

*Со
выбери свой компас*



MOSCOMPASS
.ru

Russian Orienteering Magazine

№3, 2002

АЗИМУТ

ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ОБРАЗ

ЖИЗНИ



- 4 Три признака
«Московского компаса»
- 7 Острова жизни
- 26 История побед

Президент Федерации спортивного
ориентирования России С.Г. Беляев

ГРАН-ПРИ
БУДУЩИЕ ЗВЕЗДЫ

Москва

1, 2, 3 мая 2003 г.

индивидуальные соревнования

Президент фирмы "ЮНИТЕКС"
Ю.С. Никонов



Дорогие ориентировщики!

В разгаре летний сезон 2002 года. В стране проходит серия массовых спортивных соревнований, около 50 тысяч спортсменов взяли в руки компас и карту и вышли на лесные дистанции. В мае Федерация спортивного ориентирования России провела серию отборочных соревнований, по итогам которых были названы спортсмены, удостоенные права защищать честь нашей страны на международных соревнованиях летнего сезона 2002 года.

В июне наши спортсмены выступили на этапах Кубка Мира в Бельгии и Швейцарии. Сборная военнослужащих приняла участие в Чемпионате Мира среди военнослужащих в Австрии, где она завоевала все золотые медали.

Юношеская сборная России, выступая на Чемпионате Европы среди юношей и девушек в Польше, завоевала золотую, серебряную и бронзовую медали, а также заняла второе место в эстафете.

И сейчас, пока печатается этот номер журнала, проходит Чемпионат Мира среди юниоров в Испании и первый Чемпионат Мира по спортивному ориентированию на велосипедах во Франции. В августе и сентябре пройдет Чемпионат Мира среди студентов в Болгарии и Чемпионат Европы в Венгрии. Мы желаем нашим спортсменам спортивных успехов и надеемся, что и на этих соревнованиях они порадуют нас своими результатами.

В июне в Москве прошли Международные юношеские игры стран Балтии, СНГ и регионов России. На них особое внимание было уделено сборным командам федеральных административных округов Российской Федерации. Думаю, что настало время, когда мы тоже должны обратиться к развитию ориентирования в округах и начать это с принципиально нового подхода к организации и проведению чемпионатов и первенств федеральных административных округов. Эти соревнования должны стать неотъемлемой составной частью чемпионата России, а участие в них должно быть этапом выхода в финал чемпионата России. Нам нужно определить единые сроки проведения этих соревнований, так чтобы они удачно вписались в единую концепцию календаря ФСО России, обсудим это на конференции ФСО России в конце декабря 2002 года.

Соревнования летнего сезона завершатся в начале ноября. Я уверен, что многие ориентировщики еще неоднократно выйдут в лес, чтобы реализоваться в спортивном ориентировании как в увлекательном и интеллектуальном занятии.

Желаю всем ориентировщикам удачи на лесных стадионах!

Президент Федерации спортивного ориентирования России
С.Г. Беляев

СПИСОК спортивной делегации России для участия в Чемпионате Мира по спортивному ориентированию на велосипедах. Франция (г. Фонтебло), 1–7 июля 2002 г.

Фамилия, Имя Субъект РФ, город

- 1 Корчагин Виктор Московская обл.
- 2 Журкин Максим Москва
- 3 Кротков Александр Нижегородская обл.
- 4 Грицен Руслан Москва
- 5 Осипов Сергей Москва
- 6 Сысоев Павел Московская обл.
- 7 Мирюкова Надия Москва
- 8 Полякова Наталья Москва
- 9 Воробьева Анна Респ. Карелия
- 10 Гранд Елена Респ. Карелия
- 11 Артемова Жанна Владимирская обл.
- 12 Белозерова Юлия Москва

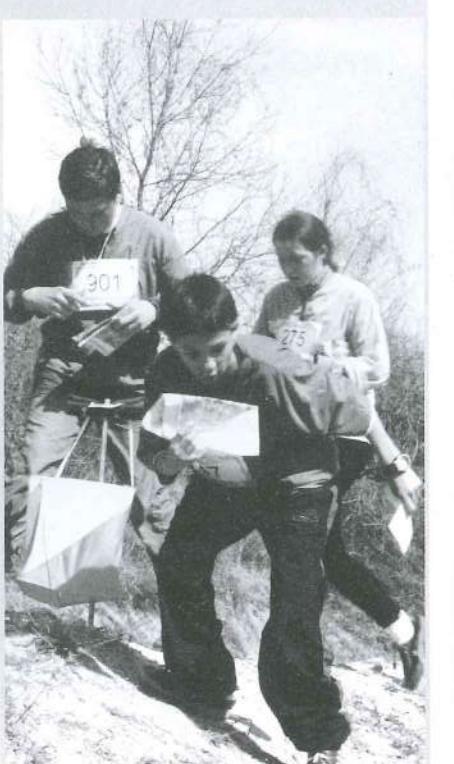
СПИСОК спортивменов сборной команды России среди юниоров для участия в Чемпионате Мира по спортивному ориентированию бегом, Испания (г. Аликанте), 6–14 июля 2002 г.

Юниоры М 20

- 1 Бортник Алексей Москва
- 2 Костылев Егор Москва
- 3 Новиков Леонид Пермская обл.
- 4 Цветков Дмитрий Ленинградская обл.
- 5 Минаков Александр Москва
- 6 Коваленко Юрий Краснодарский край

Юниорки Ж 20

- 1 Горшкова Мария Тамбовская обл.
- 2 Реззова Наталья Санкт-Петербург
- 3 Шибанова Ольга Рязанская обл.
- 4 Коржова Наталья Белгородская обл.
- 5 Овсянникова Галина Москва
- 6 Фершалова Яна Санкт-Петербург



СПИСОК спортивменов сборной команды России среди юношей для участия в Первенстве Европы по спортивному ориентированию бегом, Польша (г. Гдыня), 21–24 июня 2002 г.

Фамилия, имя Субъект РФ, город

- | Юноши М18 | |
|---------------------|--------------------|
| 1 Уткин Павел | Ивановская обл. |
| 2 Лексин Василий | Московская обл. |
| 3 Журавлев Анатолий | Нижегородская обл. |
| 4 Еличев Вадим | Респ. Башкортостан |

Юноши М16

- | Юноши М16 | |
|----------------------|--------------------|
| 1 Аleshin Константин | Орловская обл. |
| 2 Глазунов Денис | Респ. Карелия |
| 3 Леонтьев Александр | Ленинградская обл. |
| 4 Грибанов Илья | Воронежская обл. |

Девушки Ж18

- | Девушки Ж18 | |
|----------------------|--------------------|
| 1 Белова Ольга | Оренбургская обл. |
| 2 Захарова Наталья | Нижегородская обл. |
| 3 Киселева Екатерина | Самарская обл. |
| 4 Толкушкина Ольга | Москва |

Девушки Ж16

- | Девушки Ж16 | |
|----------------------|--------------------|
| 1 Бабикова Елена | Белгородская обл. |
| 2 Зайцева Светлана | Ленинградская обл. |
| 3 Олениченкова Нина | Владимирская обл. |
| 4 Терехова Екатерина | Тамбовская обл. |

СПИСОК спортивной делегации России для участия в Чемпионате Европы среди инвалидов (ориентирование по тропам – Трейл-0), Германия, 23–25 августа 2002 г.

- | Возродить традиции | |
|--------------------|--------------|
| 1 Владимир Троян | Москва |
| 2 Леонтьева Елена | Екатеринбург |
| 3 Губин Александр | Екатеринбург |
| 4 Стюнина Наталья | Екатеринбург |

Лыжное ориентирование в народ

Лыжное ориентирование в народ 40

Специфика ориентирования по тропам 44

СОДЕРЖАНИЕ:

Сборная

Участники международных соревнований	2
В городе Сочи темные ночи и очень дождливые дни	18
История побед	26
Чехия запомнится надолго	27
Российский триумф в Болгарии	30

Соревнования

Три признака «Московского компаса»	4
Ориент-шоу	24
По весенним горам зимней Чехии	34
Калейдоскоп «Березовой рощи»	38

Новости

Всемирные Игры ветеранов и ориентирование	6
Настоящее зрелище	14

Презентация

Острова жизни	7
Другие виды ориентирования	7
Наши люди в Ахтубе	9
Чемпионат как праздник города	12

Мой клуб

Возродить традиции	20
Лыжное ориентирование в народ	40

Специфика ориентирования по тропам	44
------------------------------------------	----

Персона

Призма на холсте	22
Новый чемпион	33

Уроки ориентирования

Практические замечания по методике развития выносливости	10
Общие тренировки и друзья очень важны для юных ориентировщиков	16

Секреты смазки	36
----------------------	----

В поисках функциональных резервов	37
-----------------------------------------	----

Болезни суставов в спортивном ориентировании и их лечение	42
-----------------------------------------------------------------	----

Памяти друзей

Мы помним тебя, Саша	46
----------------------------	----

Добрейший Алексей Иванович или просто Леша	47
--------------------------------------------------	----



Фото на обложке А. Киселева

RUSSIAN ORIENTEERING MAGAZINE Журнал "Азимут", № 3, 2002. Учредители: Федерация спортивного ориентирования России, Фонд поддержки и развития спортивного ориентирования, Центр детско-юношеского туризма Министерства общего и профессионального образования РФ, ООО "Издательский дом "Азимут" (лицензия: серия ИД, № 05319), тел.: (095) 196-7889. Редакционный совет: Сергей Беляев, Виктор Елизаров, Юрий Константинов, Анатолий Чупанов, Вячеслав Пашин, Игорь Соловьев, Генрих Шур, Юрий Янин. Шеф-редактор: Виктор Елизаров. Главный редактор: Генрих Шур, тел.: (095) 362-89-90. Выпускающий редактор: Юрий Янин, тел.: (095) 196-90-89. Зам. главного редактора: Екатерина Карташева. Ответственный секретарь: Ольга Минаева, тел.: (095) 196-90-89. Верстка и дизайн: Олег Шкитин, Людмила Смирнова. Дизайн, сканирование, компьютерная верстка, цветodelение: ООО "Издательский дом "Азимут" (лицензия: серия ИД, № 05319), тел.: (095) 196-7889. Почтовый адрес редакции: 123060 Москва, а/я 57. Телефон/факс: (095) 196-9089 (sekretariat), (095) 196-7889 (отдел рекламы), e-mail: rforient@comail.ru. Распространение: 109033 Москва, ул. Волочаевская, д. 38а, ЦДЮТ, тел.: (095) 362-8233, 362-8971, факс: (095) 362-8991. Транспортное обеспечение: "ТОКИ-АВТО", тел.: (095) 196-7886. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений. Тираж 4500 экз. Отпечатано в типографии ЗАО "Холдинг Принт". Зак. № 77. Цена свободная. Перепечатка материалов только с разрешения редакции журнала. Журнал зарегистрирован в Гос. комитете РФ по печати 30.04.97, рег. № 016043.

Три признака «Московского компаса»

Юля Белозерова
Москва

Традиционные соревнования "Московский компас" прошли 20—21 апреля 2002 года в Лыткарино.

Почему-то "Московскому компасу" почти всегда везет с погодой. Под ярким весенним солнцем и бежать как-то весело. А в этом году еще и снег полностью стаял, отчего первый серьезный старт сезона превратился в настоящий праздник. Хотя, конечно, организаторы не упустили случая "досыпать накормить" участников грызнями, чавкающими болотами.

Организаторы "Московского компаса" еще много лет назад выбрали для своих соревнований самую интересную подмосковную местность — Лыткарино. И не прогадали. В этом году старты проводились на месте бывшего каменоломен — в единственном подмосковном "микрушине". Солнце, болота и ямы — вот три признака "Московского компаса" 2002 года.

"Московский компас" всегда отличали интересные и технически достаточно сложные дистанции. В этот раз соревнования были проведены по картам масштаба 1:7500 и 1:5000. У некоторых спортсменов, особенно у детей, возникали трудности с определением расстояния, несмотря на то, что такой масштаб трудно назвать новым. В Москве, например, по картам такого масштаба ежегодно проводятся Кубок Парков и несколько этапов "Московского меридiana". И для такой местности, как лыткаринский "микрушик", мне кажется, крупный масштаб подходит лучше всего. Ведь ямы настолько невелики и похожи друг на друга, что на сотке они просто сливаются. Зачастую вместо использования ориентиров приходилось больше опираться на азимут. На "Московском компасе" рельеф читался прекрасно. На дистанциях работа шла комбинированная: перегони по "микрушину" с четким ориентированием сочетались с длинными азимутальными перегонами, требовавшими правильного выбора привязок при заходе на КП. Хочется сказать большое спасибо организаторам за отлично спланированные дистанции и точные карты.

Для "Московского компаса" уже стало традицией разнообразие групп. Это и варианты А-Б по младшим возрастам, и Э, АК, Б в группах МЖ21. Причем АК — группа, где дистанции очень короткие, а награждение прово-

дят путем жеребьевки. Поэтому приз может получить участник, занявший любое место. Для совсем маленьких спортсменов создана специальная группа — родители с детьми. Самому младшему участнику было два года. А самым младшим участником, самостоятельно прошедшим дистанцию, стал Тихомиров Антон 1994 года рождения.

На "Московский компас" приезжают с разными целями. Для кого-то это просто возможность побегать по хорошим картам, встретиться после весеннего межсезонья с друзьями из других городов. А для элиты это жесткая борьба на средних по длине дистанциях. У мужчин в первый день выиграл Игорь Климов, во второй — Егор Костылев. У женщин оба дня первое место заняла Татьяна Рябкина. В рамках соревнований с большим успехом прошли старты "Ориент-Шоу" или "100 метров ориентирования" (см. статью в этом номере журнала).

Как обычно, на "Московском компасе" проводилась лотерея. В этот раз разыгрывали часы Casio. Выиграть мог любой номер, причем какой — зависело от секунд победителей в различных группах за оба дня соревнований. Объяснить систему выигрыша трудно. Скажу только, что я минут десять бегала от листка с условиями лотереи к результатам, пока не убедилась, что мой номер часов мне не принес.

Очень трогательными в этом году были дипломы. Вместо обычного строгого оформления веселые рисунки с персонажами из мультфильма про Винни-Пуха. Можно выбрать героя, соответствующего собственной сути: запыхавшийся на финише тигр или растерянный Винни-Пух, не замечавший спрятавшегося за кустом КП.

Соревнования традиционно прошли на очень высоком организационном уровне. Наверное, поэтому они собирают все больше и больше спортсменов. В этом году в "Московском компасе" приняло участие более 2000 человек, около 700 из них приехали в Подмосковье из других областей России. Чтобы провести такие крупные для России соревнования, собралось 100 судей из Московской и Ленинградской областей.

Организаторы старались устроить праздник и устроили его. Праздник солнца, весны и интересного ориентирования.



Всемирные Игры Ветеранов и ориентирование — выгодное сотрудничество

Каждые четыре года тысячи людей съезжаются на одно из крупнейших событий в мире спорта — Всемирные Игры Ветеранов. В 2002 эти Игры проводятся в австралийском городе Мельбурне, и впервые в программу Игр включен Чемпионат Мира по Ориентированию среди Ветеранов.

Всемирные Игры Ветеранов (WIV) устраиваются МАИВ (Международная Ассоциация Игр Ветеранов) по указанию МОК и членами Генеральной Ассоциации Международных Спортивных Федерации (ГАМСФ).

В состав МАИВ входит 15 международных федераций-представителей основных видов спорта, которые входят в программу Игр. Спортивное ориентирование также является одним из основных видов спорта, входящих в программу Игр, а Сью Харви президент ИФП является членом совета МАИВ.

Включение ориентирования в программу соревнований выгодно для обеих сторон.

— Мы можем оказаться в выигрыше, если будем проводить наш ЧМ среди Ветеранов вместе с Всемирными Играми Ветеранов каждые четыре года, — говорит Сью Харви.

Чтобы добиться включения нашего спорта в Олимпиаду, необходимо показать, что ориентирование — важный вид спорта. Это также даст возможность и опыт нашим спортсменам в участии такого рода соревнований. Кроме того, таким образом мы сможем продемонстрировать зрителям и другим спортсменам энергию и размах ориентирования как спорта для жизни.

И, наконец, это способ поднять престиж ориентирования для привлечения спонсоров, дополнительных средств и новых спортсменов. Все выше названные аспекты очень важны для будущего любого вида спорта. Посмотрим с другой стороны: без денег и новых спортсменов через 20 лет люди, возможно, уже и думать забудут, что такое ориентирование, — добавляет Сью Харви.

В настоящее время существует огромное количество видов спорта и способов проведения свободного времени, так что глупо надеяться на приток новых спортсменов, которые до этого никогда и не слышали об ориентировании. В любом виде спорта должно быть нечто интригующее и бессспорно интересное для новоприбывших спортсменов.

Один из способов достижения этого — добиться включения ЧМ по ориентированию среди Ветеранов в программу WIV. Я думаю, если мы не соединим эти два соревнования, они будут в каком-то смысле противопоставлены друг другу, что невыгодно.

Сама природа спорта рождает некоторые сложности.

Я считаю, что самую большую проблему при включении ориентирования



НОВОСТИ

Журнал "Orienteering World", № 1–2, 2001

Турция и Индонезия — новые члены ИОФ
На своем последнем совещании в столице Финляндии Хельсинки Совет ИОФ рассмотрел запрос Турции о включении в состав ИОФ. В 2001 году членом ИОФ стала Индонезия.

Оба эти решения будутratифицированы в 2002 году на Генеральной Ассамблее ИОФ, которая будет проходить в г. Фонтенбло (Франция). Включая Индонезию и Турцию количество членов ИОФ достигнет 60.

Количество членов ИОФ постоянно увеличивается с тех пор, как в 1961 г. была основана Международная федерация спортивного ориентирования. Особенно большой приток наблюдался в последние десять лет, когда с 1990 г. до конца октября 2001 г. года количество членов ИОФ возросло с 32 до 60.

С 2004 года чемпионаты мира будут проводиться каждый год

Генеральная Ассамблея ИОФ, организованная в связи с проведением Чемпионата Мира по ориентированию в Тампере, решила с 2004 года проводить Чемпионат Мира и Кубок Мира каждый год, а также уполномочила Совет ИОФ назначить организатора ЧМ-2004.

В соответствии с данным решением Совет объявил конкурс на организацию ЧМ. Поступило две заявления: от Швеции и Украины. Рассмотрев их Совет постановил: поручить проведение ЧМ 2004 г. Швеции.

В соответствии с ранее принятыми решениями ЧМ 2003 г. будет проводиться в Швейцарии, а 2005 г. — в Японии. Хозяева ЧМ-2006 и 2007 будут назначены Генеральной Ассамблейей в 2002 году.

Отрицательный результат допинг-тестов на Чемпионате Мира

Результаты 28 допинг-тестов, проведенных на ЧМ в Тампере в начале августа 2001 г., оказались отрицательными.

— Ориентирование — вид спорта, требующий выносливости и отличной физической формы, и приятно осознавать, что наши спортсмены достигают такого уровня без использования каких-либо стимуляторов, запрещенных Антидопинговым кодексом ИОФ, — говорит Сью Харви, президент ИОФ.

В прошлом году ИОФ пришлось пересмотреть Антидопинговый кодекс, чтобы он соответствовал новому Кодексу ИОФ, в соответствии с которыми правилами на ЧМ в этом году был организован целый ряд новых мероприятий.

— Наша политика такова, что ИОФ обязана обеспечить условия, в которых спортсмены не пришли бы принимать допинг. Недавно мы договорились с ВАДА о том, что мы будем участвовать в программе проведения допинг-тестов вне соревнований. В ближайшее время будет подписан специальный контракт, где эта программа будет оговорена, — рассказывает Сью Харви.

Чемпионат Мира-2001 — соревнование, не наносящее вреда окружающей среде

Положительные сдвиги в борьбе за чистоту окружающей среды на Олимпиаде в Сиднее воодушевили организаторов ЧМ-2001 на создание самых "дружественных окружающей среде" Игр-2001. Для этого была разработана Экологическая программа 2001, воплощенная в жизнь благодаря сотрудничеству с Всемирным фондом природы. В проекте также участвовали владельцы земельных угодий, охотники и различные группы, выступающие за сохранение чистой природы.

Заблаговременно были исследованы наиболее слабые участки флоры и фауны. Экологический аспект

включал в себя анализ организации центров проведения соревнований, условия размещения и транспорт. Питер Таллберг, член МОК, заявил в своем послании к организаторам: "МОК с радостью приветствует Экологическую программу ЧМ-2001. Мы надеемся, что все пройдет именно так, как было запланировано. Пример Игр в Тампере воодушевит спортивный мир на сохранение чистой и красивой природы. Это очень важно для всех нас!"

Успех Экологической программы будет изучен независимой группой аудиторов. Финальный отчет также включит в себя анализ информации, полученной от проведения Игр.

ЧМ среди юниоров
Совет ИОФ назначил Швейцарию организатором ЧМ среди юниоров в 2005 г. ЧМ 2002 г. будет проводиться в Испании, 2003 г. — в Эстонии, а 2004 г. — в России.

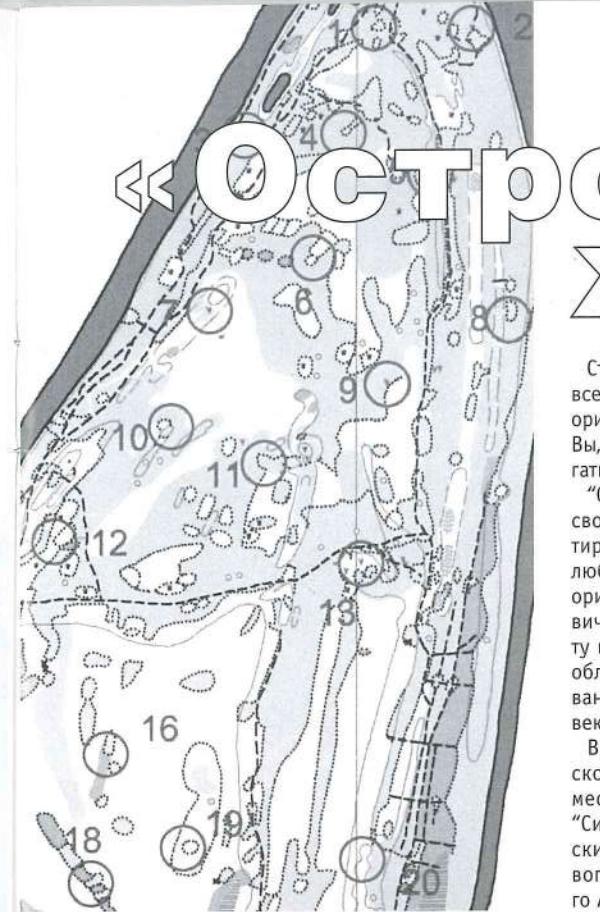
Награда за благородство

На эстафете Юкола немецкая ориентировщица Франк Гран-Шмитт проявила благородство, сойдя с дистанции, чтобы оказать первую помощь другому спортсмену.

На церемонии открытия ВЧО представитель ИОФ наградил Франке бронзовым значком за благородство в признательность за ее добрый поступок. Спортсменка была встречена громкими аплодисментами и облетающими пандами от Фонда дикой природы.

Журнал "Orienteering World", № 1–2, 2001

Перевод М. Куравлевой



«Острова жизни»

Астрахань

Степь, Волга и острова, покрытые лесом, — все это Астраханская дельта. Но спортивное ориентирование почему поселилось здесь. Вы, конечно, можете спросить: "Где же тут бегать?" А вы когда-нибудь были в Астрахани?

"Острова жизни", на которых мы проводим свои соревнования, — адрес нашего ориентирования. И мы, так же как и вы, очень его любим. Областная Федерация спортивного ориентирования во главе с Евгением Юрьевичем Меньшовым проводит большую работу по развитию ориентирования в городе и области. Хотя, может быть, у нас на соревнованиях не так многолюдно (150–200 человек), но это всегда праздник.

В этом году с 16 по 25 августа Центр детско-юношеского туризма и экскурсий совместно с городским туристским клубом "Сигма" проводят многодневку "Астраханский лабиринт", которая начнется с паркового ориентирования вокруг белоснежного Астраханского Кремля. Далее участники

414038 г. Астрахань, пер. 1-й Знаменский, д. 2, Васильев Александр Германович, тел. 56-41-35, или 414000 г. Астрахань, ул. Коммунистическая, 38/13, Центр детско-юношеского туризма и экскурсий, Шленова Ольга Викторовна, тел. 22-32-54 (р.), 57-29-29 (д.).

ДРУГИЕ ВИДЫ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Сергей Васильев, кандидат в мастера спорта, методист Дома детского творчества г. Димитровграда Ульяновской обл.

Спортивное ориентирование, конечно же, не может ограничиваться тремя традиционными видами: заданным направлением, "маркировкой" и "выбором". Не случайно в последнее время появились различные разновидности ориентирования, такие как индивидуальная эстафета, "ромашка", "гроздь" и другие, которые позволяют сделать соревнования более зрелищными, более эмоциональными.

Предлагаемые ниже виды спортивного ориентирования имеют значительные отличия от традиционных. Они, в основном, предназначены для отработки различных приемов ориентирования и могут использоваться для тренировочных стартов с числом участников 20–30 человек, но не исключено их применение и в более массовых соревнованиях.

Итак, первый предлагаемый вид может быть назван "спринтомарафон". Это обычное ориентирование в заданном направлении, однако при очень незначительной длине дистанции (2–3 км) и с очень большим количеством контрольных пунктов (20–30 и более). Расстояние между КП 50–200 метров (это примерно граница прямой видимости), причем "длинные" перегонь, где внимание немного притягивается, предназначены для "разгона" участников.

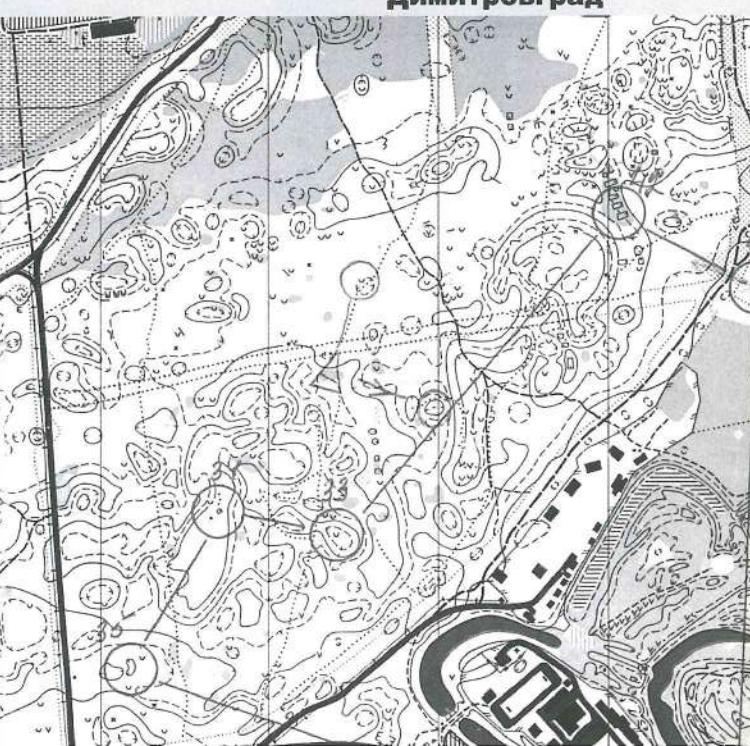
И, наконец, ориентирование без... карт! Этот вид можно было бы назвать "спринт по памяти" — начальник дистанции проводит спортсменов по "нитке", устанавливая контрольные пункты. Длина дистанции около 1 км с числом КП от 5 до 10. Участники запоминают марш-

рут и местоположение контрольных пунктов, затем стартуют с интервалом 10–30 секунд, проходя КП по памяти в том же порядке. При движении они могут использовать подрезки. Местность должна быть хорошей проходимости с большим количеством разнообразных ориентиров.

В данных соревнованиях хорошо развиваются чувство направления и расстояния, уверенность и память.

Возможно также провести "спринт по памяти" по выбору с временным зачетом. Причем, расположив контролльные пункты вокруг стартовой поляны на границе видимости, можно сделать соревнования достаточно зрелищными.

Димитровград



ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО МЕТОДИКЕ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Георгий Настенко

Я родился в 1958 году. В детстве занимался футболом, плаванием. Во время учебы в МАИ увлекся бегом на средние дистанции. После распределения в ОКБ им. П.О. Сухого постоянно конфликтовал с начальством по поводу частых выездов на соревнования и УТС. Затем освоил смежные виды спорта, в том числе и ориентирование. Заочно учился в Тбилисском институте физкультуры, попутно работая тренером и продолжая выступать в беге и ориентировании. В обеих дисциплинах выполнил КМС, подготовил МС. С 1993 года моя спортивная деятельность ограничивается эпизодическими выступлениями по ориентированию да работой инструктором в тренажерном зале и личным тренером по ОФП.

С начала 90-х публикую свои стихи, с 1997 года — прозу. Готовил тексты песен для рок-групп, сценарии для КВН и артистов развлекательного жанра. С 2001 года постоянно публикуюсь в Москве: "МК", "Вечерняя Москва", "Советский спорт", "Вокруг света", "Футбол" и др.

Автор этой статьи не ставил себе цели сказать новое слово в науке. Изложенные здесь мысли не претендуют на универсальность в качестве практического пособия для тренеров и спортсменов. Но у меня накопился большой опыт проведения тренировочных занятий по бегу для спортсменов различной квалификации от стартеров-мастеров спорта, больше половины года живущих на сбоях, до специалистов в других видах спорта (пятиборье, триатлон, радиомногоборье, военно-прикладные многоборья, радиолингвистика, ориентирование и др.), когда за пару месяцев приходится "вытягивать" человека из второго или третьего разряда по бегу, но "с нуля" и притом, что у него нет возможности бегать чаще двух-трех раз в неделю. Многие методические пособия либо лекции по беговой подготовке ориентировщиков по ряду причин малопригодны для практического применения. Ориентировщики привыкли анализировать и каждую тренировку, и весь свой тренировочный цикл настолько более самостоятельно по сравнению с "чистым" бегуном, насколько тот, в свою очередь, мыслит более самостоятельно по сравнению со скаковой лошадью. Многие же авторы или лекторы "затягивают" нас многочисленными таблицами и диаграммами, не имеющими никакого отношения к делу. Например, показателями роста и веса спортсменов различной специализации и квалификации. Простой пример "от противного": финн Вайнию имел рост 2 метра ровно, эфиоп Ифтер — меньше 1.60. Оба побеждали в чемпионатах и Кубках мира в беге на 5 и 10 км.

Когда дело доходит до раздела физподготовки, авторы пособий для ориентировщиков практически полностью "передирают" информацию из теории тренировки стартера. И правильно делают — маловероятно, чтобы они смогли в своих разработках по беговой подготовке опередить легкоатлетов. Но ведь то же самое грамотный спортсмен, а уж тем более тренер, мог бы и самостоятельно найти в учебниках по легкой атлетике, к тому же в более полном виде. И наоборот, есть компоненты физической подготовки ориентировщика, чужеродные для стартеров. Например, укрепление боковых связок голеностопа — бегуны с этой проблемой почти не сталкиваются. Наверное, в пособиях по тренировке ориентировщиков следует подробней сосредоточиться на этой стойке болезненной для них теме. И еще один аспект из моих личных наблюдений. Те мои воспитанники — средневики и стартеры, которые имели какой-то опыт ориентирования, на дистанции кросса демонстрировали некоторое преимущество по сравнению с равными себе по силе (на дорожке стадиона) бегунами. Особенно заметным это становилось на заблокированных участках трассы и рыхлом грунте, в меньшей мере — на крутых подъемах и спусках. Хотя лично я своим подопечным специ-

ально показывала на средних дистанциях, а то и в длинном спринте, и уже с возрастом переходили на более длинные дистанции. Изменение специализации бегуна в сторону более коротких дистанций крайне редко. Так что при подготовке юношей, если и произойдет ошибка в соотношении объема скоростных отрезков и длительного медленного бега, то в рамках годичного цикла предпочтительней отклониться в сторону развития скоростной выносливости. Конечно, все это при условии того, что скоростная подготовка проводится уже на базе укрепленной аэробными тренировками сердечно-сосудистой и дыхательной систем (об этом еще будет идти речь).

Теперь возникает вопрос — как же наиболее точно рассчитать соотношение объема быстрого и медленного бега для:

- общего роста мастерства из года в год;
- непосредственной подготовки к каким-то конкретным соревнованиям, чтобы "стремиться" именно в нужное время и в определенных, заранее известных условиях соревнований и параметров дистанции.

У легкоатлетов существует много критериев подсчета беговой работы. Суммарный километраж — один из них. И если ориентировщик специализируется только в парковом ориентировании, то он еще может как-то умудриться достичь успеха только за счет скоростных тренировок. Для того, чтобы показывать высокие результаты на классике, а тем более на удлиненке, нормальный недельный километраж должен быть не менее 100 км, а месячный — 300 (с учетом всяких возможных непредвиденных обстоятельств). Сильнейшие ориентировщики и стартеры набегают еще больше.

По указанной системе учет нагрузки за одну тренировку, за неделю, месяц или год идет следующим образом. Подсчитываются два показателя: А и Б. Коэффициент А не зависит от длины дистанции, а только от ее интенсивности. Например, за результат 10 мин 60 с в беге на 100 м дается тот же коэффициент, что за 3 мин 50 с на "полуребре" и 2 ч 25 мин на марафоне. Присваивается одинаковый по значению показатель А, т. к. они соответствуют примерно одному уровню мастерства, но в разных специализациях. Для определения коэффициента Б следует А умножить на длину дистанции в километрах. Путем суммирования определяется объем тренировочной работы за одно занятие, неделю, месяц, год в показателях А и Б. Путем деления месячного или годового Б на суммарное А за тот же период мы и получаем показатель В, равный оптимальной дистанции, требуемым функциональным характеристикам которой соответствует объем и специфика выполненной за определенный период работы. Анализ тренировочных дневников и ведущих бегунов, и новичков с удивительной точностью эту методику подтверждает.

Например, если бегун за месяц пробежал два марафона с результатом быстрым 2.20, а в остальные дни бегал отрезки 10 раз по 200 м за 35 с, то получается коэффициент В:

$$B = \frac{2 \times A_1 \times 42 + 28 \times 10 \times A_2 \times 0,2}{A} = \frac{2 \times A_1}{2 \times A_1 + 28 \times A_2}$$

Совершенно очевидно, что коэффициент В будет близок к 40 в силу того, что А2 по сравнению с А1 будет ничтожно мал, т. к. 2.20 на марафоне соответствует мастерскому нормативу, а 35 с на 200 м даже не тянет на юношеский разряд. Значит, проделанная работа будет соответствовать тренировке марафона.

Методик подсчета тоже много. Наиболее универсальной и гибкой из тех, что мне встречались, представляется система, разработанная группой молодых (тогда еще) специалистов в главе с Вячеславом Кулаковым и Сергеем Тихоновым (ныне редактором журнала "Легкая атлетика") на рубеже 70-80-х годов. В свое время краткий ее вариант был опубликован в журнале "Легкая атлетика", более пол-

так как же учсть все компоненты нагрузки? Как ее спланировать? Что сильнее нагружает организм — пробегание 10 км за 32 мин или 10 км за 35 мин на 200 м? Коэффициент В у него окажется немногим более 0,2 из-за ничтожно малого показателя А2. Т. е. характер месячной работы соответствует спринтерской подготовке.

И наоборот, если спортсмен несколько раз в неделю будет пробегать 200-метровые отрезки за 21–22 с, а дважды за месяц на марафоне покажет результаты порядка трех с половиной часов, то коэффициент В у него окажется немногим более 0,2 из-за ничтожно малого показателя А2. Т. е. характер месячной работы соответствует спринтерской подготовке.

Но и в этой методике есть свои узкие места.



Для меня Валерий Куличенко — главный авторитет в вопросах физической подготовки. После того, как он возглавил сборную, российские легкоатлеты завоевывают национальные медали, чем его предшественнику, а порой даже больше, чем сборная СССР. Один из главных принципов Валерия Георгиевича — поступиться ни минутой ради будущего. Он сам предостерегает от больших соревновательных нагрузок слишком молодых или недолечивших травмы легкоатлетов и их тренеров даже в том случае, если это грозит для сборной потерей командных очков.

Если спортсмен за одну тренировку пробегает 10 раз по километру с определенными интервалами отдыха между отрезками, то каков у него получится показатель В — 10 или 1, т. е. он будет соответствовать 10 км или километровому отрезку?

И что тяжелей: бежать 10 раз по 3 мин, но с полным восстановлением от отрезка к отрезку, или же 10 раз по 3.15, но отыграв между отрезками не более минуты?

Кулаков и Тихонов для подобных вычислений создали таблицы для всех отрезков от 200 м до 2 км с учетом разного количества повторов бега и разной длительности отдыха. В таблицах всего не учесть. Но методом аппроксимации на графиках можно корректировать:

— изменение длины отрезков (желательно в процессе одной тренировки если изменять, то в сторону уменьшения длины, но увеличения скорости);

— изменения скорости в течение пробегания каждого отрезка (желательно к финишу ее увеличивать — это вообще полезная привычка);

— интервалы отдыха (которые более корректно определять не расстоянием, пробегающим трусцой, а на учебно-тренировочных сбоях даже и анализом состава крови, хотя осуществлять это на практике непросто);

— рельеф местности, грунт и прочие показатели (ориентировщику в большей степени, чем бегуну, следует варьировать наклон беговой дорожки, ее мягкость и коэффициент сцепления);

— наличие барьера и препятствий ("летнее", ориентировщик желательно зимой вводить в программу манежных тренировок на отрезках без барьера).

Так что согласно вышеизложенному коэффициент В при выполнении километровых отрезков может и приближаться к 1 (если спортсмен бежит их в полную силу, количество отрезков мало, а отрыв происходит до полного восстановления), так и зашакливаться за 10 (если количество отрезков велико, скорость на них низка, а отрыв короток и выполняется в виде трусцы).

Я не призываю педантично следовать всем числовым показателям таблиц Кулакова-Тихонова, каждый вправе внести свои, более подходящие критерии измерения нагрузок, тем более, что сейчас при помощи компьютера подобные вычисления производить можно быстрее, точнее и гибче, чем 30 лет назад. Но важен сам принцип учета и планирования.



Новошахтинск

ЧЕМПИОНАТ КАК ПРАЗДНИК ГОРОДА

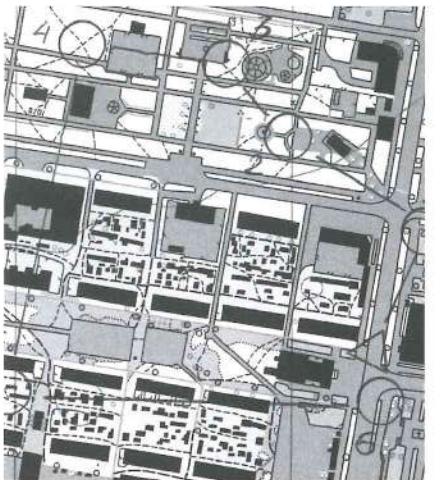
или проезд в БАНК, на БАЗАР и в ЗАГС на время соревнований ЗАПРЕЩЕН

Анатолий Бляхман
Ростов-на-Дону

Есть в центре Ростовской области тихий, в хорошем смысле слова провинциальный шахтерский городок, в котором базар — налево, дискоклуб — направо, вокзал — прямо, стадион — сзади. И не надо спрашивать какой. Городской. Единственный. Здесь и профессий-то раз, два и обчелся. Мужчина наверняка шахтер, а если женщина — швея, кто-то торгует. Других профессий почти нет. Называется этот город Новошахтинск. Ориентировщики Юга России раньше и не знали, где он находится. Зато теперь не только знают где, но и еще знают, что в этом городе, если возьмутся что-то делать, то сделают все по высшему разряду.

Как, вообще, городу досталось право проведения Регионального Чемпионата и Первенства Юга России по спортивному ориентированию на сверхдлинных и сверхкоротких дистанциях — это отдельная песня, но, как говорится в одном российском анекдоте: "Знаете, девочки — повезло". И наверняка больше повезло не городу, а ориентировщикам. Начну издалека.

Жили-были в городе туристы, но не те горе-туристы, которые даже на школьные туры слеты ездят со "стеклянным звоном" в рюкзаках, а те, которые занимаются туризмом как спортом. И на протяжении десятилетий различные составы команд традиционно на Дону выигрывали многие турниры. Команды эти создавала Наталья Ивановна Никитина. Многие в туризме знают ее под ласковым прозвищем "Бабушка Наташа". И действительно, мастера спорта России она выполнила в составе команд своих воспитанников, выигравших Чемпионат России по ту-



ристскому многоборью, когда ей самой было за пятьдесят. Вы много видели провинциальных городов, которые могут похвастаться тем, что у них в городе "КОМАНДА" — чемпион России. Вот вам и первая "то — та же". В этих туристских командах, естественно, не последнюю роль в подготовке отводили участию в соревнованиях по спортивному ориентированию — обычно лидеры новошахтинских команд достигали уровня первого взрослого разряда. Им этого хватало. Но в Ростовской области на протяжении последних лет пятнадцати в моду вошла централизованная подготовка школьников-ориентировщиков в летних лагерях "а-ля Терновая". Даже в эти экономически трудные годы на сборы временами съезжаются более ста ориентировщиков-школьников и лучшие в области тренерские кадры. Да здравствует ОблДЮТур и его директор Сергей Юрьевич Федяев — среди прочего кандидат в мастера спорта СССР по спортивному ориентированию! Вот вам и вторая "то — та же". В этих лагерях, набираясь уму-разуму, как-то не спеша, в Новошахтинске появилась целая плеяды молодых ориентировщиков хороше-

го уровня. Среди них и Валентин Стрелков — мастер спорта России по туристскому многоборью — первый чемпион России в этом виде спорта и мастер спорта по спортивному ориентированию — чемпион Юга России в спринте 2000 года.

Быстро сказка оказывается, да не случайно дела делаются. Случается, в городе выбирают мэра, иногда молодого, иногда очень молодого. Ну повезло, выбрали и молодого, и энергичного, а он возьми, да и доверь спортивное хозяйство молодому действующему спортсмену Стрелкову. Теперь уже Валентину Юрьевичу. Вот вам и третья "то — та же".

Валентин, несмотря на молодость, знал что делать. Среди много пригласил к себе в город для составления спортивных карт не кого-нибудь, а одного из лучших картографов страны Замоту Михаила Михайловича. Вот вам и четвертая "то — та же". Теперь в городе полигонов, да по меркам Ростовской области, — тьма. А полигонами-то с терриконами!

Молодой председатель спортивного комитета купил компьютеры и обратился к одному из разработчиков компьютерной программы для проведения соревнований по спортивному ориентированию "ALTROS" (Бляхман А.Л. и Дабагян А.Г.): "Анатолий Львович, по старой памяти тренировок в "Терновских лагерях" помоги установить и обучи работать — хочу общаться с техникой, как и вы, на высшем уровне. Вот Вам и пятая "то — та же".

В городе к идеи проведения Чемпионата России отнеслись с пониманием. И, начиная от простого электрика до начальника ГАИ, от

учителя физкультуры до директора музыкальной школы, от плотника до мэра, — все занимались подготовкой города к ЧЕМПИОНАТУ! Вот вам такая "то — та же", что пальцев на руках и на ногах не хватит загибать дальше. Ну, следите сами.

Электророзетки на столбах появлялись в тех местах, где Замота спланировал старт и финиш. Асфальт укладывался по тем улицам, где будут бежать спортсмены. Весь город в афишах и транспарантах "Привет участникам Чемпионата России!" Постовые милиционеры не только перекрыли для транспорта (по границе карты) весь центр города в субботу в базарный день(!!!), но и охраняли чуть ли не каждый контрольный пункт. В городе для милиции в дни соревнований отменены отпуска. Да, кстати, проблема, но не для ориентировщиков, а для города — ЗАГС в центре карты, и проезд к нему на машине в субботу до 14:00 запрещен!!! Старт на центральной площади. Стартовая "Триумфальная арка" невообразимых размеров устанавливается посреди центральной улицы города с помощью крана! Соревнования имеют свою эмблему — "казачок Гриша" с компасом и призмой. Он улыбается тебе и со значками, и с плакатами, и с эмблемами, и даже со специально выплеснутыми сувенирными "музыкальными" колокольчиками (автор Сергея Гурского, кстати, тоже ориентировщик). В городе по случаю Чемпионата проходит ПАРАД с флагами олимпийских цветов и табличками всех команд-участниц, заканчивающийся казачьими песнями и плясками на центральной площади.

Ай да мэр (хотя и не ориентировщик)!!! В городе праздник — ВПЕРВЫЕ В НОВОШАХТИНСКЕ ПРОХОДИТ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ. Такого не было еще ни в одном виде спорта. На старт все участники приглашались диктором по телефону. Все финишировавшие участники узнавали свой результат в финишном коридоре. Стартовый интервал во всех 12 возрастных группах — 3 минуты. Более ста участников. И несмотря на это, от старта первого участника до награждения победителей на центральной площади с вышиванием всех протоколов прошло только полтора часа. В спортивном комитете оборудован пресс-центр. Отговорено время обязательного присутствия для встречи с прессой победителей и призеров соревнований. Вечером демонстрируется видеофильм о первом дне соревнований. Все участники имеют возможность выбрать проживание от гостиницы до спортзала и даже палаточного лагеря почти в центре города. Могут питаться в ресторане, а могут готовить самостоятельно. Организаторы соревнований были готовы организовать при необходимости автобусные специальные Новошахтинск — Шахты, Новошахтинск — Ростов н/Д для отправки участников после соревнований (даже после закрытия автовокзала).

Я не помню случая, когда на чемпионаты России мастера спорта допускались по именным приглашениям не только без стартового взноса, но и с оплатой проживания в гостинице за счет организатора соревнований.

Торжественное закрытие соревнований проходило в одном из самых уютных концертных залов города в музыкальной школе.



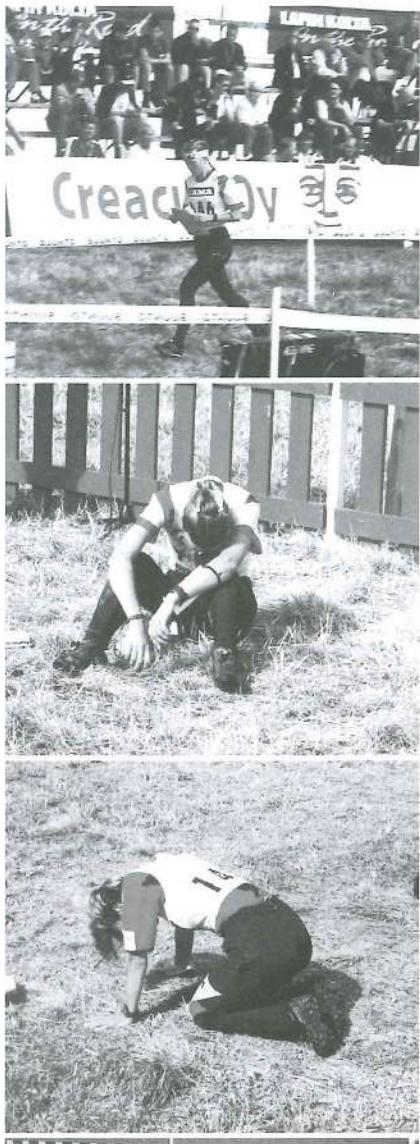
Во второй день холодный морозящий дождь не смог остановить состязательный пыл Татьяны Бляхман из Ростова н/Д (1:34.56), и она стала, как и в прошлом году, чемпионкой Юга России на супердлинной дистанции в 11800 м с 22 КП. Второе и третье место у Шаровой (1:39.58) и Денисенко (1:44.06), но в отличие от первого дня они поменялись местами. Мужчины, несмотря на превратности жеребьевки и абсолютно иной характер дистанции — 18300 м с 32 КП, сохранили места на пьедестале почестя. Сергей показал 1:36.40, у Дмитрия — 1:42.10, а у Андрея — 1:46.46.

Еще в десяти возрастных группах разыгрывалось первенство Юга России. Даже по географии списка победителей можно увидеть, как у нас на Юге России популярен этот вид спорта (в порядке суперкороткая и суперудлиненная дистанции в классическом виде — заданное направление) Ж12 — В.Бушуева (Волжский) и М.Капустянова (Ростов н/Д), Ж14 — Т.Маковкина (Лермонтов) оба дня, Ж16 — А.Пыль (Краснодар) оба дня, Ж35 — Т.Пазюрич (Пятигорск) и Т.Игнатьева (Ростов н/Д), Ж45 — Н.Никитина (Новошахтинск) и Г.Пыль (Краснодар), М12 — С.Юрченко (Кропоткин) и А.Бабичев (Новошахтинск), М14 — В.Руденко (Новошахтинск) оба дня, М16 — В.Огнев (Волжский) и О.Игнатьев (Ростов н/Д), М35 — В.Криничный (Ростов н/Д) и Ю.Трухин (Ростов н/Д), М45 — К.Сафонов (Волжский) оба дня.

Я как спортсмен пока не являюсь горячим сторонником паркового ориентирования, но, участвуя в таких соревнованиях, понимаю — за парковым ориентированием будущее, оно действительно может помочь проложить дорогу нашему виду спорта и к средствам массовой информации, и к основному (неориентировщику) населению страны, и к тому, что мы называем административным ресурсом. А проведение чемпионатов в тихих провинциальных городах может иметь даже некоторую прелесть, если организаторы соревнований и служивые люди города захотят сделать себе и людям праздник! Так скажем же им спасибо!

И в завершение нашего рассказа хочется привести слова заместителя главы администрации города (Замота свидетель): "Если захотите еще провести свой чемпионат у нас, милости просим." Думаю, что грех отказать таким людям.





НАСТОЯЩЕЕ

Чемпионат Мира в Тампере стал началом новой эры в спортивном ориентировании

Решение "Улейсрадио", финской вещательной компании, транслировать ЧМ по спортивному ориентированию в Тампере стало радостной новостью, а оценили этот факт по достоинству еще и после окончания соревнований.

Без преувеличения можно сказать, что ориентирование наконец стало зрелищным видом спорта. Причем уже неважно, где находился зритель: дома на диване или же среди болельщиков в лесу. Огромный экран в центре проведения соревнований постоянно показывал живые кадры из леса.

На некоторых КП были установлены камеры, транслирующие движение спортсменов по местности. Напряжение на финише было сильнее, чем когда зрителя только мог слышать данные о временных разрывах из динамиков. Прямая трансляция подарила зрителю нечто большее, чем просто наблюдение за тем, как спортсмены пробивали свои карточки на КП. Болельщики могли какое-то время следить за спортсменом, а на некоторых КП можно даже было видеть, как спортсмены подходили к КП: одни его искали какое-то время, другие без труда сразу же находили.

Время движения каждого спортсмена было показано внизу экрана с тем, чтобы зритель мог оценивать положение того или иного бегуна.

— Мы сумели ввести ориентирование в группу видов спорта, которые транслируются по ТВ, несмотря на то, что формат нашего вида спорта не очень обычн, — говорит Калеви Уусиуори, продюсер "Улейсрадио".

Под словом "формат" Уусиуори подразумевает долготу соревнований. Было решено показывать некоторые куски соревнования с полными вставками самых интересных моментов.

Трансляция соревнований по ориентированию не будет иметь успеха, если не приложить усилий. Успех мероприятия финской вещательной компании был обеспечен благодаря более, чем 20 камерам, подъемным кранам и вышкам.

Введение глобальной системы позиционирования

В дополнение к телетрансляции, за несколько лет до этого организаторы соревнований обещали представить на ЧМ-2001 ГСП (глобальную систему позиционирования). Этот вопрос широко обсуждался, многие говорили об этом с нескрываемым скептицизмом. Тем не менее, организаторы выполнили свое обещание.

Система отслеживания позволяет показывать зрителям часть карты, по которой можно отследить путь конкретного спортсмена. В общем-то технически было возможно показать на карте столько маршрутов, сколько

ЗРЕЛИЩЕ

Нина Ванхатало

угодно. Эксперимент по использованию ГСП удался на классической дистанции, даже несмотря на то, что зрители увидели только мизерную часть.

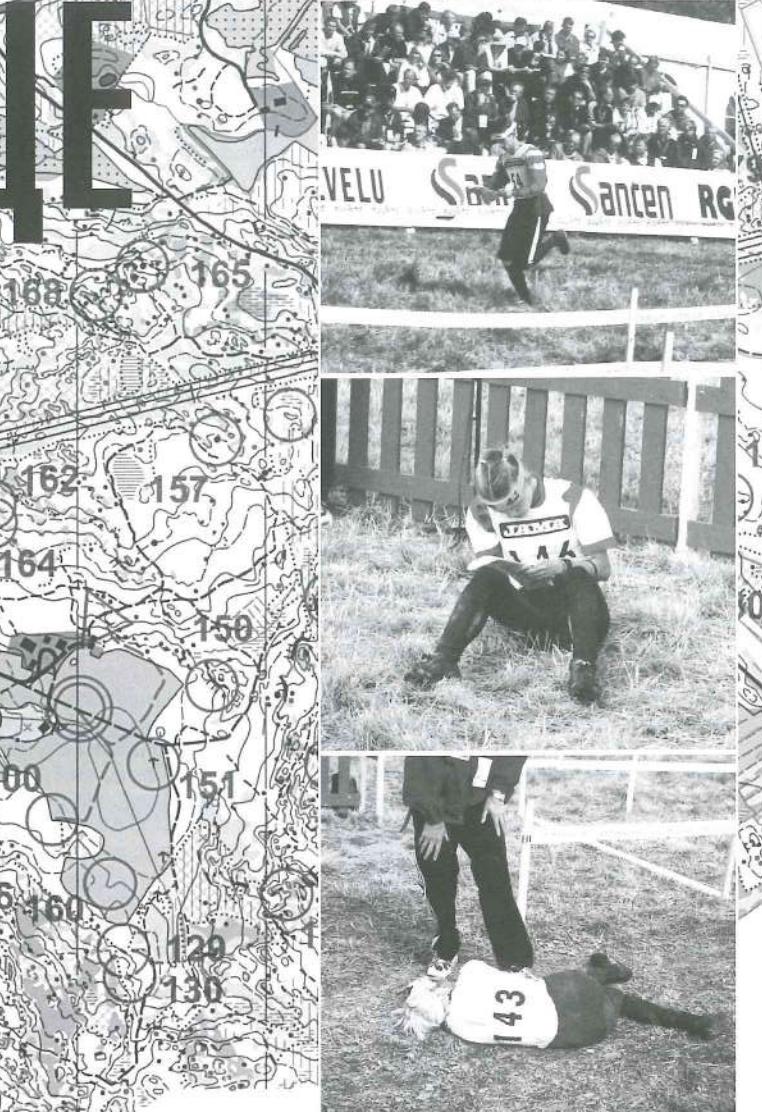
Решение показывать карту с выбором маршрута разных спортсменов было принято финской вещательной компанией, однако это нечасто использовалось. Тем не менее, нельзя сказать, что эксперимент не удался.

Система отслеживания была создана благодаря совместной работе компаний "Ново", "Бенефон", "Сонера" и оргкомитета ЧМ. "Ново", финская компания, занимающаяся информационными технологиями, обеспечила функционирование системы "mTrack", которая изначально была придумана для отслеживания движения транспорта.

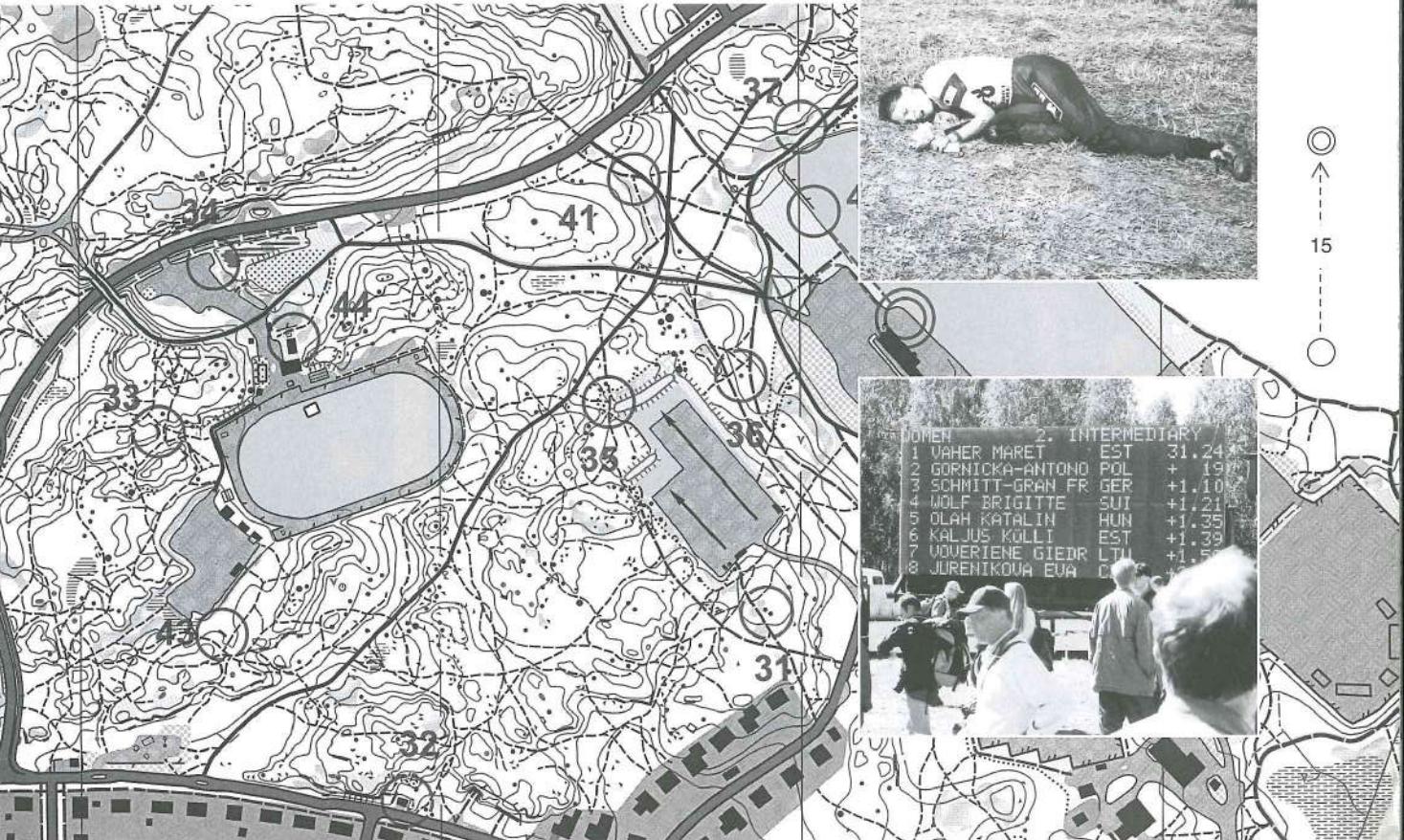
Компания "Бенефон" представила сотовый телефон Benefon Track, который каждые 20–30 секунд посылал информацию о местонахождении ориентировщика, приходившая в виде SMS через спутники и наземные станции ГСП на компьютеры-серверы, предоставленные "Сонерой", финской телекоммуникационной компанией.

— Так как Географические Информационные Системы (GIS) составляют все большую часть бизнес-операций компании "Ново", мы решили, что ЧМ может стать хорошим способом продемонстрировать достижения одной из ведущих финских компаний в сфере информационных технологий.

— Мы хотели также поддержать интересный ЧМ по ориентированию, — заявил Ёрма Киеленнива, президент и главный администратор "Ново Груп Инк."



Журнал "Orienteering World", № 1–2, 2001



ОБЩИЕ ТРЕНИРОВКИ и друзья очень важны для юных ориентировщиков

Паси Иконен — новая звезда мирового ориентирования. В 2000 г. он стал Чемпионом мира среди юниоров, а уже в 2001 г. завоевал звание Чемпиона мира среди взрослых спортсменов.

На организованных Федерации спортивного ориентирования Финляндии соревнованиях среди непрофессионалов чемпион мира Паси Иконен подчеркнул важность подобных мероприятий и заявил, что они сыграли важную роль в начале его карьеры.

На соревнованиях в Каяяни Паси Иконен рассказал о своих занятиях спортивным ориентированием в детстве, о своих тренерах, а также о своих первых навыках.

Паси Иконен начал заниматься ориентированием по тропам еще в трехлетнем возрасте, когда вместе со своей матерью он побывал в местном клубе ориентирования.

— Мне там так понравилось, что позже, когда мне было 4—5 лет, я захотел начать заниматься ориентированием. В 5 лет я впервые принял участие в соревнованиях, — рассказывает Паси.

В детстве Иконен занимался многими вещами. Помимо занятий спортом, он играл, как и все маленькие дети, со своими сверстниками, а на каком-то этапе даже забыл об ориентировании.

— Я всерьез занялся ориентированием в возрасте 8 лет. Друзья убедили меня начать регулярно тренироваться и участвовать в соревнованиях, — рассказывает Иконен.

Рассказывая о своем детстве, Паси считает очень важным фактором то, что многие из его сверстников также занимались ориентированием.



Товарищи по команде всегда рядом — и в беде, и в горести

— В моем родном городе Виханни было около 60 начинающих ориентировщиков таких же, как я. На тренировках же мы занимались многими другими видами спорта, так что это для нас было любимейшим времяпрепровождением.

— Очень важно тренироваться круглый год

В настоящее время во время тренировок Паси Иконен посвящает много времени играм с мячом, что очень полезно для профессионального спортсмена, но не забывает и о важных упражнениях, непосредственно тренирующих его навыки как ориентировщика.

— Очень важно, чтобы дети тренировались круглый год, дабы их навыки не растерялись. Когда мне было 14 лет, я могу отметить, как важно мне было тренироваться и заниматься ориентированием и зимой тоже, — вспоминает чемпион мира.

К счастью, все понимают — для того, чтобы дети и впредь продолжали заниматься ориентированием, максимально частые тренировки необходимы.

— Очень полезно, когда несколько клубов взаимодействуют между собой. У детей есть возможность встречаться с разными людьми и общаться, — советует Паси.

— Ориентирование — это, с одной стороны, командный вид спорта, но на соревнованиях, на пути ты всегда один, — говорит Паси. Иконен также считает, что очень важно окружение, так как именно оно может слу-



Газета "Сууннистая", № 2/2002

Ювента спорт

Официальный дистрибутор "ТОКО" в России

Лыжный инвентарь ведущих фирм мира:
лыжи, одежда, обувь, аксессуары

Москва

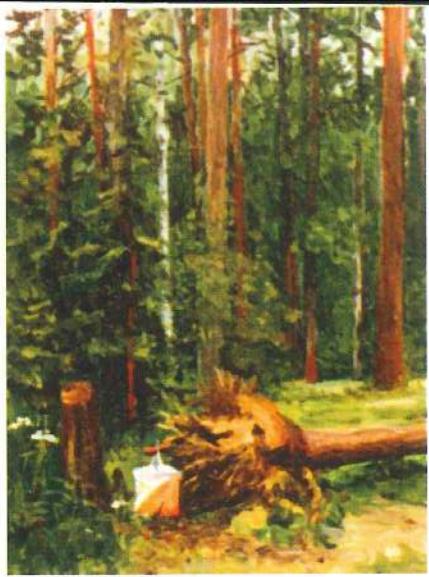
ул. Гамалеи, д. 9
Тел.: (095) 196-6228
Тел./факс: (095) 196-8976
E-mail: uventa-sport@mtu-net.ru

BRIKO

тоКо

Snow—Technology
from Switzerland





Беседовал
К. Володин

Призма на холсте

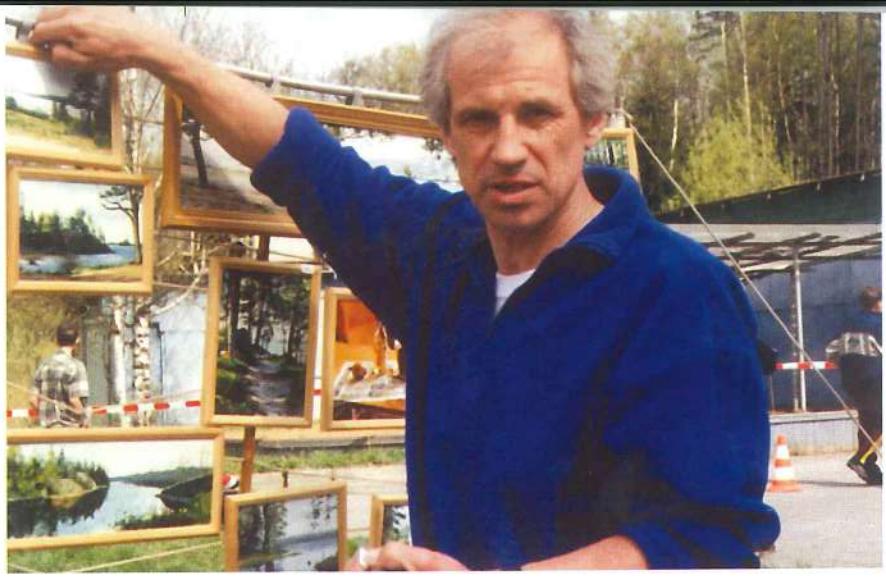
С Михаилом Дмитриевичем мы встретились на соревнованиях "Московский компас" и решили задать ему несколько вопросов, чтобы ориентировщики других регионов познакомились с ним поближе:

К.В.: Долго ли Вы занимались живописью до того, как начали писать картины на тему "ориентирования"?

М.Д.: Да, с детства. Первый рисунок нарисовал на чертежной доске. В то время моя мама дома работала копировщицей (кто не знает, это копирование чертежей на кальку тушию), и я рядом с ее чертежом красками изобразил машину. Мне тогда было 5 лет. А потом пошло - поехало. Помню, как получил первую пятерку в первом классе в первый же день, нарисовав листок с натуры. Позднее я оформлял стенгазеты в школе, в институте МИХМ, на военной кафедре. Первую картину маслом написал еще в институте, когда мне было лет 20. А пейзажи у меня появились в 1984 году, когда я с Леной, моей дочерью, поехал в Домбай и далее по маршруту через Кхулхорский перевал. Там я получил положительную оценку "зрителей" — альпинистов и поверил в свои силы и способности. Затем в Москве и Подмосковье нарисовал с натуры еще около 20—30 картин в течение года. Тогда была и моя первая "выставка" — в конструкторском отделе ГИАП. И опять получил много положительных откликов.

К.В.: Как появилась идея писать картины об ориентировании?

М.Д.: Шесть лет назад мой сын попросил меня написать картину, на которой был бы изображен контрольный пункт. Я начал выбирать на соревнованиях КП, расположенные



Что можно увезти с собой на память с соревнований по ориентированию? Карту, футболку, сувенир? У нас, московских ориентировщиков, есть уникальная возможность — увезти с собой из леса картину, которая будет напоминать о любимых соревнованиях видом маленькой красно-белой призмы.

Володин Михаил Дмитриевич

Дата рождения: 4 декабря 1943 г.
Стаж занятия ориентированием: более 20 лет.
Стаж занятия живописью: более 30 лет.
Другие увлечения: беговые лыжи, горные походы (два альплагеря), велосипед, виндсерфинг, байдарки, фотография, видеосъемка, путешествия.

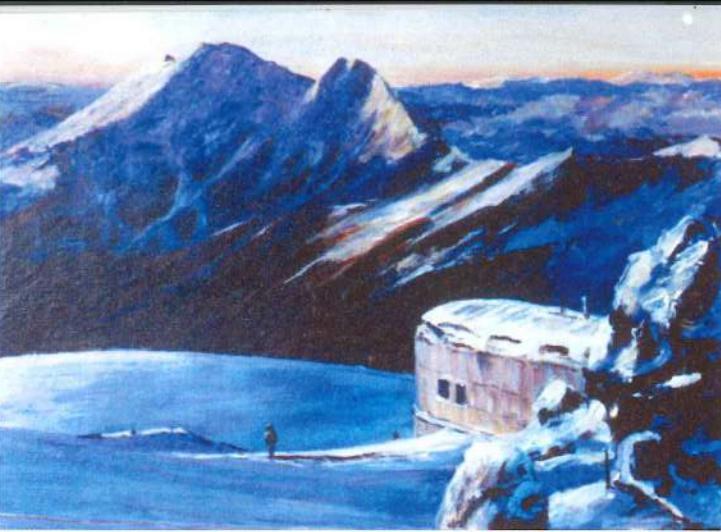


найболее живописно, и фотографировать их. Два пейзажа с КП я принес на московские соревнования по ориентированию, и их сразу купили. Через неделю я принес еще четыре картины, и их тоже купили. По-степенно спрос возрастил. Теперь я уже рисовал не только московские леса и парки, но и те места, куда ездил на многодневки: Питер ("Белые ночи", "Карельские скалы"),

ведь они узнают места на картинах, где только что пробежали. Тем самым вместе с картиной люди увозят с собой "кусочек знакомого леса", напоминающий о соревнованиях.

К.В.: Теперь живопись стала главным занятием Вашей жизни?

М.Д.: Можно и так сказать. Раньше в институте я три года работал параллельно художником и конструктором. Получая зарплату за сделанные живописные полотна, я понял, что это "ремесло" приносит больше дохода, чем конструкторская деятельность. К тому же ис-



кусство доставляло больше радости и приятных минут. Поэтому я стал чистым живописцем, покинув конструкторский отдел ГИАП.

К.В.: Но Вы наверное не только лесные пейзажи рисуете?

М.Д.: На заказ и просто для себя еще выполняю морские и горные пейзажи, натюрморты, копии картин известных художников (Мане, Перих и др.). Фактически, любые сюжеты, только портретами не занимаемся.

К.В.: Есть ли в России места, которые Вам больше всего нравятся рисовать?

М.Д.: Как таковых, любимых мест для занятий живописью нет, но есть любимые соревнования — это питерские многодневки и "Альтрос", которым, соответственно, и уделяется большее внимание.

К.В.: В какую страну Вам бы больше всего хотелось съездить?

М.Д.: Моя мечта — побывать около Ниагарского водопада. Интересно было бы посетить Францию, Италию и страны Скандинавии. А впрочем, наши Кавказские горы ничуть не хуже, а наверное даже лучше.

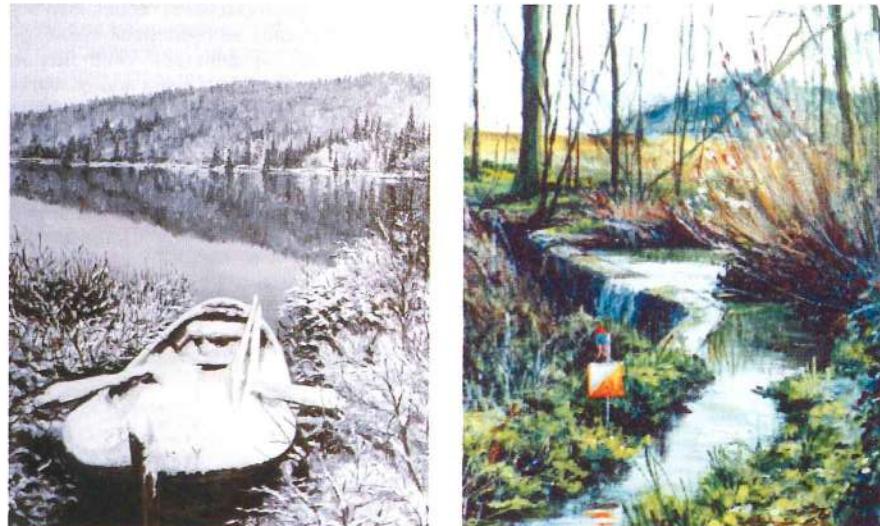
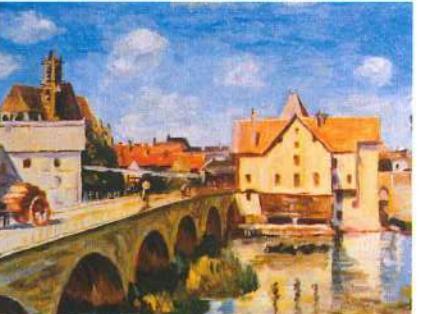
К.В.: Появилось ли что-нибудь новое среди Ваших картин в последнее время?

М.Д.: Думаю, что таковыми можно назвать испанские пейзажи. Почти два года назад ориентировщики из испанского клуба "Club d'orientacio natura" (г. Вик, Каталония) на московских соревнованиях купили картины с российскими пейзажами, и им захотелось иметь виды своей страны. Клуб пригласил меня посетить Испанию, и благодаря Сергею Симакину, в феврале 2001 года поездка состоялась. Мы проехали от Мадрида до Андорры, затем посетили Барселону, и в Мурсии, что на юге Испании, приняли участие в соревнованиях. Первые "испанские" картины были представлены еще в конце марта.

К.В.: Где можно увидеть Ваши картины?

М.Д.: Я постоянно бываю на различных московских соревнованиях по ориентированию, а также на питерских и других многодневках, и еще почти каждую среду вечером в с/к "Олимпийский" на ФСО Москвы.

К.В.: Спасибо. Надеюсь, что мы встретимся с Вами на соревнованиях еще не один раз.



Российский триумф в Болгарии

Наталия Моросанова

Заслуженный тренер России, Москва



У обычного человека слово "зима" ассоциируется со словом "снег". У членов зимней сборной команды таких ассоциаций уже нет. Никто не удивлялся, что за 10 дней до Чемпионата Мира (далее ЧМ) в софийском аэропорту было +15°C, зацвело деревья, и болгарские крестьяне вовсю пахали и сеяли. Привыкли мы уже в Европе снег искать, забираясь для этого все выше в горы. Вот и последний, 14-й, ЧМ был проведен в районе горного курорта Боровец на высоте 1200 м.

Организаторы приготовили интереснейшую сетку лыжней на склоне, густую, с большим количеством коньковых трасс с центром на лыжном стадионе — "мекке" известных болгарских биатлонисток. Но погода в который раз внесла свои коррективы. С каждым теплым днем крокусов в лесу становилось все больше, а снега — все меньше. К Чемпионату в районе Боровца остался лишь один пригодный для гонок район — северный заросший склон горы в часе езды от города. В этом районе и развернулись события первых трех дней Чемпионата.

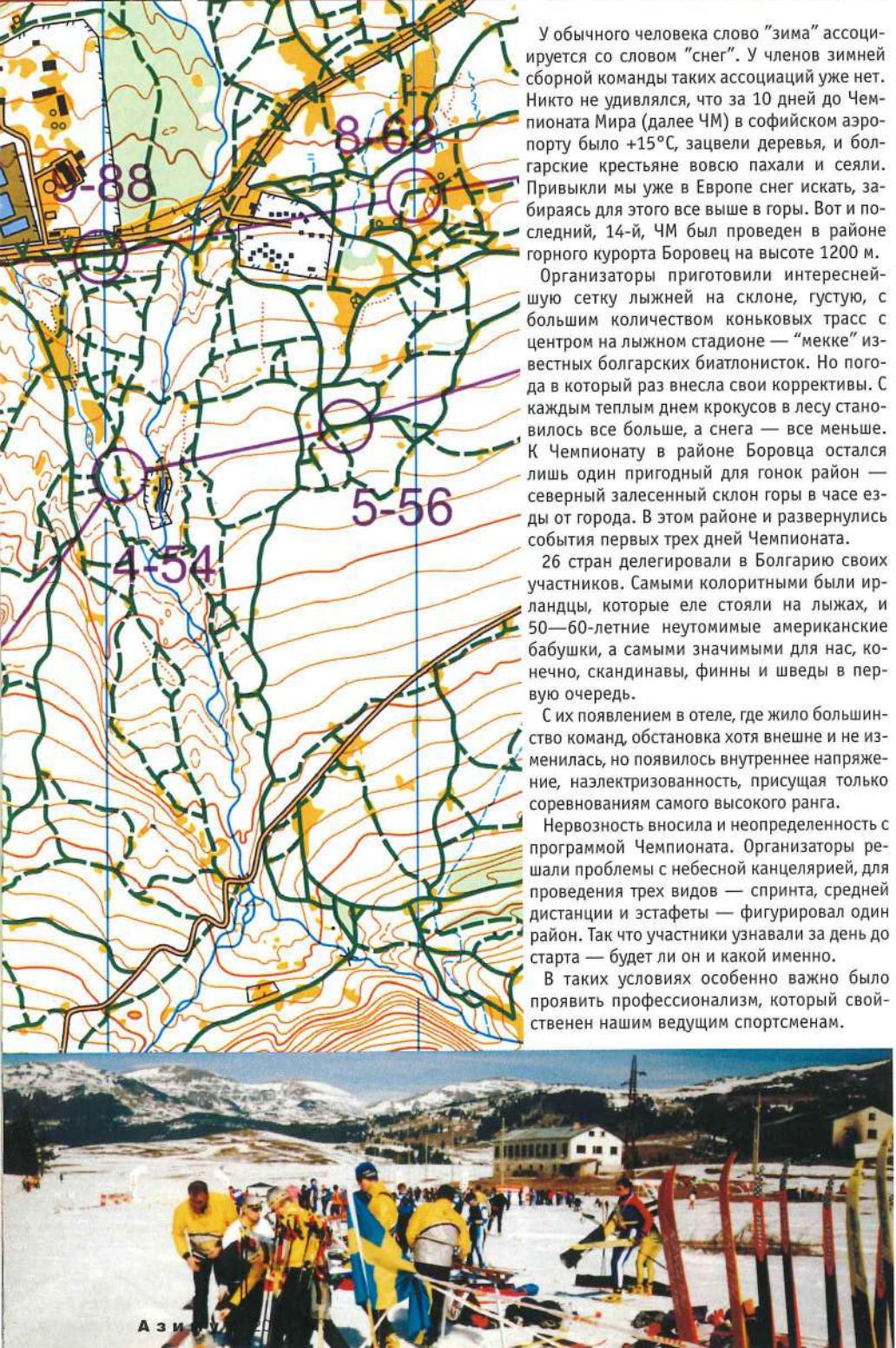
26 стран delegировали в Болгарию своих участников. Самыми колоритными были ирландцы, которые еле стояли на лыжах, и 50—60-летние неутомимые американские бабушки, а самыми значимыми для нас, конечно, скандинавы, финны и шведы в первую очередь.

С их появлением в отеле, где жило большинство команд, обстановка хотя внешне и не изменилась, но появилось внутреннее напряжение, наэлектризованность, присущая только соревнованиям самого высокого ранга.

Нервозность вносила и неопределенность с программой Чемпионата. Организаторы решали проблемы с небесной канцелярией, для проведения трех видов — спринта, средней дистанции и эстафеты — фигурировал один район. Так что участники узнавали за день до старта — будет ли он и какой именно.

В таких условиях особенно важно было проявить профессионализм, который свойственен нашим ведущим спортсменам.

Разумный риск — такую тактику продемонстрировал Эдуард Хренников в этот день. Отличная подготовка плюс богатейший опыт международных стартов плюс настрой — вот составляющие его победы. И вновь будущий чемпион стартовал вне красной группы. Не по своей воле — по воле тренеров (уж не закономерность ли это, не подливает ли это масла в огонь психологической настройки?). И уже после первого круга стало ясно, что только Груздев может помешать Хренникову выиграть. Да и погода сыграла свою обычную весеннюю шутку — стало отпускать, и шедшие в конце просто начали вязнуть. Так что свое чемпионство Эдуард осознал на финише задолго до окончания соревнований и радостный поехал на допинг-контроль.



Аэрофотосъемка трассы в Боровце.

Наступили самые ответственные дни в жизни каждого члена нашей команды.

Первый день — спринт. Накануне поздно вечером выпал долгожданный снег. Значит, стартующие вначале могли не беспокоиться. Тем более, что вся красная группа бежала в конце. И только Андрей Груздев не смирился со своим стартом в середине протокола. Он тактически грамотно работал, искусно чередуя стандартные действия в сетке с многочисленными подрезками, уже сделанными до него и своими собственными. Настой на предельную концентрацию, на работу до конца, мастерское владение лыжами — вот что позволило Андрею обогнать и Виктора Корчагина, показавшего прекрасный второй результат, и Эдуарда Хренникова, который до 8 КП (из 10) был лидером. И только неиспользование хиткой подрезки справа на перегоне 8—9 стоило Эдику 30 секунд и первого места.

У женщин в упорной борьбе выиграла шведка Лена Хассельстрём — спортсменка уникальная и по своей универсальности (она и летом бежит на уровне национальной сборной), и по долгожительству большом спорте. Лидер нашей команды Татьяна Власова заняла третье место, подтвердив свою репутацию классного спринтера. Ведь именно в спринте два года назад в Красноярске Таня стала чемпионкой мира.

После первого бегового дня психологическое напряжение у участников, как правило, спадает. Начинаешь понимать свое место среди других и свои возможности в данной ситуации. "Прокачиваются котлы", выпускается пар. Но с другой стороны, надо держать марку.

И вот второй день — средняя дистанция. Это уже не коротечные 17 минут спринта, где частенько вмешивается господин случай, а серьезная работа на 40 минут со всем спектром задач зимнего ориентирования — выбор вариантов с учетом многих факторов и четкая реализация в условиях множества подрезок, сделанных участниками за два дня, и, конечно, не нанесенных на карту.

И при этом — темп, все время держать высокую крейсерскую скорость на простых участках, не забывая переключаться в квазикорректных местах. И при этом — малоснежье, каменистый грунт, постоянный контроль периферийным зрением за микронеровностями.

Разумный риск — такую тактику продемонстрировал Эдуард Хренников в этот день. Отличная подготовка плюс богатейший опыт международных стартов плюс настрой — вот составляющие его победы. И вновь будущий чемпион стартовал вне красной группы. Не по своей воле — по воле тренеров (уж не закономерность ли это, не подливает ли это масла в огонь психологической настройки?). И уже после первого круга стало ясно, что только Груздев может помешать Хренникову выиграть. Да и погода сыграла свою обычную весеннюю шутку — стало отпускать, и шедшие в конце просто начали вязнуть. Так что свое чемпионство Эдуард осознал на финише задолго до окончания соревнований и радостный поехал на допинг-контроль.

Вновь наши мужчины подтвердили свой высокий класс — золото и серебро.

Тут вспомнилась ситуация с тульским ЧМ среди юниоров — там тоже два дня наши ребята выигрывали, а вот эстафету провалили. Страшное это дело — пьянящее чувство победы. Эйфория! И нельзя было тогда сердиться на ребят, потому что давно замечено, как трудно противостоять воздействию важной победы.

Уменьшить разрушающее воздействие "праздничной реакции", успокоиться, преодолеть "пустое" состояние — это под силу большим спортсменам. И в Болгарии они сделали все, как надо.

Стартуем третий день подряд — и вот эстафета, самый, пожалуй, престижный вид. Интересно, что Видар Беняминсен, девятикратный чемпион мира, норвежский лидер и душа всей international ski-o family, устроил в этот день тотализатор. И выиграл его, угадав всех призеров у мужчин и у женщин, — А.Ю. Близневский, старший тренер российской сборной.

А. Близневскому предстояло сыграть главную роль и в совершенно драматической ситуации, сложившейся в женской эстафете. Дело в том, что сделав скидку на рассеивание, можно было понять, что наши девушки (И.Онищенко на 1-м этапе, Н.Томилова — на 2-м) идут вторыми, лишь чуть-чуть проигрыша лидерам.

А эстафета была спланирована таким образом, что участник проходил в конце совсем короткую, 700 м, петлю с 4 КП почти на виду, а последний КП стоял прямо на яркой солнечной финишной поляне за 250 м до финиша. И вот Наташа Томилова, очень волевая, динамичная спортсменка, решив "отдать все", под рев болельщиков (а из России приехали фанаты) влетела после этой петли на поляну уже в "темном коридоре", то есть когда в глазах темно (по ее собственной терминологии). Оборудование КП стояло сбоку от лыжни, кружки КП в карте сливались. Рев толпы достиг апогея, Наташа неслась к финишу, уже вошла в финишный коридор, и тут один болгарин, друг Близневского, крикнул ему, что отметки не было! И здесь сыграла роль прекрасная реакция нашего тренера и его хорошие физические кондиции. Так быстро он, наверное, давно не бегал. Помчавшись наперевес финиширующей спортсменке, он вернул ее к действительности. И все повторилось, как в киномонтаже, но уже с отметкой. К сожалению, даром этот вояж по поляне не прошел. Потери около минуты. Тане Власовой пришло время вести очную борьбу с финкой и главное, со шведкой. Когда этот дуэт — хрупкая, невысокая Таня и ее спиной суператлетичная, в два раза крупнее ее Лена — показалась на смотровом КП за 1 км до финиша, нервы у всех были напряжены до предела. Нам тяжело было на это смотреть, даже мышцы деревянели, а каково было Татьяне работать, гнаться, вычерпывать себя до дна. И сохранять при этом ясность мысли где-то на грани "понимаю-не понимаю". И такая ответственность, такой старт! Это, конечно, был высший пилотаж, великолепно было сработано.

По сравнению с этой женской драмой мужская эстафета прошла для нас ровно —

Болгарии

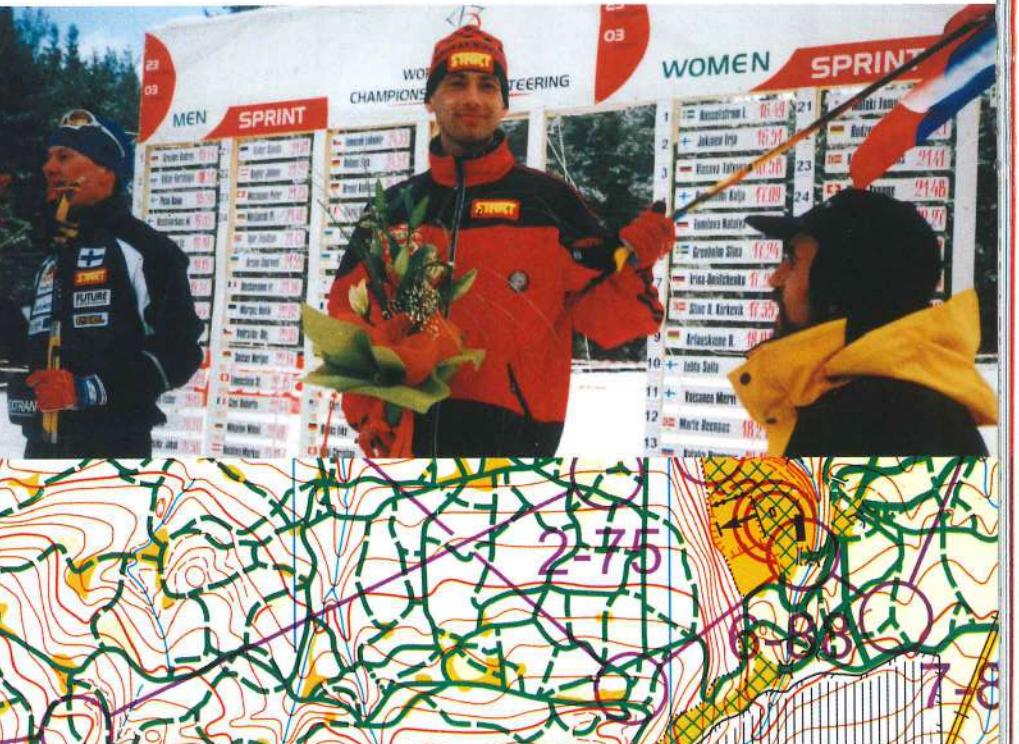


как бы запрограммировано. Дрались между собой (в переносном смысле, конечно) финны и шведы. Б.Норквист на финише почти догнал Р.Лесу, но все это происходило почти через пять минут, после финиша нашей команды. И дело не в том, что они слабее, а в том, что мы — сильнее.

Пех — это не просто результат, это путь. Радость дает не просто победа, а победа как могучий аккорд после прекрасно сыгранной пьесы. А Эдик, кстати, остался и в этот день Эдиком, блестательно пролетев свой этап, он как дверью хлопнул перед соперниками.

После двух дней отдыха предстоял последний день Чемпионата — длинная классика на Бильмикене, на высоте почти 2000 м, зато со снегом! В этот день у нас была только одна медаль — серебро Э.Хренникова. Как говорится, дали соперникам себя проявить, поддержали мировое лыжное ориентирование. Бежать было легче тем, кто стартовал вначале и успевал проскочить по глянцу хотя бы один круг из трех. И опять у мужчин стал чемпионом стартовавший не из красной группы М.Кескиненка. Конечно, наши устали. И конечно, готовность все равно была на хорошем уровне, выступали достойно. Для блеска нужна мотивация.

После победы на Чемпионате Мира вопрос мотивации, то есть "ради чего", становится, пожалуй, основным для спортсмена. Высока цена материального стимулирования и абсолютна ценность стимулирования морального! Только резервы, хранящиеся в душе человека, могут сподвигнуть его на высшую самоотдачу. Пусть вас, ребята, любят и понимают, пусть дома вас встречают как космонавтов. Вы это заслужили. Ура!





Наш адрес в Москве: ЗАО "Фишер Лыжи и теннис"
109180 Москва, 1-й Голутвинский пер., д. 3/5, стр. 3, 3-й этаж
Тел./факс: (095) 230-02-89, 230-02-94
E-mail: sales@fischer-ski.ru

Розничный магазин:
109028 Москва, ул. Солянка, д. 1/2, стр. 2
Тел.: (095) 925-43-36, 925-37-36
Продажа и сервисное обслуживание
баговых и горных лыж
E-mail: retail@fischer-ski.ru



Новый чемпион

...а ведь Туукка Туркка ехал в Чехию всего лишь набраться опыта...

Томми Роймела



Еще до соревнований Чемпионата Мира среди юниоров имя Туукки Туркки никому ни о чем не говорило. Тем не менее все вышло так, что на соревнованиях в Чехии Туркка, житель небольшого финского городка, стал звездой финской сборной.

Четвертое место на классической дистанции стало грозным предупреждением для многих, а после этого Туркка пришел первым на короткой дистанции. Кроме того, юный спортсмен начал эстафету. Такой успех стал неожиданностью для самого Туукки:

— Изначально планировалось, что я еду на ЧМ набираться опыта для участия в соревнованиях в следующем году. Но, конечно, мне хотелось пройти свой маршрут, сделав минимум ошибок.

Подъем в завершающем сезоне

Очень странно, что Туркка не стал чемпионом мира раньше, ведь еще до начала соревнований главный тренер Мика Туонен полагал, что у него есть для этого все данные. На самом деле Туркка отлично выступил еще в прошлом году, когда на соревнованиях Коуволан Расти он выиграл на короткой дистанции и занял второе место на классической. Тогда ему было всего 18 лет, и он не входил в лучшую десятку финских спортсменов-ориентировщиков.

— Сначала, когда я только начал все-результат заниматься ориентированием, моей целью был равномерный профессиональный рост. Руководствуясь этим, я и работал. У меня были возможности себя заявить о себе и раньше, но я решил подождать и получше подготовиться, — признается Туркка.

Лыжным ориентированием Туркка начал заниматься еще в раннем детстве.

— Мне всегда больше нравилось лыжное ориентирование, чем обычный лыж-

ный спорт. В лыжном спорте не нужно думать, так что еще в 12 лет я понял, что лыжное ориентирование — это моя стихия, — рассказывает Туркка.

Как лыжный ориентировщик Туркка идет вполне ровно, у него не отмечается никаких явных недочетов.

— Я, как и Страфан, не могу долго держаться при высокой скорости. Поэтому я силен на коротких дистанциях, где надо быстро принимать решения, — анализирует Туркка.

Именно на коротких дистанциях спортсмен выступает лучше всего.

— Все случилось именно так, как и должно было случиться.

В этом сезоне Туркка добился звания чемпиона мира среди юниоров. Хорошую почву для этого он подготовил, придав четвертым на классической дистанции с отставанием от лидера гонки всего на три минуты.

— Во время соревнований я ни на секунду не задумывался о том, с какой скоростью идут другие. Я начал довольно спокойно, экономя силы для остатка пути. Я допустил несколько ошибок, таким образом лишив себя золотой медали. Я также отметил, что другие спортсмены шли довольно спокойно, и я не очень отставал. Это придало мне уверенности для выступления на короткой дистанции, — рассказывает Туркка.

На короткой дистанции финские спортсмены выступили, как и предполагалось. Только Тунис шел почти с такой же скоростью, как Туркка, опережая своих соперников почти на минуту. Неожиданно для всех вырвавшийся вперед Туркка уже мог радоваться близкой победе, но решив помочь товарищу по команде, чуть не упустил эту возможность.

— Дело в том, что уже практически на финишной прямой я заметил, что Катри Мехтала забыла отметить на последнем КП. Я ей крикнул и хотел подъехать поближе, но не смог.

— На финише я почувствовал прилив радости. Я почти идеально прошел путь,

не принимая во внимание ошибки, отнявшей пару секунд, — продолжает спортсмен.

Туркка начинал эстафету, золото которой досталось финской команде.

— Для меня идеально — выступить в начале эстафеты, а для Страфана — в конце, так что вполне понятно, почему мы выступали именно в таком порядке, — рассказывает Туркка. — В целом мы отлично съездили, за что огромное спасибо всем, кто был все время рядом.

Мечты о карьере врача

Успех на ЧМ не вскружил голову юному спортсмену. Юный чемпион уже три года учится в лицее и знает, что в будущем вряд ли посвятит все свое время лыжному ориентированию.

— В будущем я хочу стать врачом, — говорит Туркка, задумавшись о переезде в Куопио, чтобы прежде всего учиться, а уж потом и заниматься лыжным ориентированием.

И все же лыжное ориентирование занимает большую часть жизни молодого спортсмена. Об этом свидетельствуют и его планы на будущее.

— Весной мне предстоит сдать экзамен по английскому языку, а осенью и все остальные экзамены. Потом же у меня будет достаточно времени, чтобы потренироваться перед следующим сезоном, — объясняет Туркка.

Следующей зимой соревнования будут проходить в Санкт-Петербурге, с которым Туркка связывает определенные надежды.

— Конечно, я стремлюсь к вершине, и надеюсь, что скоро мне удастся ее достичь, — говорит спортсмен.

Перевод с финского
Марии Куравлевой
Газета "Суннистая",
№ 2, 2002

ПО ВЕСЕННИМ ГОРАМ ЗИМНЕЙ ЧЕХИИ

Чемпионат Мира по спортивному ориентированию на лыжах среди ветеранов

С. Серебряков, г. Москва



Над Прагой светит яркое весенное солнце. Плюс двенадцать, ни капли снега. Не верится, что сегодня двадцать восьмое января и что мы приехали на Чемпионат Мира среди ветеранов по лыжному ориентированию.

Нас, россиян, 13 человек. Один из нас заранее может считать себя минимум серебряным призером — это Николай Федорович Вишняков из Санкт-Петербурга, выступающий по группе М75, где участников всего двое. Среди претендентов на медали большая группа москвичей: трехкратная чемпионка мира Татьяна Барсукова (Ж50), чемпионы и призеры мировых чемпионатов супруги Елена и Павел Русановы (Ж50 и М60), Тамара Бортновская (Ж50), Сергей Черных (М40), а также чемпион России Вячеслав Горелов из Тамбова (М50), одна из сильнейших спортсменок СССР 80-х годов Наталья Гусева из Пскова (Ж45), москвич Данил Кадыров (М50) и самый "далекий" участник Игорь Кочетков из Кемерова (М40). Команда сильная и достаточно многочисленная, если учесть, что всего участвует 154 человека из 18 стран.

Итак, в Праге настоящая весна. Но Чемпионат в сотне километров севернее, в Изерских горах близ города Яблонец над Нисой. По решению IOF здесь параллельно будет проходить Чемпионат Мира среди юниоров и первый Чемпионат Европы среди юношей. Так что мы не одни, есть за кого побороть. Место знакомо многим из нас — четыре года назад в полусотне километров к западу в городе Нови Бор проводился летний ветеранский чемпионат.

Лишь километров за двадцать до места назначения появляется первый снег. В горах его пока вроде хватает, но Яблонец встречает нас неприветливо — проливным дождем. Устраиваемся в разных местах города — кто в шикарном отеле, кто в скромном туристском общежитии.

Солнечным утром следующего дня выезжаем на модельный старт. Под полигон выделен небольшой пятачок вокруг финиша первого дня соревнований — это лыжный стадион Бржики на окраине Яблонца. Место это сразу же вызывает уважение — на стадион надо подниматься пешком на почти стометровую гору. Отрезки лыжных трасс на

вести порядок в этом деликатном вопросе, а не тратиться на посылки.

Вечером на награждении на центральной площади Яблонца радуемся за наших юниоров. Нам, ветеранам, до них далеково.

На следующий день стартов нет. Можно съездить потренироваться на полигон второго дня, можно отдохнуть и изучить наш Яблонец и расположенный всего в 13 км крупный город Либерец — до него по межгорной долине ходят обыкновенный трамвай. Оба города, известные с середины XIV века, красиво расположены в горах. Либерец знаменит своим роскошным зданием магистрата, старинным замком, оригинальным зоопарком и километровой горой Ештед с телебашней на вершине; наш Яблонец гораздо скромнее, древних памятников не сохранил, известен как центр производства изделий из стекла и бижутерии. Многим женщинам знакомы украшения с маркой "Яблонэкс". Сейчас это предприятие, по видимому, переживает не лучшие времена, так как среди спонсоров нашего чемпионата оно не значится.

Наступает второй день соревнований. Мы едем 30 километров на восток в горы Крконоше близ города Гаррахов у польской границы. Здесь расположился крупный центр всех видов лыжного спорта с горными и горнолыжными трассами и трамплинами. Над лыжным стадионом возвышается гигантская 350-метровая гора, именуемая Чертовой горой, а сам район соревнований называется Чертяк. Но не так страшен оказывается этот черт, как его малютки. Отлично подготовленные широкие трассы, легко проходимые пунктирные лыжни между ними, несмотря на достаточно большой набор высоты по сравнению с первым днем — небо и земля. Высокие скорости, сплошное удовольствие, но... чреватое неоптимальными путями и "залетами". Итоги второго дня таковы: В.Горелов — второй, но неудача пер-



вого дня оставляет его по сумме на пятом месте. Также пятым остается И.Кочетков. Не выдерживают конкуренции с финскими спортсменами Т.Барсукова, Т.Бортновская, П.Русанов. Третьим призером по сумме становится Сергей Черных, естественно, вторым — Николай Вишняков. И только Наталья Гусева сохраняет общее первое место, несмотря на проигрыш чешской спортсменке. Поздравляем — она наша единственная чемпионка!

Есть чему поучиться у наших юниоров — в этот день они снова творили чудеса, и мы это видели, ведь старт и финиш здесь рядом.

Последний день — эстафета. Она проводится там же, где проходили состязания первого дня. Здесь вовсю поработало весеннее солнце, и организаторам приходится насыпать искусственные лыжни. Команды формируются по двум группам М/Ж 35 и 50 совершенно свободно — в результате возникают экзотические интернациональные тройки. Т.Барсукова и Т.Бортновская бегут со знаменитой американкой Шарон Кроуфорд, победительницей по Ж55. С.Черных объединяется с белорусами — бывшим москвичом и чемпионом СССР Игорем Звонцовым, выигравшим здесь группу М40, и Павлом Черным, серебряным призером по М35. Также белоруса Анатолия Лабановского берут в команду В.Горелов и Д.Кадыров. Елена Русанова бежит с двумя швейцарками. Чисто российская команда лишь одна: Павел Русанов, Владимир Драчевский и я, но наша задача лишь занять не последнее место.

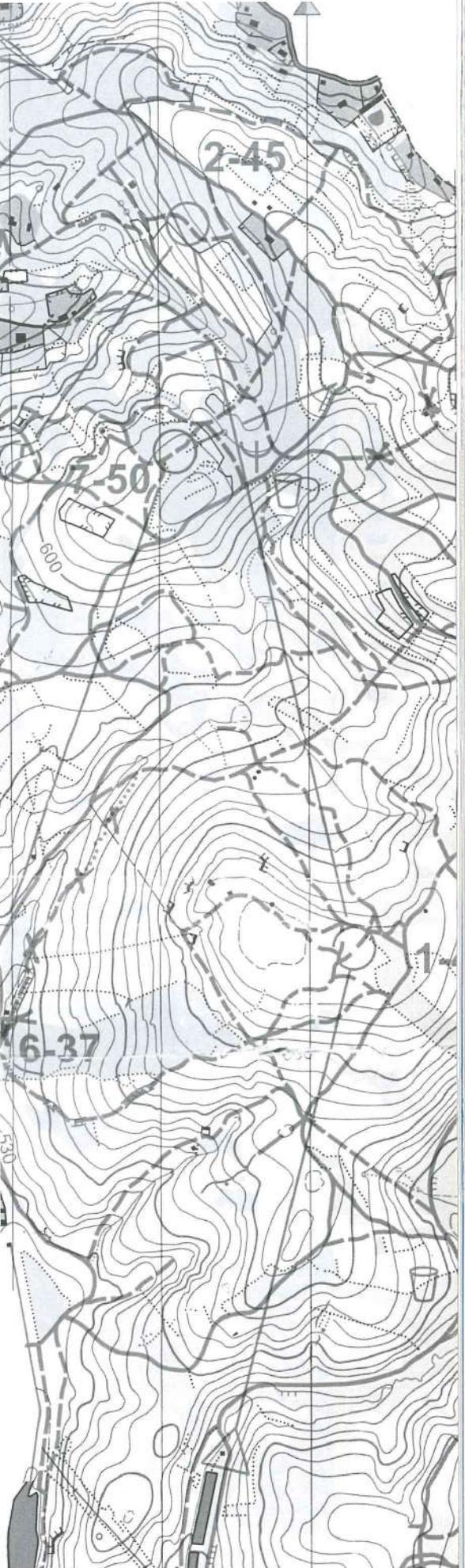
В третий раз восхитившись успехами российских юниоров, сами уходим на старт. Погода почти летняя, на одной из дорог лишь полоска снега полуметровой ширины. Короткие и сравнительно несложные дистанции преодолеваются быстро, в результате команда Звонцов—Черный—Черных выиг-

рывает с большим отрывом, Барсукова—Бортновская—Кроуфорд занимают второе место. Этот успех, увы, чисто моральный — оказывается, смешанные команды не награждаются.

Торжественная церемония награждения участников и закрытия Чемпионатов — юниорского, юношеского и нашего — проходит в городском театре Яблонца. Среди молодежи безоговорочно доминирует российский флаг, среди ветеранов же — финский. Самые знаменитые участники Чемпионата супруги Ютилайнен, в прошлом многократные чемпионы мира, вновь на пьедестале — Анssi убедительно побеждает по М45, Вирпи становится второй по Ж40, уступив Марии Параковой из Словакии. Но самыми оглушительными аплодисментами, стоя, приветствует зал Олави Хюонен и Олави Мяненя — двух финских участников самой почтенной группы М80. В этом возрасте пройти такие дистанции независимо от результата — уже спортивный подвиг. И не меньшего уважения достоин наш Николай Федорович Вишняков. Несмотря на солидный проигрыш финну Арво Майдонену, он честно заслужил серебро.

В конце церемонии флаг Чемпионата передается российским представителям — Игорю Столову и Алексею Кузьмину, но это касается только юниорского Чемпионата, который состоится в следующем году в Санкт-Петербурге. Ветеранский же будет в Эстонии, и организовывать его будет знаменитый мастер спорта СССР Николай Ярвео.

Чемпионат закончен. Наталья Гусева, Николай Вишняков и Сергей Черных увозят золото, серебро и бронзу. Трудно оценить, удачно это или нет, ведь наш опыт участия в подобных чемпионатах пока невелик, хотя три года назад мы сами его проводили. Будем надеяться, что следующий год в Эстонии принесет нам больше медалей.



СЕКРЕТЫ СМАЗКИ

Смазчик юниорской команды России, тренер высшей категории по биатлону, тренер первой категории по лыжам, мастер спорта по лыжным гонкам **А.Д. Клевцов**



Оличное выступление юниорской и юношеской сборных команд России по спортивному ориентированию на лыжах в Чехии было обусловлено целым рядом факторов — здесь и предварительная подготовка сборной команды, и пра-

вильно проведенный отбор в команду, и организация самого выезда в Чехию. Очень хорошо поработали тренеры в плане технической и функциональной подготовки спортсменов. Высокой оценки заслуживает и работа старшего тренера команды А.Д.Иванова. Он не только собрал отличную команду, но и подобрал работоспособный состав тренеров и специалистов, обеспечивших выступление команды на этих соревнованиях. Огромную роль сыграла и отличная подготовка лыж.

По поводу последнего хотелось бы сказать следующее: главное, на мой взгляд, — это найти удачный вариант смазки. За несколько дней до старта мы начали откатывать — опробовать возможные варианты парафинов и ускорителей. Так как погода предполагалась плюсовая, снег начал кристаллизоваться, а влажность была более 80%, то откатились парафины BRIKO (высокофтористые) и

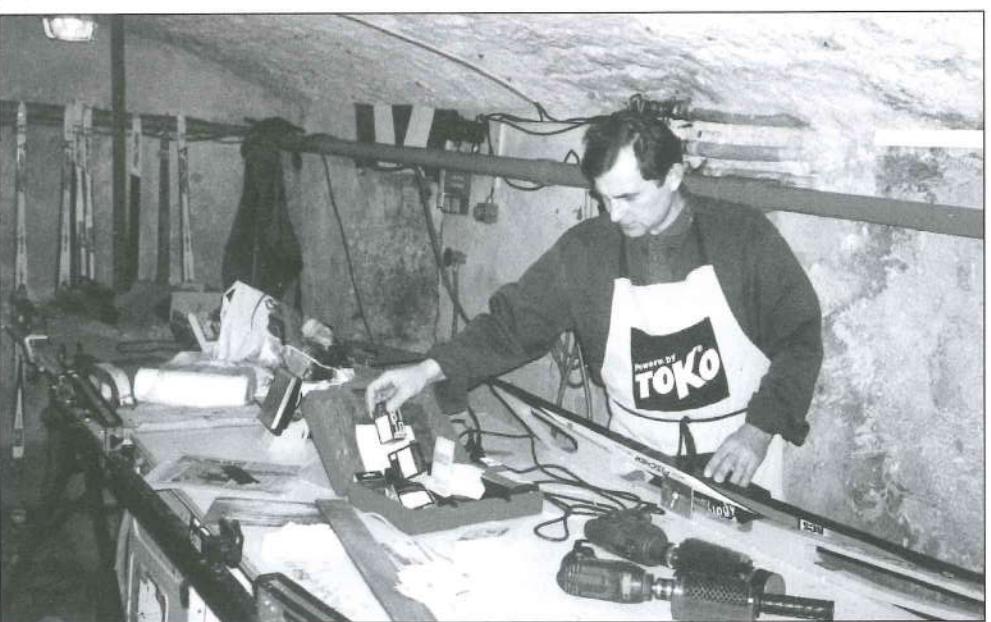
SWIX. Хорошо также работали порошки F-200 SWIX, TOKO 0-15 °C и черный BRIKO 0-3 °C. После того, как мы определились с парафинами, оставалась главная задача — подготовить за ночь 70 пар лыж. И тут большую роль сыграла технология процесса подготовки. Поскольку лыж было много и с каждой парой нужно было сделать несколько операций, то очень большую помощь оказали тренеры команды, которые работали по ночам в маленьком и душном подвале.

Особых секретов в плане подготовки не было. У каждого спортсмена было несколь-

ко пар лыж. В первый день мы взяли за основу BRIKO 0-3 °C ORANGE, обрабатывали роторными щетками, затем наносили накатки на воду — "ёлочка". Вторую пару — брали за основу HF10 SWIX и обрабатывали. Затем наносили порошок F-200 SWIX, обрабатывали роторными щетками и наносили накатку на воду. Оба варианта работали практически одинаково. Кто-то выбрал SWIX, а кто-то BRIKO, в зависимости от времени старта.

Во второй день температура была ниже. Ночью подморозило, был наст. Скольжение было хорошим практически на всех вариантах. Мы выбрали BRIKO-1-4 °C, теплый, высокофтористый, и порошок BRIKO 0-8 °C. Кто стартовал раньше — TOKO 0-15 °C, черный. Перед стартом наносили ускорители TOKO STREAMLINE.

В третий день на эстафете увеличилась влажность. Снег был грязный. Разница в температуре между началом старта и последующими была очень велика — 5–6 °C. У тех, кто стартовал на первом этапе, со скольжением не было проблем. Затем стало резко отпускать, образовалась вода, и здесь фторирование лыж оказалось недостаточным. Кому успели — клали ускоритель START +9-9, это давало прибавку в скольжении. А в общем, выступили все равно хорошо, хотя в третий день можно было сделать лыжи и по-другому. Но, как всегда, это узнаешь после соревнований.



В ПОИСКАХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ

Е.В. Линде, врач отделения функциональной диагностики МНПЦСМ

Современный спорт высших достижений, связанный с максимальными физическими нагрузками, психо-эмоциональным напряжением и экстремальными ситуациями предъявляет к функциональному состоянию спортсменов достаточно высокие требования. Это прежде всего относится к видам спорта, тренирующим выносливость (бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, спортивное ориентирование и т.д.). В арсенале современной науки есть целый ряд методов, позволяющих достаточно точно определять критерии, опираясь на которые можно контролировать и управлять тренировочным процессом.

Выносливость — важнейшее качество спортсмена, от уровня развития которого во многом зависит достижение высоких результатов в большинстве видов спорта. Как свидетельствуют итоги Олимпийских игр, результаты общекомандного зачета на этих, самых представительных соревнованиях нашего времени более чем на 60% определяются решением научно-методических вопросов, связанных с проблемами выносливости.

К настоящему времени наибольшее распространение в практике оценки выносливости спортсмена получили стандартизованные лабораторные процедуры, позволяющие произвести избирательную оценку аэробных и анаэробных биоэнергетических потенций спортсменов. В лаборатории спортивного тестирования Московского научно-практического центра спортивной медицины для решения практических задач используют тест ступенчато-возрастющей нагрузки. Этот тест предназначается для комплексной оценки максимума аэробной и анаэробной способности спортсменов.

В качестве тестирующей нагрузки нами используется работа на тренажере с постепенно возрастающей интенсивностью. График нагрузки составлен таким образом, чтобы спортсмен сумел пройти 5–6-кратное увеличение скорости "до отказа", затем подробно исследуют восстановительные процессы в течение 5 минут и некоторые биохимические показатели (максимальный лактат).

В процессе исследования компьютерной обработке подвергаются 19 газоаналитических параметров и на основании оценки их динамики даются рекомендации по коррекции тренировочного процесса (разбивка по основным тренировочным зонам, рекомендации по восстановлению и т. д.).

Какие же показатели являются наиболее информативными для спортсмена-ориентировщика? Анализируя двухлетний опыт работы с юношеско-юниорским составом СДЮШОР № 54 "Ориента" и спортивным клубом

бом "Малахит", можно выделить следующие тестовые характеристики:

— Максимальное потребление кислорода (МПК) характеризует мощность аэробных механизмов спортсмена. Наиболее значительные по величине и быстро нарастающие сдвиги в процессе тренировки обнаруживаются именно в этом показателе. Достаточно высокий его уровень необходим для уверенного прохождения сложных рельефов и быстрого восстановления после соревнования.

— ПАНО (скорость ПАНО, ЧСС ПАНО) это переходная зона от "комфортного" аэробного существования к очень напряженному анаэробному. Из анализа дистанционных пульсограмм спортсменов-ориентировщиков нами выведена следующая закономерность — средняя частота сердечных сокращений (ЧСС) на дистанции равна ЧСС ПАНО, полученной в тесте. Следовательно, чем выше скорость ПАНО, тем быстрее (при прочих равных условиях) и качественнее передивается спортсмен по дистанции.

— Кислородный пульс (O_2 -пульс) характеризует адекватность реакции кардио-респираторной системы спортсмена на тренировочные стимулы. Чем он выше, тем более экономично работает кардио-респираторная система, тем большее количество кислорода за каждое пульсовое сокращение получает мозг.

— Максимальный лактат, полученный на третьей минуте восстановительного периода, характеризует степень напряженности анаэробного гликогенолиза. В сравнительной динамике — это показатель уровня тренированности (в процессе роста показателей максимальной работоспособности он должен снижаться).

— Время работы в тесте, критическая скорость — основные характеристики максимальной работоспособности спортсмена.

В дополнение к тесту ступенчато-возрастающей нагрузки рекомендуется проведение следующих обследований:

— определение гемоглобина в крови,
— определение гематокрита до и после нагрузки,

— фракционирование массы тела по методу Матейки,

— электроэнцефалографическое обследование.

Отрадно отметить тот факт, что за последние несколько лет к объективной оценке функциональных кондиторских своих воспитанников обращается все большее число тренеров, т. к. уровень базовой подготовки спортсмена должен быть достаточным для решения определенных технико-тактических задач. Естественно, критерий достаточ-



ности будет разным у перворазрядника и мастера спорта, но уже на ранних этапах подготовки, анализируя динамику основных показателей выносливости — максимального потребления кислорода в тесте (МПК), время работы в тесте, динамику кислородного пульса (O_2 -пульс), частоту сердечных сокращений (ЧСС), максимальный лактат, основные показатели порога анаэробного обмена (ПАНО) — тренер с большей ясностью будет видеть перспективы каждого спортсмена.



Калейдоскоп «Березовой рощи»

Алексей Тюленев
Заместитель председателя
Федерации спортивного
ориентирования Ивановской области

Ивановская область у ориентировщиков со стажем ассоциируется прежде всего с городом Плес. Теперь, надеюсь, мы открыли для вас не менее красивое и удобное место — молодежный туристический центр с истинно русским названием "Березовая роща", расположенный в 25 километрах северо-западнее областного центра. Местность с вытянутым рельефом с чередованием различных форм растительности и наличием многочисленных озер по-своему прекрасна и зимой и летом. Место уникально и удобно тем, что одновременно проживать здесь в довольно комфортных условиях могут около 450 человек. Директор МТЦ "Березовая роща" В.Иванов сделал все возможное для организации и проведения Первенства России по спортивному ориентированию на лыжах среди юниоров, юношей и девушек, не было ни одного вопроса, который он оставил бы без внимания. Как обычно в подготовку трасс свои изменения внесла погода: оттепель за два дня до первого старта и замо-

розки за сутки до открытия соревнований доставили организаторам определенные проблемы. Здесь сразу хочется отметить слаженную работу службы дистанции во главе с В.Сычевым, которая практически не выбиралась из леса и делала все от нее зависящее. В ее состав входила "интернациональная бригада" в составе А.Харина, В.Уткина — г. Иваново, А. и П.Кудрявых — г. Ковров, С.Болотова — г. Уфа, Ю.Шаполова — г. Шуя.

А теперь о соревнованиях: возрастные группы участников МЖ12–20 подразумевали постановку дистанций от простых к сложным. Поэтому в первый день соревнований на маркированной трассе особенно у старших групп вступало в силу правило — "не беги быстрее, чем думает голова". Интересно, что количество нолей у юношей намного превосходило данный показатель у девушек. Не будем останавливаться на технических результатах (они, в том числе и сплит- отметки, выдавались оперативно в

Интернет). Погода в первый день соревнований стояла морозная, скольжение было прекрасным.

Вечером этого дня состоялось торжественное открытие соревнований. Во второй день был проведен один из самых зрелищных видов — эстафета. Сколько было эмоций, нервов и как следствие масса сломанных палок. А как болели за своих участников тренеры и представители. Организаторы предложили красавицу развязку трассы, где спортсмены бегут практически целый перегон на глазах у зрителей. А старт с красивейшего озера Высоковского чего стоил?!? Последующие два дня были отмечены бескомпромиссной борьбой в тяжелых погодных условиях. Особенно в последний день соревнований, когда шел мокрый снег и лыжи практически стояли. В этих условиях настоящими профессионалами показали себя члены юниорской сборной команды России, которые подготовили две пары лыж и провели их смену на смотровом КП.



Первенство России по спортивному ориентированию на лыжах среди юниоров, юношей и девушек, Ивановская область, 22–24 февраля 2002 г.

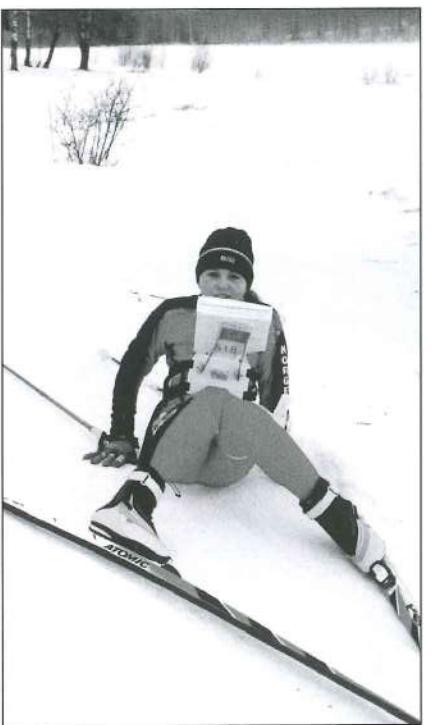
Отличительной особенностью наших соревнований является и такой факт — для всех групп без исключения осуществлялась электронная отметка пункта, что позволило намного ускорить работу секретариата и обеспечить возможность спортсменов сравнить результат прохождения своей дистанции с любым другим ориентировщиком. Особенность в том, что как правило электронная отметка применяется только для взрослых групп, здесь же малыши были со всеми наравне. По нашему мнению, данная система отметки очень перспективна и имеет большое будущее в России.

Останавливаясь на культурной и развлекательной программе соревнований, хотелось бы отметить, что ребята из обслуживающего персонала МТЦ "Березовая роща" подготовились на все 100 %. Были проведены конкурсы по игре в наряды, подкидного драка, по стрельбе из духового ружья (где сотрудники ивановского ОМОНа, осуществлявшего наблюдение за порядком на соревнованиях

и неоднократно побывавшие в горячих точках в Чечне, вчистую проиграли ориентировщикам!!!), дискотеки, работал бар. Кульминацией культурной программы стал волейбольный матч Ивановская область — сборная России. Со счетом 3:1 победу праздновала команда Ивановской области под руководством директора детского оздоровительного центра "Березовая роща" С.Щеголева. Проигравшей команде во главе с ее капитаном Д.Калимуллином ничего не осталось как отдать призовой фонд (ящик пива) выигравшей стороне.

Хочу выразить огромное спасибо всем спортсменам и руководителям, принявшим участие в прошедших соревнованиях, пожелать дальнейшего совершенствования и спортивных достижений и пригласить вновь посетить Ивановскую область в следующем 2003 году на Первенство России по спортивному ориентированию среди КФК и СК на лыжах здесь же в гостеприимной "Березовой роще".

Приезжайте, будет интересно!



ЛЫЖНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ — В НАРОД!

Торд Нильссон

МОЙ КЛУБ

Лыжное ориентирование — в народ! Это главная новость с центральной конференции организаторов соревнований по лыжному ориентированию.

Работа началась с высказывания на летнем конгрессе ИОФ, которое вольном переводе звучит так: "Решающее значение имеет повышение престижа для дальнейшего роста популярности и распространения ориентирования и превращения его в олимпийский вид спорта".

Важнейшие пути достижения этого:

1 — организовывать привлекательные и захватывающие соревнования по ориентированию с высоким качеством для участников, организаторов, СМИ, зрителей, спонсоров и других партнеров;

2 — сделать соревнования ИОФ привлекательными для телевидения.

Мы будем:

3 — повышать зрелищность нашего спорта путем организации соревнований вблизи от мест проживания людей;

4 — делать наши центры соревнований более привлекательными, улучшая оформление и качество установки;

5 — повышать привлекательность соревнований путем расположения старта и финиша в одном и том же месте;

6 — показывать по телевидению главные соревнования по парковому спринту, коротким дистанциям и эстафетам, приспособливая планирование дистанции, стартовые интервалы и оформление соревнований к требованиям популярных спортивных телепрограмм;

7 — повышать качество и количество информации путем лучшего обслуживания представителей средств массовой информации (вопросах средств связи, возможности нахождения рядом с участниками на старте, финише и в процессе соревнований, постоянной информации о промежуточных результатах, питания и др.);

8 — прикладывать больше усилий для привлечения спонсоров и других партнеров для проведения соревнований."

Важное уточнение — термин "ориентирование" включает в себя четыре утвержденных ИОФ вида. Из них лыжное ориентирование наиболее близко подошло к тому, чтобы войти в программу Олимпийских Игр. Это может произойти, самое раннее, на зимней Олимпиаде в Турине (Италия) в 2006 году.

Старт и финиш — всегда в центре соревнований

Возможно, важнейшее изменение по сравнению с большинством соревнований, проводимых до сих пор, состоит в том, чтобы сделать их более бурными и захватывающими путем расположения старта рядом с финишем. Может быть, это и невозможно в отдельных случаях, но в целом организаторы должны мыслить по-новому.

Директор соревнований, начальник фини-

ша и начальник дистанции вместе планируют район финиша таким образом, чтобы в нем присутствовали как традиционные элементы, так и места для тренеров, смотрят КП и места смены кругов. Зрители и фотографы, естественно, хотят, чтобы действия участников при смене кругов были зрелищными — с трудными подъемами и спусками, сложным выбором пути на высокой скорости на слаломных склонах и т.д. Каждый отдельный организатор может использовать местные условия.

Показан хороший пример

Стефан Фрик показал на конференции ряд хороших решений для планирования компактных и привлекательных финишных районов.

Большая часть конференции была уделена групповой работе: одна группа по планированию дистанций, вторая — по всем остальным организационным вопросам. Общая цель — сделать соревнования более привлекательными для СМИ, зрителей и спонсоров.

Спортсмены, участники конференции, проявили себя не только как элитные спортсмены, но и как послы.

Планирование дистанций

Группа планирования дистанций разработала помимо прочего сравнительные характеристики различных дистанций. В новых правилах соревнований дистанции называются спринтерскими, короткими, средними и длинными. Для каждой дистанции обсуждались рекомендуемые требования по плотности сетки и ширине лыжней, выбору пути, чтению карты, смене скоростей и зрелищности с оценками по пятибалльной системе, где пять означало наивысшие требования.

Экстремальней стал, разумеется, спринт по сравнению с длинными дистанциями. Плотность сетки лыжней для спринта — 5, для длинных дистанций — 1–3 (очень редкие лыжи, но могут допускаться небольшие области с частыми лыжами). Что касается выбора пути, цифры почти противоположные: 1 для спринта (очень мало решающих выборов) и 3–5 для длинных дистанций (выбор пути очень важен, в том числе выбор по ширине лыжни и по набору высоты, как в старые добрые времена).

Чтение карты важнее всего в спринте

Требования к чтению карты стали наивысшими в спринте — 4–5, в то время как показатель для длинных дистанций — 2–3. Показатели для других дистанций находятся между ними.

Было интересно оценить дистанции будущего сезона и сравнить их с рекомендациями группы.

Группа директоров соревнований помимо чисто административных вопросов работала над вопросами торговли, информации и спонсорства. Они становятся все более важ-

ными для того, чтобы развивать привлекательность лыжного ориентирования для всех участвующих сторон. Но красной нитью прошла мысль о приближении лыжного ориентирования к народу и превращении его в увлекательное представление.

Честная игра на совести участников

Старт и финиш должны располагаться как можно ближе к центру соревнований. Сторонник порядка спросит: как в этом случае отделить тех, кто уже финишировал, от тех, кто еще не стартовал. Ответ в том, чтобы не останавливать работу по предотвращению подобных контактов. Писанные и неписанные правила говорят, что нельзя получать преимущество перед другими участниками путем получения дополнительной информации о дистанции. Вместо заграждений и наблюдения есть время для перевоспитания предполагаемых нарушителей.

Массовый старт как модель

Одна из набирающих популярность форм соревнований — массовый старт (так называемая эстафета одного участника, опен-рэйл), когда участники проходят не сколько частей дистанции с одной или несколькими сменами кругов и карт в центре соревнований. Зрители, СМИ, спонсоры и руководители имеют возможность видеть участников. При хорошей постановке дистанции (ближние времена прохождения для различных частей дистанции) и хороших комментаторах это будет выдающееся представление.

В то время, как все больше организаторов располагают финишный район в известных местах лыжных соревнований, встает проблема "домашней местности". Какой спортсмен может стартовать "дома"? Вопрос актуален на всех уровнях соревнований. В международном плане (и в Швеции это принято) организаторы не разрешают стартовать спортсменам, живущим в месте проведения соревнований и таким образом имеющим преимущество над другими.

Тренировки в районе соревнований

Проблема, частично возникающая при использовании ранее применявшихся мест соревнований, состоит в том, чтобы сделать карту и местность доступными для реконструкции и тренировки на несколько часов за день до соревнований. Здесь главное — обеспечить как можно более равные условия всем участникам.

Мы можем в будущем забыть старый девиз "самостоятельно выбранный путь в незнакомой местности". Останется "самостоятельно выбранный путь... усложненный физическими нагрузками и быстрыми решениями в острой борьбе". Ведь этого достаточно?

Будет интересно видеть, как эти нововведения отразятся на крупных соревнованиях предстоящего сезона.

Winter Sport
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИЛЕР

PELTONEN[®]



SLEGAR



SKI TRAB



Rex
INTERNATIONAL SKI WAX
Ski wax

ГОНОЧНЫЕ ПАРАФИНЫ

- OF
- FF
- FFF
- FFFF
- БЕСФТОРОВЫЕ
- НИЗКИЙ ФТОР
- ВЫСОКИЙ ФТОР
- УСКОРИТЕЛИ

Тел.: (095) 3627831

E-mail: wintersport@mail.ru
karbon.o@mtu-net.ru

Болезни суставов

в спортивном ориентировании и их лечение



Музикантов М.К., ортопед-травматолог
Московского научно-практического центра спортивной медицины

Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании характеризуется большими физическими нагрузками, связанными с бегом по пересеченной местности. Соревнования по спортивному ориентированию проводятся на протяженных и сложных по рельефу местности дистанциях с перепадом высот до 800 м и длиной, в среднем, от 6—9 до 13—22 км.

Практически все время на дистанции занимает бег по пересеченной местности с различным рельефом и состоянием грунта. При этом бег по дорогам и просекам, составляет, как правило, небольшую часть трассы. Основную же часть спортсмены пробегают по лесу, через завалы, овраги, по болотам и высокотравью.

Обобщенные материалы о состоянии заболеваемости спортсменов-ориентировщиков показывают, что на первом месте по частоте распространения стоят хронические воспалительные и дегенеративные изменения опорно-двигательного аппарата, являющиеся следствием физических перегрузок, связанных с большим объемом беговой, прыжковой и силовой работы, а также перенесенных и недостаточно излеченных травм, повторных микротравм. При этом, как правило, преимущественно поражаются наиболее нагружаемые суставы (голеностопный, коленный, тазобедренный), связочно-сумочечный аппарат и мышцы.

Частота заболеваний опорно-двигательного аппарата у квалифицированных спортсменов-ориентировщиков выше, чем у менее квалифицированных и начинающих спортсменов, что в определенной мере связано с более высокими физическими нагрузками. Значительный процент таких изменений у ведущих спортсменов объясняется недостаточно ответственным отношением к лечению травм, возобновлением тренировок до наступления функционального восстановления, а также недостаточно разработанной диагностикой и оценкой функционального состояния нервно-мышечного аппарата и тем, что не полностью решены еще вопросы об эффективных средствах восстановления опорно-двигательного аппарата после больших физических нагрузок.

Поражение суставов

Обычно все болезни суставов по характеру патологического процесса, происходящего в них, разделяют на две большие группы — артриты и артозы.

Артритами называются заболевания, в основе которых лежит воспалительный процесс, локализующийся в синовиальной оболочке сустава, суставном хряще и околосуставных тканях. Иногда при этом в полости сустава имеется жидкость воспалительного происхождения (суставной выпот).

Артозы — это заболевания, в основе которых лежит прогрессирующее разрушение (дистрофия) суставных хрящей с последующей заменой гладкой хрящевой ткани уродливыми костными разрастаниями. Артоз — наиболее распространенная форма суставной патологии, приносящая значительный экономический ущерб обществу в связи с частым развитием при артозе временной и стойкой нетрудоспособности. По разным сведениям, заболевание поражает от 6,4 % до 12 % населения, причем в последние годы вызванная им нетрудоспособность возросла в 3—5 раз. Женщины боле-

Строение коленного сустава

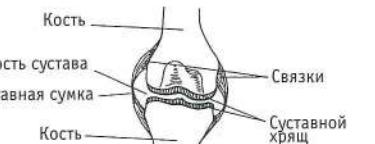


Рис. 1



Рис. 2

ют артозом почти в два раза чаще, чем мужчины, и его частота заметно возрастает у них после 35 лет, а у мужчин — после 45 лет. Среди лиц старше 65 лет определяли рентгенологические признаки артоза у 68 % женщин и 58 % мужчин.

С развитием артоза гладкость соприкосновенных суставных поверхностей нарушается, и возникают боли, преимущественно при движении. Чаще всего артоз протекает волнообразно с чередованием обострения и затихания процесса. Наиболее часто артоз поражает коленный сустав ног у бегунов на длинных дистанциях, спортсменов-ориентировщиков и других представителей видов спорта на выносливость.

Травмы коленного сустава весьма многообразны: от повреждения связочно-сухожильного аппарата и капсулы сустава, надколенника, до повреждения менисков и переломов суставных концов бедра и большеберцовой кости.

Повреждение менисков коленного сустава занимает значительное место среди травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов (21,4 % всей патологии ОДА). В 17,2 % повреждения менисков (чаще внутреннего) сочетаются с повреждением суставного хряща.

Хрящ наиболее подвержен дистрофическому процессу потому, что он лишен питающих сосудов и получает кислород и питательные вещества путем диффузии из синовиальной жидкости. Поэтому с возрастом и с развитием патологических изменений в сосудах, в результате чего ухудшается питание тканей (атеросклероз, гипертоническая болезнь и т.д.), первой страдает хрящевая ткань.

Строение коленного сустава

Суставы являются наиболее совершенным видом соединения костей. Они отличаются большой подвижностью, разнообразием движений.

Нормальный сустав состоит из двух костных суставных поверхностей, покрытых суставным хрящом, и фиброзной капсулы, выстланной синовиальной оболочкой.

Внутрисуставное пространство наполнено синовиальной жидкостью, действующей как смазка. Сустав окружен поддерживающими структурами — сухожилиями, связками, сухожилиями, мышцами.

В некоторых суставах есть еще вспомогательные образования в виде суставных дисков, менисков и суставной губы (скажем, в коленном суставе).

Суставный хрящ, как правило, ровный, гладкий (гелиановый), имеет толщину от 0,2 до 6 мм. Он состоит из трех слоев. Хрящ слаживает неровности суставных поверхностей, при движении амортизирует толчки.

Чем большую нагрузку испытывает сустав под действием силы тяжести, тем больше толщина суставных хрящей на сочленяющихся поверхностях.

Суставная капсула прикрепляется к сочленяющимся костям вблизи краев суставных поверхностей или на некотором расстоянии от них; она прочно срастается с надкостницей, образуя замкнутую суставную полость. Из синовиального слоя в полость сустава выделяется синовиальная жидкость (синовия), которая обеспечивает смазку соприкасающихся суставных поверхностей.

Суставная полость представлена щелевидным пространством, в котором имеется небольшое количество синовиальной жидкости.

Мениски — это несплошные хрящевые или соединительноклеточные пластинки полулунной формы, которые вклиниваются между суставными поверхностями (коленный сустав). Они способны смещаться при движении. Мениски как бы слаживают неровности, амортизируют сотрясения и толчки при движении. Функциональ-

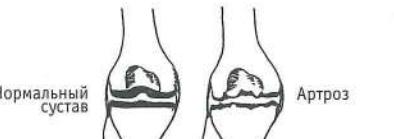


Рис. 3. Сравнение нормального сустава и сустава, пораженного артозом



Рис. 4. Стадии артоза

ней и внутренней среды. Причем, по-видимому, заболевание суставов почти всегда развивается под влиянием суммарного воздействия нескольких факторов (например, инфекция в сочетании с охлаждением и наследственным предрасположением).

Лечение болезней суставов методами современной медицины

Для лечения болезней суставов в современной медицине используют многочисленные лечебные средства и методы, которые в целях их общей оценки могут быть объединены следующим образом.

Медикаментозные средства

В настоящее время для лечения патологии опорно-двигательного аппарата используются такие медикаменты, как глюкозамин, пеницилламин, хондроитинфосфат и комбинированный препарат румалон и многие другие.

Глюкозамин, стимулируя биосинтез протеогликанов, улучшает фиксацию серы, необходимой для синтеза хондроитинсерной кислоты, и нормально отложение кальция в костной ткани.

Пеницилламин (артмин) оказывает иммунодепрессивное действие, снижает уровень нервостимулирующего коллагена.

Хондроитин сульфат оказывает противовоспалительное, анальгезирующее действие, участвует в построении основного вещества хрящевой и костной ткани.

Хондронол способствует восстановлению суставной сумки и хрящевых поверхностей суставов, нормализует продукцию внутрисуставной жидкости, снижает боль и улучшает подвижность суставов.

Румалон — это комбинированный препарат, который активно применяется при всех формах артозо-артритов.

Для местного лечения патологии опорно-двигательного аппарата используют эмульсию вольтарена, камфорный спирт, кетопрофен, ментоловое масло, муравьиную кислоту или спирт, гель нифлуновой кислоты, салициловую кислоту, этофенамат и комбинированные средства — апизартрон, випросал, пластырь перцовый, ревматель и др.

Основные немедикаментозные методы лечения

1. Физиотерапевтические методы.

Для воздействия на местный процесс в суставах в качестве обезболивающего и рассасывающего средства применяются многочисленные физические методы, из которых наиболее употребляемы диатермия, УВЧ, ультразвук, аппликации парафина, грязи, озокерита, ионогенерация с иодистым калием, новокаином и другими средствами. Во многих случаях хронических заболеваний суставов, особенно при артозах, физиотерапия представляет собой эффективный метод лечения.

2. Лечебная гимнастика и массаж.

Лечебная гимнастика — необходимый компонент комплексной терапии воспалительных заболеваний суставов, так как она является лучшим средством сохранения функции суставов. Лечебная гимнастика у этих больных должна применяться длительно и систематически, с постепенно увеличивающейся нагрузкой. При обострении суставного процесса занятия лечебной гимнастикой должны быть временно прерваны.

Прекрасным средством, улучшающим кровообращение в глубоких и поверхностных периартикулярных тканях, является массаж, который находит широкое применение при всех формах болезней суставов.

3. Снижение избыточной массы тела, провоцирующей развитие и прогрессирование артоза,

Использование препаратов — производных гиалуроновой кислоты в целях воздействия на вязкоэластические свойства синовиальной жидкости коленного сустава открыло новые перспективы повышения эффективности лечебных мероприятий при артозе. К ним относятся: на триевая соль гиалуроновой кислоты, имеющая коммерческое название ARTZ (производство фирмы "Сейкагаку корпорейшн", Япония), Hyland



Мы помним тебя, Саша...

Владимир Кошельков

Заместитель председателя Федерации спортивного ориентирования Московской области

ПАМЯТИ ДРУЗЕЙ

Моя первая встреча со спортивным ориентированием состоялась в 1966 году на районном турслете и не оставила у меня практически никакого впечатления. А сразу после демобилизации, в 1971 году мой товарищ Виктор Староверов предложил мне поехать на Кубок Москвы. Я с удовольствием согласился и уже в электричке впервые познакомился с лыткаринскими ориентировщиками, ехавшими туда же. Среди них был и невысокого роста, скромный, ничем особенным не выделяющийся парень Саша Юрчук, на которого я сначала не обратил внимания.

Кто помнит, Кубок Москвы проводился "по выбору". Я уверенно стартовал и потерпел полное фиаско, найдя всего один КП, да к тому же и превысил контрольное время. После финиша я сидел злой, и в это время ко мне и подошел Саша. Поговорили. Оказалось, что многие ребята и девушки из нашей команды достаточно хорошо выступили. Узнав, что я в армии активно занимался спортом, был чемпионом дивизии по кроссу, Саша предложил мне заняться ориентированием. Так я познакомился с человеком, сыгравшим в моей жизни одну из главных ролей.

Хотя руководителем секции ориентирования на заводе был другой человек — Толя Шелухин, все-таки все нити сходились в руках у Саши Юрчука. Подготовка и проведение тренировок, участие в соревнованиях, подготовка и проведение соревнований, судейство — все это стало частью нашей жизни и все это было связано с Александром. Никогда не забуду ночные бдения у него на тесной кухонке, когда мы — группа молодых девчонок и ребят — крутили карты, точили карандаши, писали протоколы старта и делали еще много разных дел для проведения завтрашнего старта, а в промежутках пили хэзайский кофе и спорили до хрипоты. Во всех этих делах Саша был первым и старшим, по всем спорным вопросам обращались только к нему, как к непрекаемому авторитету.

Никогда не забуду наш первый сбор в Литве, в Игналине в 1973 году. На эту поездку наша секция добросовестно заработала деньги на строительстве спортивного комплекса "Кристалл" в Лыткарино. Руководителями нас тогда были Саша Юрчук и Ира Куранова, тогда еще совсем юная, но уже мастер спорта СССР. Сейчас, с высоты прошедших лет иногда кажется: ну зачем им бы-

шегося в избытке вокруг металлома. Главное, что это был знак большого уважения и любви со стороны его товарищей.

Я уже упоминал, что Александр много внимания уделял подготовке и проведению соревнований, недаром он удостоен высшего судейского звания в стране — судья Всесоюзной категории. А кульминацией этой стороны его деятельности была многодневка памяти нашего большого друга Анатolia Гурцева, которая прошла в июле 1979 года в окрестностях г. Яхрома. Главным судьей соревнований тогда был один из инициаторов их проведения Ю.С. Константинов, Саша Юрчук был главным секретарем, а мне посчастливилось работать с ними в должности заместителя главного судьи. Это была одна из первых серьезных многодневок, проведенная в Московской области и собравшая около тысячи спортсменов из разных уголков СССР. Я впервые тогда почувствовал, что такое подготовка и проведение серьезного спортивного мероприятия, увидел работу главного секретаря, (с которой Саша справился на "отлично") — тогда ведь никаких компьютеров не было, и результаты ежедневно подсчитывались "вручную". Может быть, тогда я заслужил Сашу по-настоящему.

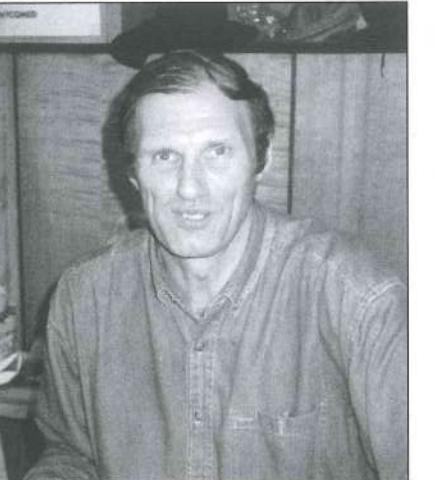
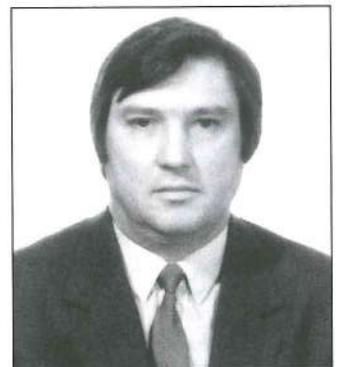
Пожалуй, я могу очень много еще чего сказать о Саше Юрчуке. Но вот о чем считаю важным вспомнить. Это он предложил мне заняться с детьми, организовав кружок в Доме пионеров. Этот кружок впоследствии перерос в отделение спортивного ориентирования в местной ДЮСШ, которую теперь многие знают, как СДЮШОР "Олимпия". Эта школа воспитала много талантливых спортсменов, в том числе чемпиона мира В. Корчагина. Практически все, касающееся ориентирования и имеющее впереди слово "первое" или "первый", имеет отношение к Саше. Первые тренировки, первые соревнования, первые сборы, первые судейства, первые спортивные карты, да много еще всего "первого" было тогда.

Кстати, так уж получилось, что и одним из основателей Люберецкого клуба туристов тоже был Александр Юрчук. В середине 70-х при Люберецком Совете по туризму и экскурсиям, которым тогда руководила Л.М. Розовская, нами была создана комиссия по слетам и соревнованиям, которая занималась вопросами развития туризма и спортивного ориентирования. Со временем мы поняли, что задачи, стоящие перед спортивным ориентированием и туризмом различны, и тогда Саша вышел с предложением создать при Спортивном Клубе туристов, а комиссии оставить только вопросы ориентирования.

Начинал заниматься спортивным ориентированием Саша еще в туристской секции МВТУ им. Н.Э. Баумана, там же стал квалифицированным спортсменом — кандидатом в мастера спорта СССР. Уже живя и работая в Лыткарино, Саша стал единственным ориентировщиком в стране (я других таких случаев не знаю), которому был установлен "памятник" при жизни. Это случилось во время празднования 10-летия ориентирования МВТУ, у нас на нашем знаменитом карьере. Нелепая смерть унесла его от нас, такого молодого, красивого, умного, много чего еще не сделавшего в этой жизни парня.

К сожалению, рамки журнальной публикации не дают возможности долго говорить о близком мне, да и не только мне человеке. Нелепая смерть унесла его от нас, такого молодого, красивого, умного, много чего еще не сделавшего в этой жизни парня.

Мы помним тебя Саша, слышишь? Помним!



Добрейший Алексей Иванович или просто Леша

Теперь тепло его души — навечно в наших душах, а 1 июля стало для нас днем скорби и траура. Те, кто знал его, пусть помнят нашего Алексея Ивановича, и пусть земля ему будет пухом.

Воспитанники, его друзья и Вячеслав Баранкин, Москва, "О-клуб"

Покопавшись в архивах, я нашел обращение "О-клуба" к ориентировщикам Москвы, вот оно:

К 50-летию Алексею Ивановичу Калениченко.
Уважаемые друзья!

3 января 1999 года одному из самых известных ориентировщиков Москвы, Алексею Ивановичу Калениченко, исполняется 50 лет.

Гляди на самого юбиляра, невозможно представить, какую круглую дату он собирается отмечать. Своей бодростью и энергией он заражает всех вокруг себя. Алексей Иванович из тех людей, которые молоды духом и телом на всю жизнь.

Прошло не так уж и мало времени, но ощущение безвозвратной потери не уходит, только становится еще отчеливой.

Думаю, не будет преувеличением сказать, что любой человек, столкнувшийся с Алексеем Ивановичем близко, был поражен. Таких людей не бывает! Таких странных, бесконечно добрых, бесконечно приветливых и улыбчивых, таких неловких в бизнесе и удачливых в дружбе, для которых главное в жизни — сделать так, чтобы всем стало лучше.

Больше всего Алексею Ивановичу удалось реализоваться в секции спортивного ориентирования в Московском инженерно-строительном институте. Молодые ребята и девчонки, поступившие в вуз, чтобы провести пять лет ни шатко, ни валко, оказавшись в секции, получали увлечение на всю жизнь. Благодаря безумному энтузиазму Алексея Ивановича, ориентирование стало для очень и очень большого числа людей не просто хобби, а опорой на всю жизнь, ее неотъемлемой частью.

А.И. Калениченко был источником неиссякаемой энергии. Он мог заниматься множеством дел одновременно и при этом еще уделять внимание куче студентов, которым постоянно было что-то от него нужно. С ним постоянно можно было попасть в какое-нибудь приключение, это было для него чуть ли не нормой.

За один год он опоздал на различные поездки пять или шесть раз, а на два поезда опоздал аж в один день (догоняя потом на такси). Бывало в Азове, слегка заблудившись, ездил по 15 часов по лесу на велосипеде. Он был там вечным двигателем, в который всем так хочется верить. Его искренне любили и любят сейчас люди, на жизнь которых оноказал столь сильное влияние.

А каким спортсменом был А.И. Калениченко лучше всего спрашивать у его соперников. Во всех возрастных группах он был если не победителем или призером, то самым реальным претендентом на это. И мы, члены его команды, всегда ждали от него победы. Даже когда он выступал в группе М50, многие из 21-й группы не были для него конкурентами.

Того, что Алексей Иванович увидел, испытал в жизни, тех впечатлений от мест, где он побывал, соревнований и поездок, хватит, наверное, на десяток человек. Мы, его друзья и воспитанники, точно знали, что он — человек, у которого всегда все будет хорошо. На 50-летие мы сделали ему подарок — купили автомашину. Он был рад и счастлив, по-настоящему доволен. Его девиз "Все для других", и мы старались воздать ему тем же.

Сейчас и не вспомню, где и когда я познако-

мился с Лешей, по-моему, я был с ним знаком всегда.

В 1996 году 200 ветеранов-ориентировщиков путешествовали по дорогам Европы к заветной цели — побороться за медали на Чемпионате мира в Испании. Автобус с москвичами возглавлял Леша. В этой нелегкой поездке он не раз выручал меня. Кстати, тогда я увидел, каким авторитетом и уважением пользуется Леша у коллег.

Потом узнал, что близ Переделкино он организует 31 декабря новогодний старт, где он и начист, и главный судья, и Дед Мороз, раздающий подарки. В общем, самый, самый главный. На маленький юбилей Алексея, 20 лет переделкинским стартам и самому Деду Морозу мне удалось опубликовать в газете Министерства природных ресурсов "Ведомости" небольшую заметку об этом неординарном событии.

"Мы едем к елке"

Вот уже 20 лет с 31 декабря близ Переделкино Дед Мороз на свои кровные устраивает соревнования по спортивному ориентированию на лыжах. Лыжники получают карту, сверяют планшеты по компасу и устремляются по трассе, приготовленной Дедом Морозом, в новогодний лес. Разгоряченные, они финишируют, получают новогодние подарки, а потом приступают к ритуалу.

Украшается зимняя елка, разливается шампанское, звучат тосты. Все благодарили Деда Мороза, а по-простому — Лешу.

Леша — это Алексей Иванович Калениченко, отец двоих детей, мастер спорта, известный московский тренер, старший преподаватель Московского строительного государственного университета (известного всем как МИСИ). Вот какой у нас добрый Дед Мороз.

Наступило 31 декабря 2001 года, и московские ориентировщики собирались из Имайлово на новогодний старт, но, к сожалению, уже без Леши. Его воспитанники и друзья из "О-клуба" во главе с Михаилом Горюновым решили продолжить традицию, начатую им. Низкий поклон всем тем, кто не забыл Алексея Ивановича: и организаторам, и всем тем, кто пришел на новогодний старт. Лучшая память о А.И. Калениченко — это продолжение дела, которому он отдал десятки лет своей жизни, — ориентированию!

Председатель Совета ветеранов ФСО России Генрих Шур



FISCHER



www.fischer.ru



Чемпион Европы
среди молодежи
— Василий Глухарев

Чемпионка мира
среди юниоров
— Екатерина Чижикова

Наш адрес в Москве:
ЗАО "Фишер лыжи и теннис"
109180 Москва, 1-й Голутвинский пер.,
д. 3/5, стр. 3, 3-й этаж
Тел./факс: (095) 230-02-89, 230-02-94
E-mail: sales@fischer-ski.ru

Розничный магазин:
109028 Москва, ул. Солянка, д. 1/2, стр. 2
Тел.: (095) 925-43-36, 925-37-36
Продажа и сервисное обслуживание
беговых и горных лыж
E-mail: retail@fischer-ski.ru



ЛЫЖНЫЙ МИР
поздравляет гонщиков "Мадшус"
с триумфом на Чемпионате Мира
по лыжному ориентированию!

www.skimir.ru

Тел: (095) 778 73 11

E-mail: info@skimir.ru



На Зимних Олимпийских Играх
в Солт Лейк Сити на лыжах "Мадшус"
завоевано 18 медалей