделе общее время тренировки было еще меньше — 9 часов при объеме в 110 км. Работа на уровне лактата 5-6 ммоль/л была направлена на адаптацию организма к работе на пологих подъемах.

Автор предупреждает, что высокогорная подготовка сопряжена с риском простудных заболеваний спортсменов. После возвращения в Чехию и акклиматизации спортсмены участвовали в пробеге на 15 км по шоссе и показали хорошие результаты. О.Гавенда осталась доволен ходом подготовки и результатами своих воспитанниц и обещал, если позволят средства, приехать в Аризону в феврале-марте следующего года.

Ясно, что предсезонная функциональная подготовка сама по себе еще не гарантирует высоких результатов. Ни одна из чешских спортсменок, готовившихся в Аризоне, не показала сверхвысоких результатов. В классике Я.Чесларова была 22-ой, в спринте М.Хонзова — 20-ой, в эстафете девушки заняли 10 место.

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ И НЕ ТОЛЬКО

По материалам ежегодной конференции Американской коллегии спортивной медицины

Hанси Кларк, доктор медицинских наук, автор

вышедшего в Америке "Учебника по спортивному питанию" предлагает новый взгляд на отношение спортсменов к потребляемым жирам.

Она считает, что ограничение жира в питании "ради здоровья" — одна из наиболее распространенных ошибок среди спортсменов. Как выясняется, спортсмены, которые ради поддержания хорошего состояния и снижения содержания жиров в организме отказываются от потребления мяса, сыра, сливочного масла и заправок салата, получают нежелательные последствия.

В то же время приходится противоположный пример на группе бегунов, которые обычно потребляют мало жира (примерно 16% от общего калорийности). В рамках эксперимента доля жира в калорийности суточного рациона была повышена сначала до

30%, как рекомендовала Американская Ассоциация кардиологов, а потом и до 42% (диета с высоким содержанием жиров). Бегуны не только повысили свою выносливость, но у них появились и положительные сдвиги в липидном составе крови, что снижает риск сердечных заболеваний. Повысился статус иммунной системы.

Что касается веса спортсменов, принимавших участие в эксперименте, и процентного содержания жира — они практически не изменились.

Автор объясняет это тем, что до эксперимента в рационе атлетов был искусственно снижен калоријаж, что приводило к снижению базальной метаболической активности, заторможенности обменных процессов, частому чувству голода и постоянно холодным стопам и кистям рук. Повышение калорийности только восстановило нормальный ход обменных процессов.

Однако Н.Кларк предупреждает, что диета — достаточно сильный способ воздействия на организм, и призывают следовать тем ограничениям доли жира в питании, которые связаны с риском сердечных заболеваний (плохая наследственность, высокий уровень

холестерина в крови и т.д.). Должны ли спортсмены принимать повышенные дозы витамина Е? Приводятся данные о пользе примерно удвоенных доз витамина Е (800 и 1000 М.Е.). Повышенные дозы витамина Е за счет антиоксидантного действия снижают окислительные повреждения мышечных мембран и позволяют поддерживать работоспособность на высоком уровне в течение более длительного периода.

В видах спорта с ярко выраженной переменной интенсивностью работы (футбол, баскетбол, бейсбол) многие спортсмены систематически принимают креатинфосфат, который является мощным источником энергии. Есть сведения, что его прием позволяет повысить проявление силы и мощности. Побочным эффектом приема креатина является рост веса у спортсменов, иногда довольно резкий. Позитивные последствия приема креатинфосфата более изучены — уровень КФ в мышцах повышается в среднем на 6,6 %, что позволяет спортсменам выдерживать очень жесткую работу, например, серию из шести ускорений по 10 сек., практически без отдыха. □

ORIENTEERING WORLD



ORIENTEERING WORLD, №5, 1997

"Трое из шести призеров Чемпионата Мира по ориентированию на классической дистанции старше 30, и один из них уже в третий раз примет участие в Кубке Мира среди ветеранов. И это как раз тот спортсмен, который задает тон в мировой элите. Где же молодые и честолюбивые спортсмены, рвущиеся к высшим достижениям?" — спрашивает редактор ORIENTEERING WORLD Клив Аллен.

Yоргена Мартенсона спрашивали об этом еще на Чемпионате Мира в Швеции, и, по его мнению, молодые спортсмены уступают потому, что не прошли еще достаточной подготовки как по объему, так и по разнообразию тренировок. Автор выделяет еще одну причину, сдерживающую рост рядов элитных ориентировщиков, — не всем удается привлечь до-

статочную долговременную спонсорскую помощь. Элита ориентирования осознает свою ограниченность в средствах на подготовку и участие в соревнованиях по сравнению с представителями других видов спорта. Возможное улучшение ситуации в этой области зависит от национальных федераций, и для этого есть два основных пути. Во-первых, "раскрутка" самого вида спорта и его звезд.

Во-вторых, формирование тренерской элиты, спонсоров и команды. На международном уровне помочь может также освещение опыта тренировок на страницах международных журналов и демонстрация ведущими спортсменами новых находок в тренировке, как это было в на Чемпионате Мира Гrimstadе. □

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ПАРАМЕТРЫ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ



При тренировочных нагрузках основным лимитирующим фактором, по мнению многих ученых, является сердечно-сосудистая система. Наиболее доступным для педагога при оценке сердечно-сосудистой системы являются артериальное давление, пульс и электрокардиограмма. Артериальное давление отражает целый ряд параметров, важных при мышечной работе. Из них можно выделить, например, максимальное давление. Максимальное (систолическое) давление отражает силу сокращения миокарда левого желудочка. Это настоящий динамометр, определяющий силу сокращения левого желудочка, обеспечивающего кровоснабжение.

Рассмотрим механизм этого явления. Когда мы накачиваем воздух в манжету при измерении артериального давления, то пережимаем артерии, по которым от сердца кровь перекачивается в капилляры руки. Прослушивая с помощью фонендоскопа появление первого тона, мы глазами фиксируем величину давления в это время на манометре, эта и есть та сила, которую проявляет в данный момент миокард левого желудочка.

Спортсмены во время тренировки выполняли прыжковую имитацию. Для этого была выбрана местность с перепадом высоты до 70 метров. Продолжительность дистанции одного задания составила 3 км (круг). Всего 6 кругов. Общая нагрузка за тренировку составила 18 км. После окончания каждого круга у спортсменов измерялось АД. ЧСС и регистрировалась электрокардиограмма (ЭКГ).

На рис.1 представлен график динамики силы сокращения миокарда левого желудочка у спортсмена во время тренировки и времени прохождения тренировочных кругов. На этом рисунке изображены, на наш взгляд, уникальные результаты исследования спортсмена в естественных лесных условиях напряженной спортивной тренировки. Из рисунка видно, что спортсмен тренируется очень активно, предельно мобилизует свои возможности. Это отчетливо видно по максимальным величинам артериального давления, которое вызывает сила сокращения миокарда. К сожалению, мы не можем дифференцировать максимальные давления, так как шкала медицинского манометра не содержит больше единиц, и мы не можем зарегистрировать давление

выше 300 мм рт.ст. В связи с этим такое давление мы называем максимальной величиной. Вполне вероятно, что давление у данного спортсмена и у некоторых других бывало и выше, но возможности медицинского манометра ограничивают получение очень важной информации. Теперь проследим динамику артериального давления в связи со временем прохождения тренировочных кругов. Давление покоя перед тренировкой составляло 120 мм рт.ст. Первый круг спортсмен преодолел за 10 мин. 40 с., давление повысилось до 175 мм рт.ст. На следующем круге результат ухудшился (10 мин. 57 с.) и давление упало до 155 мм рт.ст. После третьего круга давление резко подскочило вверх до максимальной величины — 300 мм рт.ст., это результат значительного улучшения времени прохождения дистанции на 34 с. (10 мин. 23 с.). Однако следующий круг оказался медленнее — 10 мин. 48 с. и давление резко понизилось до 220 мм рт.ст. Несмотря на то, что время третьего круга больше первого, давление уже не опускается на уровень первого круга, так как организм уже вышел на свой рабочий уровень, и миокард обеспечивает высокую сердечную производительность для обеспечения соответствующей работоспособности. После полученного замечания по поводу снижения скорости спортсмен значительно улучшил время прохождения контрольных отрезков.

На рис.2 отражены сравнительные графики силы сокращения левого желудочка у мужчин и женщин во время такой же тренировки (средние данные). Из рисунка видно, что сразу после начала тренировки сила сокращения миокарда достигает довольно высоких величин. Так, у женщин максимальное АД достигает 173 ± 8 мм рт.ст., а у мужчин — 200 ± 12 мм рт.ст. При втором замере давление у женщин и мужчин падает соответственно до 157 ± 6 и 174 ± 7 мм рт.ст. Однако затем давление поднимается у женщин до 195 ± 14 мм рт.ст. (5 замер), а у мужчин до 257 ± 19 мм рт.ст. Затем сразу после завершения тренировки давление у женщин падает приблизительно до

167 мм рт.ст. , а у мужчин до 189 ± 12 мм рт.ст. Спустя 10 минут после окончания тренировки максимальное артериальное давление снижается до исходных величин. Сила сокращения сердца у мужчин больше, чем у женщин при субмаксимальных нагрузках. Эта разница достигает 32%.

Обращает на себя внимание тенденция повышения максимального артериального давления, а следовательно, и силы сокращения миокарда желудочка к концу тренировки и высокая корреляционная связь с результатом пробегания дистанционных заданий у женщин — $r=0,9$, а у мужчин — $r=0,8$.

Как же ведет себя в этих ситуациях частота сердечных сокращений, которую мы измеряли с помощью ЭКГ по зубцам R-R. Из рис. 3 видно, что ЧСС в покое перед тренировкой у мужчин — 63 ± 5 уд./мин. После первого круга ЧСС поднялась в среднем до 160 ± 10 уд./мин., а затем медленно поднималась к 5 кругу до 175 ± 14 уд./мин. После последнего круга ЧСС несколько снизилась до 170 ± 16 уд./мин. Таким образом, после каждого круга средняя ЧСС у мужчин была довольно стабильной, т.е. различия ЧСС были недостоверными от 160 до 175 уд./мин., совершенно не отражая временные параметры прохождения отрезков. Корреляционная зависимость ЧСС и времени прохождения отрезков слабая ($r = 0,4$).

Еще более слабая корреляция между частотой пульса и максимальным АД ($r = 0,3$). Это говорит о том, что не уменьшает достоинств ЧСС, которая непременно отражает эмоциональную сторону тренировочного процесса (ЧСС была стабильно высокой), она все же не отражает количественную сторону мышечной работы при субмаксимальных нагрузках. Корреляционная зависимость артериального давления оказалась очень высокой.

Таким образом, при субмаксимальных нагрузках наиболее эффективным средством контроля является максимальное АД, отражающее силу сокращения миокарда и соответствующую энергетическую мобилизацию организма при выполнении работы.

ВЫВОДЫ:

1. Частота сердечных сокращений (пульс) во время тренировки не может служить для управления тренировочным процессом, так как имеет очень низкий коэффициент корреляции со временем прохождения дистанции.
2. Частота сердечных сокращений в процессе тренировки достигает определенного лимита (180 ± 10 уд./мин.) и по-

Динамика силы сокращения левого желудочка у спортсмена М-ва на тренировке



Динамика силы сокращения левого желудочка у спортсменов на тренировке



Максимальное АД и ЧСС во время тренировки у мужчин



НАЧАЛО ПУТИ

Уважаемая редакция.
Хочу поделиться проблемами, возникшими в последнее время в подготовке тренеров на кафедре спортивного ориентирования Смоленского института физической культуры (ИФК). Не знаю, будет ли эта статья проблемной, но мы испытываем большие трудности, и получается, что сегодня у нас отсутствует даже малейшее взаимодействие с ФСО России. И в то же время в институте полно примеров, когда многие федерации оказывают посильную помощь своим специализациям. Мы и без ФСО делаем свое дело — выпускаем 10-12 квалифицированных тренеров-преподавателей по спортивному ориентированию в год. Думаю, что более тесное взаимодействие с Москвой пошло бы на пользу всем заинтересованным сторонам. Недавно в разговоре с доктором педагогических наук, профессором В.С.Мартыновым, который не один десяток лет отвечает за подготовку сборной команды России по лыжным гонкам, услышал фразу, что сейчас результаты в любом виде спорта на 50% зависят от научного обеспечения (а результаты в лыжных гонках у нас сами знаете какие).

Поэтому дальнейшие успехи в развитии спортивного ориентирования во многом обусловлены результатами научных исследований актуальных вопросов теории и методики подготовки и внедрением их на практике.

А ФСО России должна проводить в этом направлении координацию усилий всех заинтересованных сторон, но сейчас этого мы не чувствуем!

С наилучшими пожеланиями.
Ю.Воронов,
04.02.98



вочной работы институт располагает тренинговыми учебными корпусами, одиннадцатью спортивными залами и стадионом. В институте работает более 160 преподавателей, среди которых 9 докторов наук, 70 кандидатов и доцентов, заслуженные тренеры СССР и России. Учебная работа проводится на 15 кафедрах, среди которых кафедра спортивного ориентирования. Наша специализация является одной из самых молодых в институте, только в 1987 году был проведен набор студентов, и вот за плечами 10 лет работы,

можно подводить первые итоги. Глубокие, всесторонние изменения социального, экономического и культурного характера, проходящие в нашем обществе, не могли не коснуться и спорта. Опыт показывает, что сегодня нельзя решить задачу подготовки спортсменов высокой квалификации, опираясь в основном на массовое развитие ориентирования и надеясь, что в итоге соревновательной конкуренции удастся выявить сильнейших спортсменов, способных при небольшой "доводке" в составе сборных команд достичь уровня мировой спортивной элиты. Безусловно, из большой армии регулярно занимающихся ориентированием могут вырасти одаренные спортсмены. Однако эффективность такой системы крайне низка, только 2-4% занимающихся достигает вершин спортивного мастерства. Следовательно, оправдана усиливающаяся во многих видах спорта тенденция на расширение общеобразовательного уровня тренера-преподавателя и научно-методическое обеспечение повышения квалификации тренерских кадров в отдельных регионах.

За прошедшие годы институт стал научно-методическим центром Западного региона России по подготовке спортивных специалистов высокой квалификации и спортсменов экстракласса. Среди выпускников нашего института известные всему Миру имени Олимпийских чемпионов Н.Талановой, Ю.Шарова, Э.Салумяз, чемпионов Мира С.Терещенкова, А.Засухина, Л.Садчиковой. Для проведения учебно-

ния составляют общее направление совершенствования структуры и систем подготовки тренеров-преподавателей в спортивном ориентировании.

Наш институт помимо преподавания специальных дисциплин в рамках учебного процесса ("Теория и методика спортивного ориентирования", "Основы научно-методической деятельности в спортивном ориентировании", "Спортивно-педагогическое совершенствование в ориентировании") успешно осуществляет научные исследования в очной и заочной аспирантуре по направлениям: "Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в ориентировании", "Отбор и прогнозирование результатов в СО", "Применение тренажеров при подготовке спортсменов-ориентировщиков", "Психологическая подготовка спортсменов-ориентировщиков".

В то же время разработка новых рекомендаций по методике тренировки в ориентировании без продуманной системы "практического применения" во многом малоэффективна. Среди перспективных направлений дальнейшего совершенствования подготовки

тренеров сотрудниками кафедры рассматривается возможность создания на базе СГИФК "Научно-методического центра Федерации спортивного ориентирования России", тем более, что опыт создания НМЦ другими федерациями у нас в институте уже есть. При относительно небольшом финансировании таких Центров, они выполняют довольно значительный объем работы. Это переподготовка кадров, повышение квалификации тренеров-преподавателей и судей,

комплексное обследование психофизической подготовленности членов сборных команд любого уровня, распространение передового опыта (на кафедре уже подготовлено несколько учебных пособий по СО, но нет средств на их издание). В этой связи ФСО России предлагается изучить формы возможных деловых контактов с ИФК, заинтересованными в развитии спортивного ориентирования. Комплексный подход в решении проблем подготовки специалистов по спортивному ориентированию ВУЗом и Федерацией позволит общими усилиями сделать эту систему непрерывной и эффективной.

Данная статья дает представление о работе кафедры спортивного ориентирования СГИФК над организационными основами подготовки специалистов по ориентированию, связанными с внутривузовскими проблемами и потребностями "заказчиков".



P.S. Институт приступил к организации вступительных экзаменов в 1998 году. Вступительные экзамены проводятся по русскому языку (изложение), биологии и специализации.

Вступительные экзамены по специальности "Спортивное ориентирование"

1. Оценка техники движения по точному азимуту. Выход на КП по азимуту и обратно. Дистанция 150 метров, время на выполнение технического приема —

3 минуты.
Оценки: "5" — выйти на КП с ошибкой до 5 метров.

"4" — выйти на КП с ошибкой до 10 метров.

"3" — выйти на КП с ошибкой до 15 метров.

2. Дистанция заданного направления: мужчины — 6 км, женщины — 4 км.

Оценки: "5" — уложиться в установленный норматив времени.



"4" — время норматива + 10%.

"3" — время норматива + 20%.

Примечание. Контрольное время устанавливается экзаменационной комиссией в зависимости от района проведения соревнований.

3. Оценка техники чтения спортивной карты. Маркированная трасса — 2000 метров, 4 КП. Необходимо преодолеть дистанцию за контрольное время (мужчины за 8 мин. 30 сек., женщины за 10 мин. 30 сек.) и наложить на карту расположенные на местности КП (прокол). Оценивается точность перенесения КП по методу "правильно-неправильно" (попадание в круг R = 3 мм не штрафуется, прокол КП в R > 3 мм считается ошибкой).

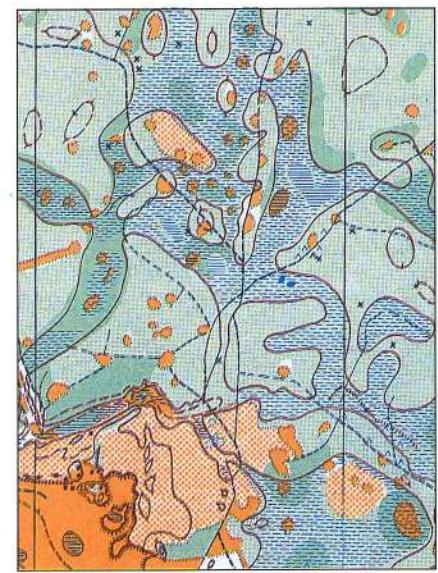
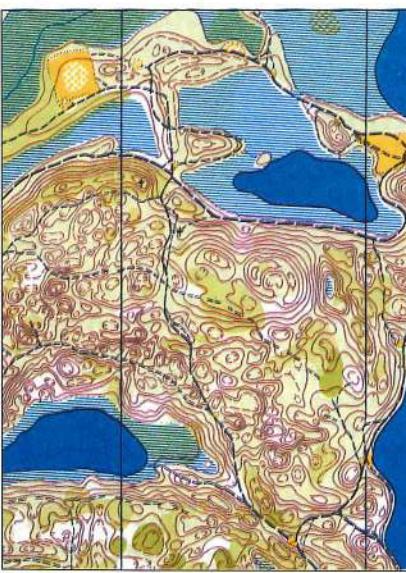
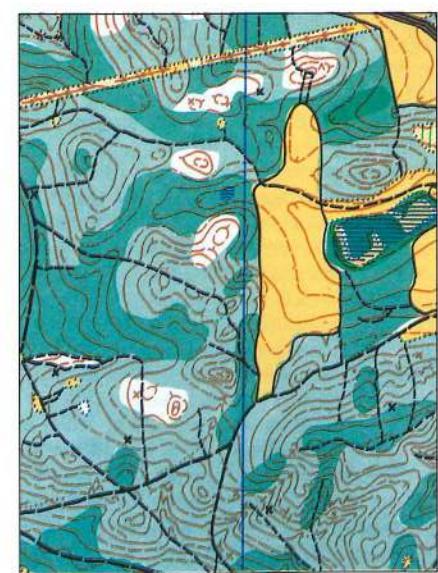
Оценки: "5" — правильно отмечено 4 КП.

"4" — правильно отмечено 3 КП.

"3" — правильно отмечено 2 КП.

Наш адрес: 214018, Смоленск, пр-т Гагарина, 23, СГИФК, тел. 59-93-39.

Приглашаем заниматься спортивным ориентированием, участь в Смоленском Государственном Институте Физической Культуры.



Урок пятый

Летние спортивные лагеря



Ведет
Валентин
Мыльников

От автора:

Многие ориентировщики, особенно старшего поколения, с удовольствием вспомнят, что в 70-х - начале 80-х годов основной формой обучения молодых спортсменов были организованные учебно-тренировочные сборы или лагеря, которые, как правило, проводились на общественных началах в полевых условиях. Спортсмены сами готовили себе пищу на кострах, тренировались, активно отдыхали, занимались сбором ягод и грибов, а также участвовали в различных многодневных соревнованиях.

Вызвано это было, в первую очередь, тем, что официальное признание спортивного ориентирования у нас в стране получило только в 1979 году, когда была создана Всесоюзная Федерация, и поэтому большинство спортивно-массовых мероприятий проходили в основном за счет небывалого энтузиазма поклонников нашего вида спорта. Но тем не менее, количество занимающихся и проводимых мероприятий, а главное — атмосфера, в которой они проходили, в организационном плане имели определенное преимущество перед сегодняшним днем.

Говорят, что наша жизнь развивается по спирали, и что сделав очередной виток, она возвращается на прежнее место, но уже в новом качестве. Так и у нас. Спустя 20 лет жизнь и окружающая нас действительность снова возвращают нас в те далекие 70-е годы и к тем средсткам и формам обучения, через которые прошло целое поколение ориентировщиков.

Н и для кого не секрет, что сегодняшнее состояние дел во многих видах спорта, в том числе и в нашем, нельзя назвать очень уж благополучным. Все существующие проблемывольно-невольно сказываются и на организации работы с детьми в различных секциях и кружках спортивного ориентирования.

Поэтому в данной работе предлагается обсудить одну из самых доступных форм обучения с детьми, получившую в последнее время самое большое распространение в различных регионах Российской Федерации. Речь пойдет об организации полевого спортивно-оздоровительного (туристско-спортивного) лагеря юных ориентировщиков, но не в плане решений проблем административного характера, а непосредственно самого учебно-тренировочного процесса. Имея большой практический опыт по проведению таких лагерей, попытаемся донести до сведения организаторов имеющиеся наработки по этому вопросу и предло-

жить тренерскому корпрусу один из вариантов проведения, который успешно зарекомендовал себя в последнее время. Дело в том, что, как показал анализ проведения таких лагерей, все они носят, как бы это сказать, хаотичный характер. Ни в коем случае не умоляя всех достоинств наших детских организаторов, следует отметить тот факт, что большинство из них, к сожалению, не имеет специального физкультурного образования и не владеет в полной мере теорией и методикой физического воспитания. Планирование учебного процесса проходит "как бог на душу положит". Сегодня, к примеру, проведем "то", а вот завтра "это". А почему именно так, а не этак? Зачем и для чего?

А главное, какая от этого польза? А ведь знание основополагающих законов физвоспитания, методов обучения и их практического применения, построенные по всем дидактическим принципам, является одним из основополагающих факторов в деле совершенствования и развития мастерства юных ориентировщиков. И в этой связи предлагаем вам ознакомиться с примерным планом работы спортивно-оздоровительного лагеря. Почему примерным? Да потому, что за основу здесь берется определенная форма и соответствующее к ней содержание, а уже более конкретные задачи и способы их выполнения зависят как от профессионализма тренеров, так и от контингента занимающихся и уровня их подготовленности.

Примерный план работы лагеря спортивного ориентирования:

1-й день. Заезд, размещение, оборудование полигонов, общее собрание.

2-й день. Оборудование полигонов. Работа на полигонах (Обзорная карта). Н полиго-

нов. Автомобильный азимут.

I блок. Чтение карты и реализация путей движения.

3-й день. Упражнения на полигоне:

- а) "маркировка";
- б) выбор пути из предложенных вариантов;
- в) "нитка".

4-й день. Работа на полигоне с заданиями I (а, б, в) до обеда.

Работа на полигоне и выполнение заданий тренера на картах линейных ориентиров и рельефа по упр. (а, б, в) после обеда.

5-й день. Тестирование: упражнение "нитка" (до обеда).

Активный отдых.

II блок. Работа с компасом.

6-й день. Упражнения на полигоне:

- а) по "коридору";
- б) по "памяти";
- в) по "рельефу".

7-й день. Работа на полигоне с заданиями II (а, б, в) до обеда.

Работа на полигоне и выполнение заданий тренера на упражнение по азимуту (после обеда).

8-й день. Тестирование: упражнение "коридор" (до обеда).

Активный отдых.

III блок. Развитие памяти.

9-й день. а). Взятие КП по памяти (радиально).

б). Взятие КП по памяти (выбор).

в). Прохождение дистанции по памяти (от КП до КП).

10-й день. Работа на полигоне с заданиями III (а, б, в) до обеда.

Работа на полигоне и упражнения на развитие памяти по заданию тренера (по рельефу, по линейным ориентирам).

11-й день. Тестирование: упражнение "дистанция по памяти" (от КП до КП) до обеда.

Активный отдых.

IV блок. Соревнования.

12-й день. Соревнования.

13-й день. Соревнования.

Чтобы подойти к обсуждению плана работы, давайте для начала поговорим о некоторых вводных. Во-первых, какое количество дней необходимо для проведения учебно-тренировочного лагеря? Ведь кто проводил подобные мероприятия прекрасно знает, что оптимальный срок проведения составляет

При подготовке использованы материалы методиста МосГорСЮТУР Ю.Б.Никанорова.

ляет 12-14 дней. За это время занимающиеся при условии соблюдения определенного режима не успевают устать. При большем количестве дней, если речь, конечно, идет об одной смене, как правило, накапливается физическая и психологическая усталость, что непременно оказывается на качестве проведения. Контингент занимающихся в таком лагере составляет 12-17 лет (все зависит от уровня подготовленности спортсменов, так как степень сложности предлагаемых упражнений должна варьироваться).

Во-вторых, необходимо отметить, что все участники такого лагеря специально разбиты на усмотрение тренерского состава на три условные группы, так как из плана видно, что первые два дня каждого блока состоят из трех видов различных упражнений, которые объединены одной задачей. Просто форма выполнения этих задач построена на принципе "бригадного подряда", где каждая группа, меняясь друг с другом упражнениями и используя при этом привычный временной интервал (первая тренировка — до обеда, вторая — после), в конечном итоге, проводит одинаковую работу. Вызвано это прежде всего тем, что:

- 1). Каждому тренеру на этом этапе легче управлять и контролировать свою группу.
- 2). Полигоны оборудуются и упражнения готовятся сразу (например, по 20 карт (фрагментов) на каждое упражнение).
- 3). 100% загруженность полигона при полном сосредоточении групп.

Конечно, у каждого нормального человека сразу возникает резонный вопрос: "Интересно, а когда успеть все это сделать?" А дело в том, что большая часть подготовительной работы делается, как ни странно, заранее, т.е. "дома", кроме, конечно, окончательной герметизации. Есть еще вариант, когда комендантский взвод и старший тренер вместе или повозь выезжают на место будущего лагеря за 1-2 дня до приезда основной массы. Там они целенаправленно занимаются оборудованием лагеря и полигонов уже с учетом последних изменений, или же, в конце концов, всем "скопом" в первые дни работы лагеря.

Далее начало работы полевого лагеря, как видно из плана, сопряжено, в первую очередь, с вопросом безопасности детей. Ведь не секрет, что руководители групп несут юридическую ответственность за жизнь и безопасность своих воспитанников. Поэтому очень важно довести до сведения занимающихся ответные меры в случае потери ориентировки или при других непредвиденных обстоятельствах. Для этих целей вторая половина дня полностью посвящена "обзорной карте", с изучением предлагаемых полигонов с выходом на местность, автомобильному азимуту, изучению названий ближайших населенных пунктов и их расположения и т.п.

Итак, после небольшого экскурса и некоторых пояснений переходим к рассмотрению непосредственно самого учебного процесса. При этом вам предлагается четыре блока, построенные по дидактическому принципу, согласно всем имеющимся в теории и методике физвоспитания средствам обучения.

Первый этап обучения предложенных упражнений можно назвать этапом ознакомления, так как его главной задачей является создание у занимающегося образно-логического представления о выполняемом упражнении. Наиболее характерными методами обучения для этого этапа будут являться методы использования слова (рассказ) и методы наглядного восприятия (показ). С этой целью предлагаются упражнения на чтение карты и реализацию путей движений.

Второй этап — это этап начального разучивания упражнения (непосредственное действие). Главная его задача — обучить основе техники и тактики, сделав их исполнение более-менее стабильными, доведя их по возможности до уровня умения, которое, в свою очередь, должно уже перейти в состояние образования навыка. С этой целью предлагаются те же упражнения, что и на первом этапе, но уже в более совершенной форме, как бы "отшлифованы" необходимые умения и навыки для данного упражнения. Этот прием предлагается для того, чтобы создать у занимающегося основы техники ориентирования и его чувство уверенности в себе, что позволит тренеру направить действия участников именно в "нужное русло" и использовать знания спортсмена в контролируемой ситуации без своего фактического присутствия. Надо отметить, что на втором этапе обучения так же особенно важно предусмотреть момент предупреждения и исправления ошибок. От этого в конечном счете зависит успех обучения. Этот процесс, как правило, проходит двояко: а) без ошибок (по принципу непосредственного управления тренером этого обучения); б) с ошибками (по принципу проб и ошибок), т.е. "набиванием шишек". По какому пути пойдет тренер в данной ситуации, известно только ему одному, так как степень сложности упражнений, контингент и уровень его подготовленности должен определить только он.

Что же касается самих упражнений, то каждому понятно, чем разнообразнее будут проходить задания, тем интереснее и полезнее будут проходить занятия в целом. Не претендуя на приоритет своего мнения, в качестве примера предлагается частично видоизменить предложенные в плане упражнения. Например, известная всем "маркировка". Первую половину дистанции участники двигаются без карты. На оборудованном КП висят 3 карточки с различными фрагментами местонахождения КП, один из которых правильный. Задача участника оценить визуально ситуацию местонахождения данного КП по окружающим его ориентирам, и в своей карточке отметить нужную ситуацию. А вторую половину дистанции участники преодолевают по маркировке с нормальной картой, согласно всем требованиям этого вида. Упражнение на "выбор пути" в заданном направлении лучше всего проводить индивидуально, в 2 круга, сравнивая и оценивая преимущества того или иного варианта, или же парами, где каждый бежит свой вариант и так далее.

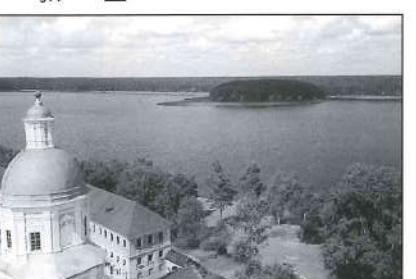
Таким образом, как видно из 1 и 2 этапов I блока, два дня работы лагеря уходят на ознакомление с техническими приемами, их начальное разучивание и совершенствование.

Третий этап является этапом закрепления приобретенных умений. Главная задача его состоит в том, чтобы сформировать и закрепить у занимающегося приобретенный на вых в его основном понимании и создать основу для его использования в различных условиях и ситуациях. Поэтому ведущее значение при этом принимает соревновательный метод или, лучше всего, метод тестирования. С этой целью на 3-й день занятий в первой половине дня предлагается контрольный старт по одному из вышеуказанных упражнений (в данном случае упражнение "нитка"). Этот старт лучше всего проводить по всем правилам, т.е. протоколы, номера, карточки и т.п. Кроме итоговых протоколов неплохо бы было посчитать среднюю скорость для каждой группы, чтобы иметь информацию о соотношении скорости и времени на дистанции. А после тестирования, во второй половине дня, после, так сказать, "трудов праведных" не грех немножко и отдохнуть (игры, сбор ягод, грибов, купание и т.п.).

Не будем специально останавливаться на вопросе разборов и обсуждений упражнений. Это, опять же, дело для каждого тренера и его воспитанников обязательное и чисто индивидуальное. Ну вот, в качестве примера мы рассмотрели всего лишь один блок работы лагеря. Нет большой необходимости раскладывать по полочкам и обсуждать следующие блоки, так как они построены по тем же известным принципам физического воспитания (систематичности, наглядности, активности, индивидуализации, индивидуальности, повторности). При грамотном их сближении путем перехода заданий от простого к более сложному выполнение задач, поставленных тренером перед занимающимися, решаются в кратчайшие сроки (3-дневный цикл) с помощью старого и простого приема: разучивание — повторение — закрепление.

В конце работы полевого лагеря, как правило, проводятся соревнования по полной программе, специально подготовленные для этого собственными силами. А лучше всего, если окончание лагеря приурочено к каким-нибудь многодневным соревнованиям, пусть даже с небольшим переездом.

Я надеюсь, что тренеры-организаторы, ознакомившись с этой работой, смогут почертнуть для себя что-нибудь новое и полезное. И не так уж, в конце концов, важно, каким будет содержание тренировок в смысле совокупности упражнений и заданий. Главное, что предлагаемый вариант учебно-тренировочного процесса соответствует определенной форме и строится по определенным законам, что, в конечном счете, называется одним словом "система". А уж хороша она или нет — это уже вам судить. ■



ПИВНЫЕ КП

Хотите верьте, хотите нет, но чемпионаты по пивному ориентированию проводятся! Недавно состоялся уже третий.

Организует эти необычные соревнования Ассоциация любителей пива, и носят они экзотическое название "Кубок Волжского пива".

Участвуют обычно актеры, музыканты и журналисты Москвы — большие знатоки напитка. На старте они получают путевые листы с наименованием пяти контрольных пунктов. Маршрут поиска КП участники разрабатывают на свой вкус (по выбору) и сами выбирают способ передвижения. От традиционного бега до авто. Дураков там мало, все двигаются на авто.

Воронок и корчей в городе не наблюдается, а вот пивных баров пруд-пруди. Они-то и есть контрольные пункты. Да, видимо, много надо тренироваться, чтобы знать пивные бары огромного города. Но мало отыскать КП-бары и получить печать от хозяина. Своебразные КП служат и пунктами питания. На каждом КП необходимо выпить поллитра пива, да еще и на старте. Так что за дистанцию каждый "спортсмен" выпивает шесть бутылок! Поиск пивных КП занимает 30—60 минут. И награды носят пивной оттенок — первая десятка награждается бочонками "Волжского пива".

Чемпионы получают специально изготовленные кубки. Судейство чемпионата проходит на высочайшем уровне. Один из чемпионатов судил знаменитый футбольный арбитр, большой знаток народного напитка Валерий Баскаков. Так что, кто из судей и спортсменов-ориентировщиков хочет переквалифицироваться, ворота пивного рая открыты. Насколько нам известно, любителей пива в наших рядах предостаточно.

**ПЕРЕВАЛ З100
К СТОЛЕТИЮ
ОРИЕНТИРОВАНИЯ**

В августе 1997 года туристская группа калужан совершила пешеходный спортивный поход 5-й категории сложности по Северо-Южно-Чуйскому хребту Центрального Алтая, которые пешеходниками мало хожены и мало исследованы. В процессе похода было совершено шесть первопрохождений перевалов различной сложности. На одном из южных отрогов Южно-Чуйского хребта, в верховьях реки Тюнь Западная, был впервые пройден достаточно серьезный перевал — 1Б категории трудности высотой 3100 м, который группа на правах первого открывателя назвала в честь отмечаемого в этом году юбилея — "Перевал 100-летия спортивного ориентирования".

Если Федерация спортивного ориентирования России не имеет возражений, то группа представит на утверждение отчет о походе, в том числе и указанное название перевала.

В.Кундельский
г.Калуга

**60 ЛЕТ РАЖЕВУ
НИКОЛАЮ АЛЕКСАНДРОВИЧУ**

В декабре 1997 года спортивная общественность Свердловской области отметила 60-летний юбилей мастера спорта, судьи республиканской категории и просто хорошего человека Николая Александровича Ражева.

Не верится, что Николай Ражеву 60 лет. Хотя он проучастовал в Чемпионатах Мира среди ветеранов в Испании и США, был известным тренером, воспитал немало известных спортсменов, в том числе серебряного призера Чемпионата Мира Наталью Фрей (Запечину), работал со сборной СССР, был председателем Федерации ориентирования Свердловской области, а немало. В одно время даже стал водить трамвай в родном Екатеринбурге, но вернулся к своему любимому делу и получил награду Госкомспорта России "За заслуги в развитии физической культуры в России".

Хочется пожелать юбиляру долгих лет спортивной жизни, крепкого здоровья, и пусть он никогда не теряет своего природного свойства встречать поддержкой все прогрессивные начинания.

Коллектив редакции

**ОТРЯД УЧЕНЫХ
ПОПОЛНЯЕТСЯ**

Павлов Павел Владимирович



В 1985 г. поступил в Смоленский государственный институт физической культуры.

В 1988 г. после службы в армии перевелся на специальность ориентирование. Вообще ориентированием занимался в родном Курске с 1979 г., со школьного возраста уверенно бежал на уровне КМС. Закончил СГИФК в 1991 г. и с тех пор работает на кафедре физвспитания Курского государственного педагогического университета.

В 1992 г. поступил в заочную аспирантуру ВНИИФК. В качестве одной из проблем в научном обосновании тренировки в спортивном ориентировании давно видел проблему совершенствования техники бега.

Под руководством известного специалиста по биомеханике профессора Г.И.Попова подготовил диссертацию "Программированное совершенствование техники бега на

основе параметров бегового шага". 26 ноября 1997 г. успешно защитил диссертацию. По материалам исследований и предложенным методикам готовится статья.

Как сказал нам сам Павел: "Занимаюсь ориентированием, что называется, "для души" и, в первую очередь, тренерской работой. Уровень спортсменов, с которыми работает, от азов до М.Дубинина, принявшего участие в этом году в юниорском Чемпионате Мира в Бельгии. С нескрываемым интересом сотрудничает с журналом "Азимут", для которого готовлю переводы статей".

**КОНЬКОБЕЖЦЫ —
ОРИЕНТИРОВЩИКИ**

На коньках за призы

На российской границе Чего только не придумают ориентировщики для быстрого передвижения по дистанции. Есть уже ориентированные на лыжах, на велосипедах, на мотоциклах и даже на машинах. И вот в Калининграде в дни школьных каникул впервые были проведены соревнования по ориентированию на роликовых коньках.

Местом соревнований был выбран парк 40-летия ВЛКСМ. Это практически центр города. Но самое главное — асфальтовые дорожки. Только по ним возможно передвижение на коньках. Но без умения читать карту тут тоже не обойтись. "Какую же дорожку выбрать?" — вот вопрос. Победителями стали те, кто лучше других разобрался в хитросплетениях дорожек и тропинок и уже овладел техникой катания на роликовых коньках.

Победителями первых городских соревнований по ориентированию на роликовых коньках стали:

в группе М-10 — Ефремов Евгений (школа N 28)

М-12 — Смирнов Максим (школа N 22)

М-14 — Сорокин Дмитрий (школа N 49)

Ж-12 — Сорокина Мария (школа N 49)

Ж-14 — Татур Юля (школа N 26)

Организаторами соревнований стал Городской Дворец творчества детей и юношества, техническую ситуацию возглавил ЦДЮТ "ОЛИМПТУР".

Подобные соревнования пришли по душе калининградским любителям бега с картой и компасом. Первый старт собрал не так уж и много участников, чуть больше 30 юных спортсменов. Но энтузиасты лесного спорта надеются, что при условии подготовки новой спортивной карты с обилием асфальтовых дорожек на второй старт выйдет гораздо больше участников.

Думаю, что изобретение калининградских ориентировщиков придется по душе и другим любителям ориентирования. Хотелось бы на страницах журнала "Азимут" прочитать, где же еще прошли экзотические соревнования по ориентированию.

В.П.Зайцев
главный судья соревнований СРК
г.Калининград

**МЕМОРИАЛ
ПАМЯТИ
ДМИТРИЯ МЕЛЯШИНСКОГО**

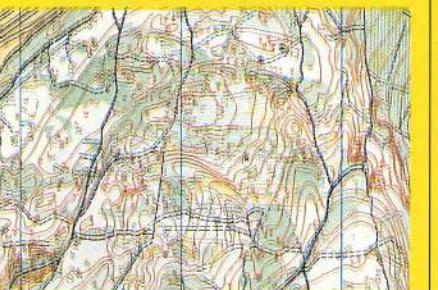
К величайшему сожалению, жизнь покидает не только старики и старушки, уходят и молодые.

Это случилось в Самаре. В 1986 году, во время тренировки трагически погиб один из сильнейших тогда юниоров области Дима Меляшинский, ученик Виктора Мелентьевича. Друзья не забыли Диму и ежегодно проводят мемориал, носящий его имя, который с каждым годом приобретает все большую популярность. Карты становятся лучше, участников — больше, растет и организованность.

Если честно, то я ехал на X мемориал с большим скептицизмом, зная проблемы самарского ориентирования и внимательно следя за его развитием. Расписывать ход соревнований не имеет смысла, отмечу лишь самое главное. Три приличные карты, особенно финальная, дистанции — пальчики оближешь (руководитель бригады составителей МС СССР Дворянский), секретариат работал, как часы (главный "часовщик" В.Птичкин). Как и положено, был главный организатор, он же председатель ФСО Самарской области, он же главный судья Петр Барсуков, близко знаяший Диму, прошедший курс молодого бойца-ориентировщика на берегах Волги, ныне предприниматель, вложивший в мемориал немалые средства. Базировалась вся организация соревнований на детско-юношеском клубе физподготовки "САКСОР" (директор А.Пронин), а основные расходы взяли на себя Комитет по делам молодежи областной администрации и Самарский городской центр внешкольного образования "Творчество".

В заключение, мы приводим обращение к молодежи отца Димы Меляшинского.

Генрих Шур
Московская область



Дорогие ребята!

Спортивное ориентирование — это спорт, который развивает ум, укрепляет здоровье, закаивает волю, формирует бойцовский характер. По большому счету, это не только спорт, но, в первую очередь, умение ориентироваться в сложных жизненных ситуациях.

Отдайте свое свободное время этому добруму и полезному занятию. И тогда в вашей жизни не будет места для наркомании, пьянства и хулиганства. Она станет интереснее и духовно богаче.

В.Т. Меляшинский
Самара

**НА УКРАИНЕ
ПРОШЛИ ВЫБОРЫ**

29-30 ноября 1997 г. в Киеве в уютном зале Детского оздоровительно-экологического центра Минского района прошла отчетно-выборная конференция ФСО Украины.

Именно выборы руководства Федерации явились залогом почти 100%-ной явки делегатов с доверенными им голосами избирателей: 368 из 375, имеющих право голоса (а в уставе нашей ФСО закреплено индивидуальное членство).

С большим интересом был заслушан отчетный доклад Президента ФСО Украины Александра Солова, председателя технического комитета Михаила Аврелиса, председателя тренерского совета до октября 1997 г. Евгена

Черныша. Несмотря на конспективный стиль изложения, президент не смог уложитьсь в отведенное регламентом для доклада время — так много оказалось сделано за отчетные два года.

Перечислим хотя бы некоторые. Несмотря на продолжающийся в стране экономический спад, дела самой Федерации явно движутся в гору. Календарь соревнований полностью выдержан (и это при отсутствии бюджетного финансирования в 1996-м Олимпийском году); выросло число занимающихся нашим видом спорта (командный чемпионат в Коростышеве на Житомирщине в августе 1997 г. собрал 550 участников из всех областей Украины — рекорд для подобных мероприятий); налажена регулярная связь с прессой, радио, телевидением, где оперативно освещались результаты национальных первенств и успехи сборных команд на соревнованиях за рубежом.

Это, конечно, заслуга энтузиастов ориентирования — тренеров, функционеров, судей, спортсменов. Но сам Александр Солов, действующий спортсмен, мастер спорта, двукратный чемпион Украины в эстафете, знающий наш вид спорта изнутри, приложил немало усилий, в результате которых:

была восстановлена штатная сборная команда Украины, благодаря чему ведущие спортсмены стали получать зарплату в Госкомспорте; Украина получила право проведения этапа Кубка мира 2000 года в Трускавце; национальные сборные команды участвовали во всех возможных международных стартах, что способствовало определенно-му успеху их выступлений; резко возросла спонсорская поддержка Федерации (в том числе забыта головная боль прежних руководителей — уплата членско-

го взноса в ИОФ); вступили в действие временные национальные Правила соревнований и таблица условных знаков спорткарт;

открыта специализация по подготовке тренеров спортивного ориентирования во Львовском институте физкультуры;

дан толчок развитию лыжного ориентирования в сторону спорта высших достижений;

возобновляется проведение первенств ДСО и ведомств по спортивному ориентированию.

За 2 последних года резко возрос рейтинг нашего вида спорта и внимание к нему спортивного руководства страны.

Поэтому, несмотря на критику (а недостатки в работе тоже были), конференция оценила работу руководства Федерации положительно, а самого Александра Солова избрала президентом на второй срок. Его главный оппонент, бывший гостренер СССР по Украине, профессиональный спортивный работник Валерий Глушенко, хотя и провел активную предвыборную кампанию, не смог убедить большинство делегатов конференции в том, что он лучше сможет сработать на посту президента ФСО Украины. Итог тайного голосования: 219—148. Был выдвинут и третий кандидат в президенты — Ефим Штемлер из Черновиц, но в ходе дебатов он взял самоотвод. Конференция также избрала новый состав президиума Федерации в составе: М.Аврелис (Киев), А.Белобицкий (Черкасская обл.), В.Кириянов (Киев), С.Лозня (Киев), Л.Пронтишев (Винница), П.Стрелец (Киев), Г.Госкомспорт, В.Ткаченко (Киев). К работе ответственного секретаря приступил А.Петров (Киев). Кроме этого конференция утвердила рекомендации по внесению изменений в Устав и финансовый регламент ФСО Украины.

Виктор Кириянов
член президиума ФСО Украины
картограф

**VI приз памяти
Ю.Солдаткина**

Соревнования проводятся

14-17 августа 1998 г.

Череповец, Волгоградская область



Призовой фонд учреждает
Фирма "ВАЛЕНТИНА"

СБОРНЫЕ КОМАНДЫ Р О С С И И

ЛЕТНЯЯ ПРОГРАММА 1998 г.

ОСНОВНОЙ СОСТАВ

МУЖЧИНЫ

		С.-Петербург	Алексеева Л.В.
1. Алексеев Владимир	1961	С.-Петербург	Алексеева Л.В.
2. Горбатенков Игорь	1971	Москва	Костылев В.В.
3. Павлийчен Алексей	1971	Карелия	Матвеев С.В.
4. Соколов Данила	1972	Моск. обл.	Калимуллин Д.А.
5. Климов Игорь	1976	Москва	Юрчиков А.В.
6. Аветисян Андрей	1966	Краснодар. кр.	Гуриев И.А.
7. Емалдинов Юрий	1969	Владимир	Гуриев И.А.
8. Новиков Валентин	1974	Белгород	Новиков Ю.С.
9. Сибилев Сергей	1968	Карелия	Матвеев С.В.
10. Мамлеев Михаил	1975	С.-Петербург	Волков К.В.

ТРЕНАР

ЖЕНЩИНЫ

		С.-Петербург	Алексеева Л.В.
1. Михалко Ирина	1967	Карелия	Кокорин С.А.
2. Яксанова Татьяна	1967	Иваново	Матвеев С.В.
3. Горбатенкова Светлана	1968	Москва	Рожнов А.Е.
4. Шарыгина Вероника	1967	Красноярск	Костылев В.В.
5. Плетнева Наталия	1972	Саратов	Шарыгин А.К.
6. Сибилева Мария	1968	Москва	Рожнов А.Е.
7. Белозерова Ольга	1976	Саратов	Костылев В.В.
8. Чернушка Майя	1965	Москва	самостоятельно
9. Морозова Юлия	1976	Алтайский кр.	Кокорин С.А.
10. Черепанова Ольга	1961	Челябинск	Королев С.П.

ТРЕНАР

		С.-Петербург	Алексеева Л.В.
1. Михалко Ирина	1967	Карелия	Кокорин С.А.
2. Яксанова Татьяна	1967	Иваново	Матвеев С.В.
3. Горбатенкова Светлана	1968	Москва	Рожнов А.Е.
4. Шарыгина Вероника	1967	Красноярск	Костылев В.В.
5. Плетнева Наталия	1972	Саратов	Шарыгин А.К.
6. Сибилева Мария	1968	Москва	Рожнов А.Е.
7. Белозерова Ольга	1976	Саратов	Костылев В.В.
8. Чернушка Майя	1965	Москва	самостоятельно
9. Морозова Юлия	1976	Алтайский кр.	Кокорин С.А.
10. Черепанова Ольга	1961	Челябинск	Королев С.П.

МУЖЧИНЫ СТАЖЕРЫ

		Саратов	Афонина С.А.
1. Аверьянов Алексей	1973	Саратов	Афонина С.А.
2. Фадеев Евгений	1975	Свердл. обл.	Маркин В.П.
3. Рябкин Максим	1975	Москва	Костылев В.В.
4. Ефимов Роман	1976	Белгород	Дмитриенко И.А.
5. Сандальнев Андрей	1967	Карелия	Юрчиков А.В.
6. Щербаков Александр	1977	Воронеж	Матвеев С.В.
7. Гаврилов Евгений	1977	Москва	Вирютин О.В.
8. Александров Сергей	1977	Карелия	Анищенко Т.И.
9. Дубинин Михаил	1977	Курск	Слободник С.Г.
10. Кудрявый Павел	1977	Владимир.обл.	Сандальнев А.М.

ЖЕНЩИНЫ СТАЖЕРЫ

		Саратов	Афонина С.А.
1. Переляева Татьяна	1980	Москва	Костылев В.В.
2. Лукашова Елена	1970	Белгород	самостоятельно
3. Кирток (Копытова)	1968	Ростов-на-Д.	Гуриев И.А.
4. Кирток Елена	1980	Москва	Мамонтов Н.Л.
5. Войтенко Александра	1970	С.-Петербург	Костылев В.В.
6. Плодовитова Анастасия	1977	С.-Петербург	самостоятельно
7. Жукова Ирина	1975	Волгоград	Курилова Е.В.
8. Кузнецова Елизавета	1978	С.-Петербург	Васильев Н.Д.
9. Жукова Марина	1975	Волгоград	Москалев О.А.
10. Реброва Екатерина	1977	Москва	Морсанова Н.В.

СОСТАВ ЮНИОРСКОЙ СБОРНОЙ

ЮНИОРЫ

		Волгоград.обл.	Аристов В.А., Васильев Н.Д.
1. Аристов Павел	1978	Волгоград.обл.	Аристов В.А., Васильев Н.Д.
2. Дятков Сергей	1979	С.-Петербург	Гуреев М.В.
3. Меренцов Сергей	1979	Краснояр. кр.	Тарасенко П.В.
4. Наумов Павел	1979	Белгород	Дмитриев И.В.
5. Сафонов Дмитрий	1979	Брянск-Москва	Глаголева О.Л., Криконосов В.В.
6. Пестовский Александр	1979	Белгород	Новиков Ю.С., Горлов А.Н.
7. Сычев Дмитрий	1979	Н. Новгород	Сычева Н.Б.
8. Шеин Александр	1979	Лен. обл.	Тюленев А.В.
9. Корнев Артем	1978	Нижегород.обл.	Литвинов В.
10. Апенкин Игорь	1979	Самарская обл.	Лысенкова Н.С.
11. Василенко Сергей	1979	Воронежск.обл.	Криконосов В.В.
12. Лайшев Алексей	1980	Псков	Никитин В.А.
13. Кузнецов Роман	1979	Орел	Голованов В.В.
14. Сенин Михаил	1978	Москва	Костылев В.В.
15. Осипов Сергей	1978	Москва	Морсанова Н.В.

ЮНИОРКИ

		Москва	Костылев В.В.
1. Переляева Татьяна	1980	Москва	Костылев В.В.
2. Кирткова Татьяна	1980	Москва	Костылев В.В.
3. Кузнецова Елизавета	1978	С.-Петербург	Кузнецов С.В.
4. Софийская Елена	1978	Москва	Костылев В.В.
5. Казымова Ксения	1978	Пермь	Неволин Ю.В.
6. Галкина Галина	1979	Алтайский кр.	Королев С.П.
7. Либо Марина	1978	С.-Петербург	Михайлов Б.А.
8. Лосева Мария	1980	Москва	Лосев А.С.
9. Либо Наталья	1978	С.-Петербург	Михайлов Б.А.
10. Авдеева Ольга	1979	Воронеж	Авдеев А.А.
11. Филимонова Надежда	1978	Воронеж	Анищенко Т.И.
12. Кобцева Елена	1979	С.-Петербург	Фершалова В.С.
13. Тихонова Зоя	1980	Москва	Десинова И.А.
14. Силантьева Ирина	1979	С.-Петербург	Урванцев В.Г.
15. Артемова Жанна	1978	Владимир.обл.	Кудрявый А.П.

ЮНОШЕСКАЯ СБОРНАЯ РОССИИ ПО ИТОГАМ СЕЗОНА 1997 г.

ЮНОШИ

		Краснодар. кр.	Подолян А.Ф.
1. Храмов Андрей	1981	Краснодар. кр.	Подолян А.Ф.
2. Сомов Дмитрий	1980	С.-Петербург	Урванцев В.Г.
3. Слепов Илья	1981	Москва	Морсанова Н.В.
4. Силантьев Константин	1981	С.-Петербург	Урванцев В.Г.
5. Сугак Юрий	1981	С.-Петербург	Фершалова В.С.
6. Гришман Денис	1981	Карелия	Кульбачко А.А.
7. Костылев Егор	1982	Москва	Костылев В.В.
8. Ряполов Роман	1982	Белгород	Новиков Ю.С.
9. Валуйский Алексей	1981	Вологодск.обл.	Майорова И.
10. Снопиков Сергей	1982	Вологодск.обл.	Майорова И.

ДЕВУШКИ

		Оренбург	Белов В.Г.
1. Белова Евгения	1981	Оренбург	Белов В.Г.
2. Капустина Мария	1980	Ярославль	Капустин А.В.
3. Красноярова			