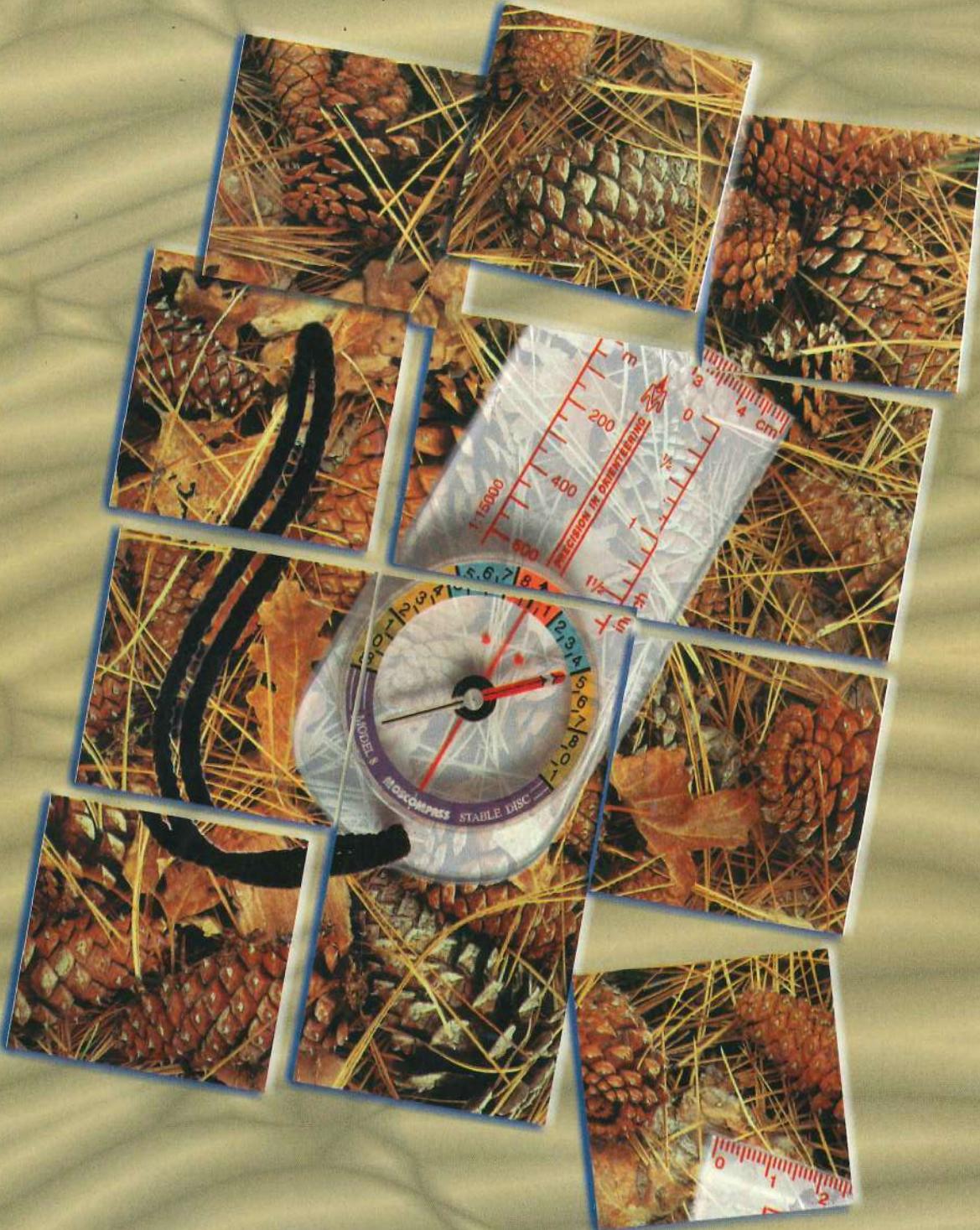


Со  
выбери свой компас



MOSCOMPASS  
.ru

# № 2, 2003

# Азимут

ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

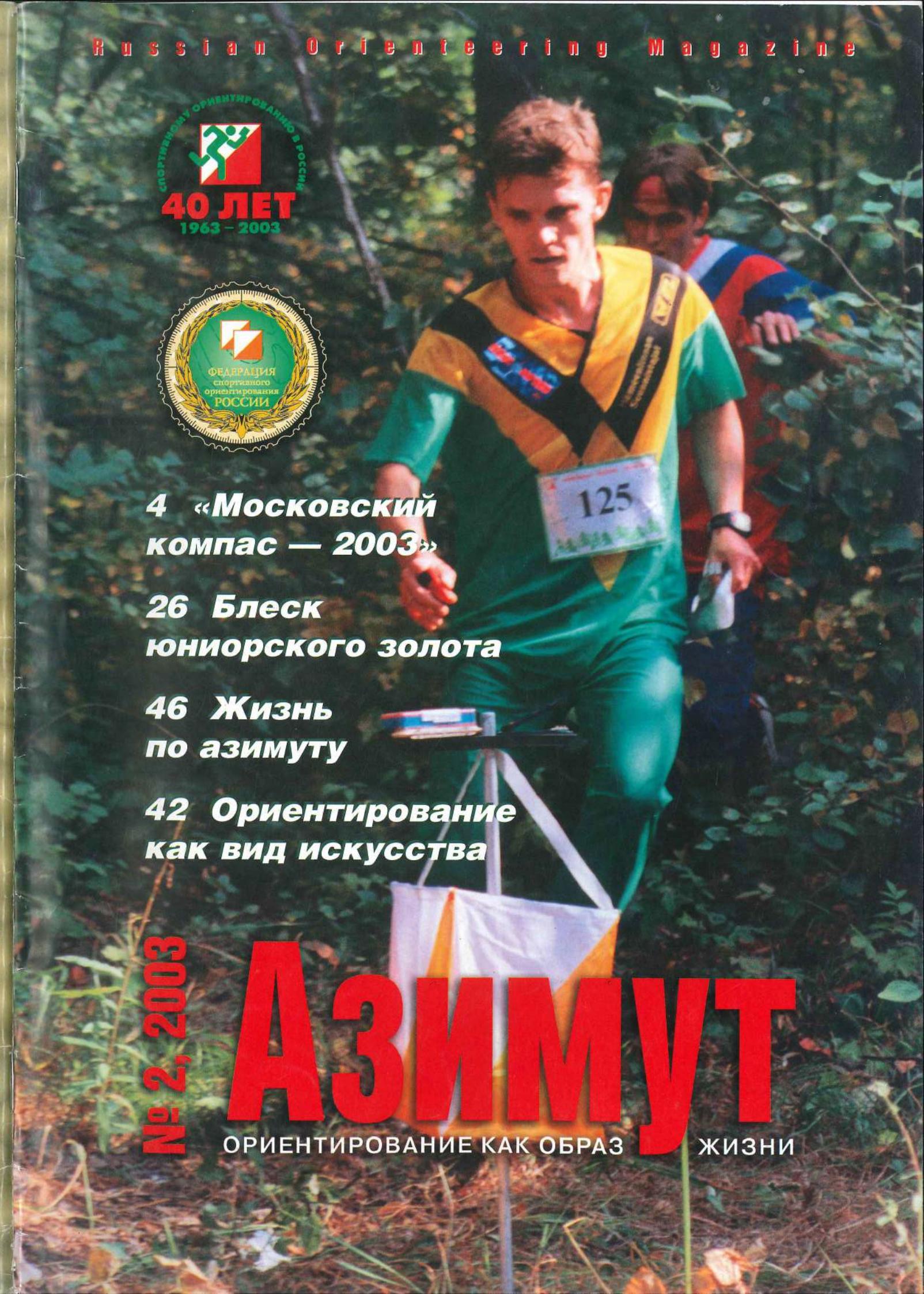


4 «Московский  
компас — 2003»

26 Блеск  
юниорского золота

46 Жизнь  
по азимуту

42 Ориентирование  
как вид искусства



**АТОМІС**  
| RIDE | SYSTEM |



Федерация  
спортивного ориентирования России  
поздравляет сборные команды России  
среди юниоров, среди юношей и девушек  
с блестящим выступлением  
на Чемпионате Мира среди юниоров  
и на Чемпионате Европы среди юношей!



# Исполнение зимнего календаря 2003 года

**А.М. Прохоров**

Председатель коллегии судей ФСО России



Снежные стадионы зимних сражений спортсменов-ориентировщиков начали таять с первыми лучами весеннего солнца, и от густых сеток лыжней не осталось и следа, но вся спортивная общественность России, спортсмены и тренеры запомнят этот сезон как один из лучших в плане организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию.

Хочу отметить, что все мероприятия, намеченные в зимнем календаре, прошли на высоком уровне. Особое внимание при проведении российских и двух международных соревнований в этом сезоне уделялось качеству и топологии лыжных трасс. Организаторы соревнований достигли в этом больших высот, что было отмечено российскими и иностранными специалистами. Это позволяет нашим спортсменам быть лидерами на международной арене. Следующая задача — удержать планку и в будущем.

Оживилась в этом сезоне работа организаторов и судей в федеральных округах, в каждом из которых прошли первенства. В отдельных случаях они были совмещены с российскими соревнованиями. Но главное, работа в данном направлении продвигается вперед. Например, прошли соревнования в Кургане, и несмотря на то, что они собрали небольшое количество участников, это несомненный у-

спех организаторов. На востоке страны уже второй год проводятся соревнования не только в Хабаровском, но и в Приморском крае. В Кемерово прошли соревнования «Сибириады». Кемеровская федерация просит ФСО России поставить ее в ряд перспективных регионов для проведения российских чемпионатов и первенств. Значит, почувствовали в себе силы — и это здорово.

Подводя итоги работы судей по проведению чемпионатов и первенств России, необходимо отметить, что все они заслуживают отличной оценки. Ни одно соревнование не было сорвано. 8 января 2003 года на Первенстве России из-за метеоусловий (-26 градусов) были отменены соревнования в группах младшего возраста в соответствии с правилами соревнований. Это правильное решение, принятое главным судьей А. Шуровым.

Отметчу и негативные явления. Неверно принял решение главный судья Чемпионата России среди сильнейших спортсменов в Горнозаводске Н.Ф. Глухов, отступив от положения соревнований в части формирования стартовых протоколов. Он стал руководствоваться решением совещания тренеров, что делать нельзя.

Положения принимаются президиумом и утверждаются президентом ФСО России, и изменения могут вносить только указанные лица, а вот предлагать изменения и дополнения могут

все члены ФСО России, но в установленные правила сроки, а не в день проведения соревнований.

Как и в предыдущие годы, неискоренимы «болезни» главных судей соревнований:

1. Отчеты присыпать вовремя не могут или не хотят (Чемпионат России среди ветеранов, Ленинградская область; Первенство России среди юниоров, юношей и девушек, Челябинская область).

2. Написать заключение главного судьи о проведенных соревнованиях в объеме одной страницы — тоже очень сложно.

Господа главные судьи, призываю вас все же искоренять эти болезни! Отчет — это не формальность для галочки, а важный документ, на основании которого присваиваются спортивные и судейские звания, разряды, категории.

Статистический анализ протоколов мандатных комиссий показал, что в зимних соревнова-

ниях чемпионатов и первенств России принимали участие спортсмены более 30 субъектов Российской Федерации (см. таблицу).

Отрадно видеть, что практически все федерации, имеющие на своей территории снежный покров, культивируют и развивают лыжное ориентирование.

Два международных старта в Ленинградской и Челябинской областях блестяще проведены силами российских судейских бригад. Спортивно-технический уровень соревнований соответствует мировым стандартам, что отмечено международными инспекторами ИОФ.

Зимний календарь 2003 года обслуживала коллегия судей ФСО России. За четыре года класс работы судей вырос, и финальный сезон 2003 года это продемонстрировал не на словах, а на деле.

Уважаемые спортивные судьи и организаторы соревнований! Спасибо вам за то, что вы вкладываете свои силы, талант и изобретательность в наш любимый вид спорта — спортивное ориентирование, которое отметит в этом году свое 40-летие.

Номер по порядку	ФСО субъекта Российской Федерации	Первенство России, младший возраст, Нижегородская область	Чемпионат и Первенство России среди КФК и СК, Ивановская область	Чемпионат Кубок России, Тамбовская область	Чемпионат России в спринте на комбинированной и сверхдлинной дистанции, Республика Башкортостан, г. Октябрьский	Чемпионат России, Финал, Республика Башкортостан, г. Стерлитамак
1	Республика Башкортостан	11	21	18	5	12
2	Республика Карелия	8	14	10	1	2
3	Республика Коми	-	3	-	-	-
4	Республика Татарстан	5	-	-	-	-
5	Алтайский край	2	4	-	-	-
6	Красноярский край	-	14	22	16	6
7	Хабаровский край	1	4	8	3	4
8	Белгородская область	-	1	-	-	1
9	Владimirская область	-	7	4	-	-
10	Вологодская область	7	-	2	2	2
11	Воронежская область	6	-	37	-	-
12	Ивановская область	-	55	9	1	4
13	Кировская область	4	1	-	-	-
14	Курская область	-	-	16	-	-
15	Ленинградская область	11	21	20	-	-
16	Липецкая область	-	-	12	-	-
17	Московская область	1	24	8	1	4
18	Мурманская область	3	-	1	-	-
19	Нижегородская область	37	33	14	-	6
20	Омская область	2	2	-	-	2
21	Пермская область	23	30	29	2	2
22	Рязанская область	-	-	13	-	-
23	Самарская область	7	-	-	-	-
24	Свердловская область	4	6	9	7	6
25	Тамбовская область	1	9	63	-	1
26	Томская область	2	8	3	1	4
27	Тульская область	-	-	9	-	-
28	Челябинская область	12	8	11	1	8
29	Ярославская область	-	6	-	-	-
30	г. Москва	103	60	83	1	10
31	г. Санкт-Петербург	1	15	7	-	8

# Поздравляем с присвоением званий!

**Заслуженный мастер спорта России**



**Груздев Андрей Викторович**  
(Ивановская область, г. Кинешма)  
Двукратный чемпион мира в эстафете и чемпион мира в спринте



**Заслуженный тренер России**



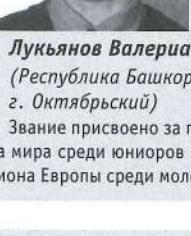
**Иванов Алексей Денисович**  
(г. Москва)

Звание присвоено по совокупности за подготовку спортсменов-членов сборной команды России



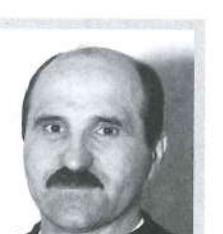
**Кривоносов Владимир Васильевич**  
(г. Москва)

Звание присвоено за подготовку двукратной чемпионки мира среди юниоров Перелевай Т.



**Лукьянов Валериан Михайлович**  
(Республика Башкортостан, г. Октябрьский)

Звание присвоено за подготовку чемпиона мира среди юниоров и двукратного чемпиона Европы среди молодежи Глухарева В.



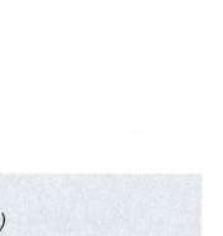
**Подолян Андрей Федорович**  
(Краснодарский край, г. Крымск)

Звание присвоено за подготовку двукратного чемпиона мира среди юниоров Храмова А.



**Чижиков Сергей Александрович**  
(г. Москва)

Звание присвоено за подготовку пятикратной чемпионки мира среди юниоров Чижиковой Е.



**Лукьянов Юрий Михайлович**  
(Республика Башкортостан, г. Октябрьский)

Звание присвоено за подготовку чемпиона мира среди юниоров и двукратного чемпиона Европы среди молодежи Глухарева В.

## СОДЕРЖАНИЕ:

### Новости

Поздравляем с присвоением званий! ..... 3

### Консилиум

Перспективы ориентирования на лыжах ..... 10

О включении лыжного ориентирования в программу Олимпиады ..... 11

Даже знакомая местность может показаться неизвестной ..... 11

На соревнованиях с общим стартом... ..... 38

Число юных ориентировщиков возросло в два раза ..... 38

Гарантия проведения справедливых соревнований ..... 39

Некоторые виды травм ..... 39

### Соревнования

Исполнение зимнего календаря ..... 2

«Московский компас-2003» ..... 4

На холмах Горнозаводска ..... 9

Когда бронза на вес золота ..... 16

Чемпионат России по спортивному ориентированию на лыжах ..... 30

Кубок России отобрал сборную ..... 36

Что такое мини-ориентирование «Ориент-Шоу»? ..... 44

Первый международный старт по мини-ориентированию ..... 45

### Сборная

Чемпионат мира глазами болельщика ..... 23

Блеск юниорского золота ..... 26

Чудеса, да и только! ..... 27

Кубок мира — как это было ..... 28

Интервью с Михаилом Мамлеевым ..... 14

### Уроки ориентирования

Методические основы подготовки справедливых дистанций ..... 6

Способности к интеллектуальным операциям с картой ..... 12

Набор детей в группы спортивного ориентирования ..... 34

Ориентирование как вид искусства ..... 42

### Спортивному ориентированию 40 лет

На Селигере в 1968 году ..... 15

Жизнь по азимуту ..... 46

### Наш дом — Россия

Оазис спортивного ориентирования ..... 18

Ориентирование в Павловске на Дону ..... 20

### Памяти друзей

Певец любимого спорта ..... 42

Друзья уходят, будто невзначай... ..... 40

### Мой клуб

Ноги не должны опережать голову ..... 33

Сергей Стулов

Главный судья соревнований

В этом году наши самые массовые российские соревнования проводились 26 и 27 апреля



ля, как обычно, в окрестностях г. Лыткарино.

Погода не очень благоприятствовала их проведению (ночью до -6, днем от 0 до +5 градусов). Но солнечко, эмблема наших соревнований, не оставил нас и на этот раз. Всего было заявлено 2300 спортсменов. Впервые самые дальние участники приехали из Приморского края. В этом году было увеличено до 46 количество квалификационных и возрастных групп — 21 женская, 24 мужская и группа «Родители-дети». Реально в соревнованиях приняли участие: в первый день — 1891 участник + 45 детей с родителями; во второй день — 1851 участник + 47 детей с родителями. И если бы не

погода, испугавшая многих, количество участников обязательно превысило бы прошлогодний результат в 2000 человек.



не зря. Ведь нам тоже было что показать (программа по обслуживанию соревнований с использованием электронной отметки, соз-

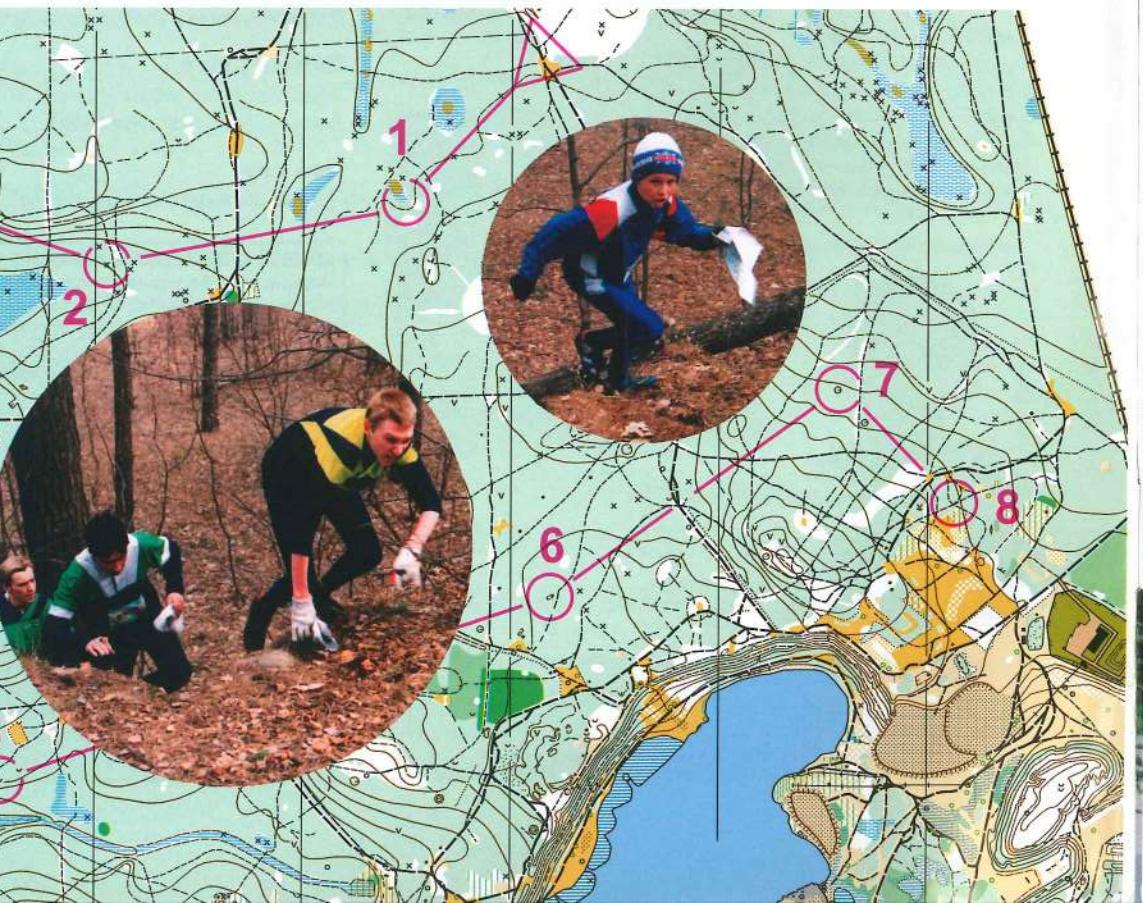
данная Дмитрием Налетовым, превосходит фирменную). Сотрудничество с этой компанией и массовое применение электронной отметки у нас в стране позволит добиться в ближайшее время существенного прогресса в российском ориентировании.

Победителями в элитных группах стали: в первый день — Ирина Михалко и Данила Соколов; во второй — Екатерина Чижикова и Алексей Бортник.

Судили и обслуживали соревнования 108 жителей Лыткарино, бригада судей из Ленинградской области (восемь человек во главе с Александром Курдюмовым), Дмитрий и Владимир Налетовы из Красногорска, Николай Крылов из Дзержинского, Надежда Ерискина из Нижнего Новгорода.

Генеральные спонсоры наших соревнований — компания «Московский Компас» (дире-

4  
↑  
○  
○  
○



ктор Сергей Хропов) и компания «Ксанти» (ди-  
ректор Юрий Бирюков) создали солидный  
призовой фонд.

# «Московский

Спасибо и другим спонсорам, без которых нам было бы трудно: фирма «Орса» (Николай Куницын), торговый дом «Лыжный мир» (Иван Кузьмин), фирмы «Pro-sport» (Игорь Гаврилов), «Гайс-спорт» (Кирилл Горев), СМУ № 6 (Геннадий Козлов), фирмы «Сам-плюс» (Артур Судариков), «Технах» (Виктор Бурлинов и Андрей Андреев), «Casio» и «Polar» (Константин Володин), торговая фирма «Апрель» (Александр Агапов), «INUS» (Сергей Мурский), полиграфическая компания «Академпринт» (Андрей Лосев).

Большое спасибо Администрации г. Лыткарино — главе города Алексею Алексеевичу Горбунову и заместителю главы Галине Ивановне Бакулиной за помощь в организации соревнований.

В дополнение к основным стартам в программу соревнований была включена развлекательная дистанция «Лабиринт». Старт был открыт во все время проведения

основных соревнований. Принять участие мог любой желающий. Для участия в этом мероприятии не требовалось ни подготовки, ни экипировки. Нужна была только голова, кото-

рой многим не хватило. На площадке 30 на 30 метров из колов и разметочной ленты был построен этот «Лабиринт». Участник должен был выбрать из множества пунктов только свои, размещенные на этих искусственных объектах. К сожалению, станций для элек-



тронной отметки для «Лабиринта» не хватило.

Поэтому применялась обычная отметка в карточках. Это обстоятельство ограничило количество стартовавших до 200 человек. Из них только треть смогла правильно пройти эту дистанцию. Приятно было видеть, как количество желающих стартовать постепенно увеличивалось и достигло максимума к процедуре награждения. Некоторые смогли стартовать по нескольку раз, так как большое количество равнозначных дистанций позволяло это. Лучше всех справилась с предложенной задачей член сборной команды России Татьяна Костылева.

Ждем Вас на наших стартах в следующем году!



# Методические основы подготовки справедливых дистанций для соревнований по спортивному ориентированию



Дистанция соревнований по спортивному ориентированию — это трасса, оборудованная на местности в соответствии с Правилами соревнований и проходящая от старта до финиша. На дистанции устанавливают контрольные пункты, прокладывают обязательные для прохождения маркированные участки, оборудуют старт, финиш и другие служебные объекты, которые необходимы для организации соревнований. Летом, передвигаясь по местности бегом, спортсмен использует все многообразие местности, которое ему предоставила природа. Для соревнований зимней программы готовят лыжни, двигаясь по которым, спортсмен преодолевает дистанцию.

Подготовкой дистанций занимаются специалисты — начальники дистанций. Планирование и оборудование дистанций — это искусство, требующее высокой степени умения и мастерства. Интересная планировка, хорошая карта, а также учет начальником дистанции физической и технической подготовки спортсменов — залог успеха любой дистанции. Опытный начальник дистанции умеет дарить удовольствие всем, кто пользуется предметом его искусства — трассой спортивного ориентирования, а также зрителям, наблюдающим за процессом работы спортсменов на дистанции со стороны.

Международная федерация ориентирования разработала «Принципы планирования дистанций», изложив в них основные требования, которые должен выполнять каждый, кто берется готовить дистанцию соревнований по ориентированию. Федерация спортивного ориентирования России основополагающие требования к дистанциям соревнований определила Правилами.

Соревнования по спортивному ориентированию проводятся для того, чтобы на старте участник взял в руки карту и, пользуясь исключительно компасом как навигационным прибором, преодолел дистанцию от старта до финиша, пройдя при этом через обозначенные на карте и установленные на местности контрольные пункты. Дис-

танция и карта являются приоритетными составляющими любых соревнований, поэтому их подготовке всегда уделяется особое внимание.

## Карта

Для планирования дистанций нужна спортивная карта. Точность, объективность, информативность карты, выполненной в стандартных условных знаках, в соответствии с Правилами при качественном полиграфическом исполнении обуславливают техническое совершенство дистанции, служат залогом спортивной справедливости соревнований.

Создание карты включает в себя следующие основные этапы:

1. Выбор района, пригодного для постановки дистанции и организации соревнований.
2. Подготовка исходного картографического материала — топографии, аэрофотоснимки.
3. Полевые работы. Съемка местности и ее отображения в условных знаках для спортивных карт.
4. Подготовка авторского (составительского) оригинала карты по итогам полевых работ.
5. Изготовление электронной версии спортивной карты.
6. Внесение в электронную версию доработок по итогам обследования местности в результате инспектирования и планирования дистанций соревнований.
7. Оформление листа карты.
8. Изготовление тиража.



Чтобы планировать дистанции, соблюдая при этом основные принципы, в распоряжение начальника дистанции должно быть предоставлено задание с информацией, связывающей организационную и спортивно-техническую части:

1. Дата и время проведения соревнований.
2. Место прибытия участников.
3. Место центра соревнований.
4. Места старта, финиша, смотрового КП.
5. Группы участников и предполагаемое количество в каждой группе.
6. Вид программы (параметры дистанций).
7. Справка о виде инвентаря для оборудования дистанции и его количестве.
8. Требования к оформлению карты.
9. Требования к порядку старта.
10. Информация о запрещенных участках.
11. Способ изготовления тиража карт.
12. Сроки проведения предварительной инспекции.
13. Варианты бытового и транспортного обеспечения службы дистанции.
14. Наличие людей для исполнения обязанностей контролеров КП.
15. Задание на оборудование радио КП, пункта медицинской помощи, КП и участков для зрителей и СМИ.

## Справедливая дистанция

Для подготовки справедливой и интересной дистанции требуется исполнить следующие этапы работ:

1. Планирование дистанций.
2. Обследование точек КП и местности на путях движения.
3. Внесение исправлений в планировку дистанций по итогам полевых работ.

## Дистанция

Дистанция оборудуется на местности, ко-



**Ю.Б. ЯНИН**  
Судья Всесоюзной категории,  
кандидат педагогических наук,  
вице-президент ФСО России,  
г. Москва

4. Внесение изменений в электронную версию карты или составление ведомости исправлений в тираже карты.

5. Составление сводной карты и сводного списка легенд КП.

6. Изготовление контрольных карт на каждую дистанцию.

7. Составление текста технической информации.

8. Подготовка тиража спортивных карт для участников. Это нанесение дистанций и легенд на карты, внесение правок в содержание карты, герметизация карт и т. д.

9. Подготовка инвентаря для оборудования дистанций.

10. Постановка (оборудование) дистанций и контроль за ее сохранностью.

11. Снятие (разборование) дистанций.

12. Подготовка отчетной спортивно-технической документации.

Если вести подготовку соревнований по спортивному ориентированию на лыжах, то в перечень этапов работ требуется внести работы по подготовке лыжных ходов.

## Инспектирование

Все этапы работ, выполняемые начальниками дистанций, следует проверять, то есть проинспектировать. Задачей инспектора является проверка соблюдения правил при подготовке дистанции. Инспектор представляет интересы проводящей организации и следит за тем, чтобы главной отличительной характеристикой дистанции была ее справедливость.

Инспектор согласовывает планировку дистанций, точки постановки КП и их легенды, техническую информацию, проверяет качество оборудования дистанций и однородность подготовленного для участников тиража карт. Итог работы инспектора оформляется рапортом на предварительной стадии и актом сдачи дистанций на окончательной. Инспектор присваивает дистанции соответствующий класс, о чем делается запись в акте.

Инспектор не должен вмешиваться в общую планировку дистанций, но он должен потребовать изменений, если планировка не соответствует задачам, которые должна ставить конкретная дистанция.

Инспектор должен оценить дистанции в комплексе следующих факторов:

1. Постановка перед спортсменами задач ориентирования на местности с использованием карты и компаса.
2. Соблюдение условий справедливости соревнования, которые могут обеспечить карта, дистанция, местность.



3. Степень физической и технической сложности дистанции в зависимости от возрастной группы и квалификации участников.

4. Соблюдение природоохранных правил в районе соревнований в плане нагрузки на КП и общего количества участников, посещающих район соревнований.

5. Проверка соответствия упакованного в пакеты тиража группе, обозначенной на пакете.

6. Проверка количества карт, упакованных в пакет для каждой группы.

7. Проверка соответствия количества пакетов с картами количеству групп и самим группам.

## III Раздел. Работа службы дистанции в день проведения соревнований

На этом этапе служба дистанции оборудует район, тем самым обеспечивает спортивно-техническую часть соревнований. Для этого выполняются следующие работы:

1. Инструктаж постановщиков контрольных пунктов.
2. Распределение участков для постановки КП (выдача задания).

3. Подготовка индивидуальных комплектов оборудования в соответствии с заданием.
4. Проверка индивидуальных комплектов оборудования и их соответствие заданию (обозначения устанавливаемых КП).

5. Выдача персонального задания на работу по постановке КП.
6. Инструктаж контролеров КП.

7. Работа на местности по постановке дистанции и развод контролеров.

8. Прибытие из района постановки дистанции и доклад постановщикам о выполнении работы в своем участке.
9. Проверка поставленной дистанции.
10. Доклад главному судье о готовности дистанции для проведения соревнований.

11. Дежурство в районе финиша (во время соревнований) представителя службы дистанции, обеспеченного резервными комплектами оборудования.
12. Получение разрешения главного судьи на снятие дистанций и вывод из района контролеров.

13. Выдача задания исполнителям на снятие дистанции и выводе контролеров.
14. Работа на местности по снятию дистанции.

15. Доклад исполнителей об окончании работ на местности.
16. Сдача инвентаря.

Подготовка дистанций соревнований по спортивному ориентированию — это интересный творческий процесс, который завершается соревнованиями. Творчество — это деятельность, порождающая нечто качественно новое, отличающееся неповторимостью, оригинальностью и общественно-исторической уникальностью. Соревнования продолжаются несколько часов, а процесс создания дистанций может длиться от нескольких дней до многих месяцев. Для начальника дистанции актуально знать, какие соревнования какой срок требуют для подготовки.

Сама подготовка должна правильно планироваться и учитывать исполнение всех этапов. Сама работы выполняются качественно, аккуратно, с полным соблюдением технологий и в сроки, предусмотренные планом.



## I Раздел. Подготовка службы дистанции к работе на соревнованиях

Это организационная составляющая, которая обеспечивает четкую и слаженную работу службы дистанции в день проведения соревнований:

1. Составление сводной карты.
2. Проверка сводной карты.
3. Изготовление копий сводной карты.
4. Проверка копий сводной карты.
5. Подготовка инвентаря, используемого для оборудования дистанций.
6. Изготовление образцов отметки КП.
7. Формирование бригады постановщиков дистанций.

8. Составление графика работы службы дистанции в день проведения соревнований.

## II Раздел. Подготовка тиража спортивных карт

1. Нанесение дистанций и легенд на карты участников.

2. Проверка точности нанесения дистанций и соответствие нанесенных легенд.

3. Герметизация карт.
4. Упаковка тиражей карт, подготовленных для разных групп, в пакеты с обозначением соответствующей группы.



# SWIX®

Норвежская компания SWIX является лидером в производстве лыжных мазей и парафинов, инструментов для обработки и уходу за лыжами, ведущим производителем композитных палок для беговых и горных лыж и спортивной одежды.

Успех компании очевиден – 70% участников Кубка Мира выступают с палками SWIX, а мази и парафины используют ведущие спортсмены всего мира.

Но SWIX выпускает продукцию не только для профессионалов, лыжники любого уровня, а также любители активного образа жизни найдут для себя подходящую экипировку.

**Самое легкое древко, материал – 100% углеволокно – запатентованная пробковая рукоятка SWIX, маленькая гоночная лапка и закаленный металлический наконечник. Палки STAR – выбор ведущих спортсменов мира!**



**Лучшая в мире система гоночных мазей.**

**100% фторорганические порошки и ускорители помогут лидировать в гонке!**



**Представительство в Москве**  
1-й Голутвинский пер., д. 3/5, стр. 3  
Тел.: (095) 230-02-94, 230-02-89,  
факс: 230-03-70

**Магазин и сервисный центр**  
ул. Солянка, д. 1/2, стр. 2  
Тел.: (095) 925-37-36, 925-43-36

**Мелкооптовый отдел**  
2-й Вязовский пр., д. 2а  
Тел.: (095) 410-00-14, 174-00-86

[www.swix.ru](http://www.swix.ru); [www.fischer.ru](http://www.fischer.ru)  
[sales@fischer.ru](mailto:sales@fischer.ru)

# На холмах Горнозаводска

## Чемпионат России среди сильнейших спортсменов

Пермская область, Горнозаводск, 11–17 декабря 2002 г.

Осенью прошлого года в Пермскую федерацию спортивного ориентирования поступило неожиданное предложение — провести в нашей области Чемпионат России по лыжному ориентированию среди сильнейших спортсменов (до начала соревнований оставалось... полтора месяца). Оказалось, что спасовали наши соседи из Нижнего Тагила, которые готовили эти соревнования около двух лет и все же не справились. Но можно ли спасти соревнования за оставшееся время?

Оказалось, что можно, если за дело возьмутся Горнозаводская спортивная школа и ее директор А.М. Рябов. Только этот коллектив, имеющий опыт проведения самых ответственных стартов, оказался готов к решению столь трудной задачи. Под всероссийское мероприятие было решено отдать два района, предназначенные для других соревнований. Спортивные карты на них были подготовлены тренером спортивной школы, известны в России дистанциоником и картографом Александром Новиковым. Он и стал главным идеологом и планировщиком дистанций Чемпионата-2002. Но ситуация осложнилась еще и тем, что перед Чемпионатом в Горнозаводске надо было провести Кубок Урала по лыжному ориентированию, запланированный значительно раньше. Получилось так, что соревнования Кубка стали генеральной репетицией Чемпионата.

11 декабря 2002 года мандатная комиссия допустила к участию в Чемпионате России 95 мужчин и 62 женщины. В маленьком Горнозаводске приехали три заслуженных мастера спорта, четыре чемпиона мира, восемь мастеров спорта международного класса и 79 «просто» мастеров спорта. Практически ни один реальный претендент на место в национальной команде страны не пропустил эти соревнования. И неудивительно. Ведь по итогам горнозаводских стартов формировались сборная России образца 2003 года для участия в Чемпионате Европы в Италии.

Открытие Чемпионата состоялось в День Конституции 12 декабря. Флаг соревнований подняли чемпион мира, воспитанница Горнозаводской спортивной школы Татьяна Власова и заслуженный мастер спорта москвич Виктор Корчагин. Красочным получился старт соревнований первого дня — эстафеты для одного участника. Спортсмены в эффектных разноцветных комбинезонах и на лыжах самых модных и раскрученных марок выстроились в несколько шеренг на маленьком стадионе на окраине города. Яркие краски на белоснежном поле слепили глаза. Старт дал глава Администрации города Горнозаводска Л.Н. Софонов. По выстрелу его ракетницы разноцветный караван спортсменов умчался в уральскую тайгу за медалями российского чемпионата.

Дистанции были длинными. Женщинам нужно было преодолеть два круга протяженностью 12,2 км с 22 КП, а мужчинам — три круга общей длиной 17,2 км с 27 КП. На женской дистанции в этот день разыгралась драма. Первой на финише под восторженные крики зрителей появилась мастер спорта международного класса из Красноярска Ирина Онищенко. Но, к разочарованию спортсменки, а также ее тренеров и даже судей, результат Онищенко пришлось аннулировать.

В пылу борьбы Ирина отметилась на «чужом» КП, который стоял всего в 30 метрах от «её» пункта. Возможно, что такое близкое расположение двух КП было ошибкой планировщиков дистанции. Преследовавшая лидера по пятам Татьяна Власова ошибок не допустила и финишировала чемпионкой России с результатом 1 ч 41 мин 44 с. Почти две минуты уступила ей наша землячка Наталья



Николай Бондарь



Татьяна Власова



ему за 1 ч 26 мин 32 с. А вот три последующие места, отстав от чемпиона более чем на минуту, заняли спортсмены Башкирии — Егор Сорокин, Василий Глухарев и Ильшат Гимранов.

Во второй день соревнований Ирина Онищенко полностью реабилитировалась себя за предыдущую неудачу. На спринтерской дистанции 2,7 км с 11 КП она показала лучший результат — 16 мин 06 с, на одну секунду (!) опередив Татьяну Власову. При этом бежали они, как выяснилось, разными вариантами. Третьей вновь была Елена Карчевская. На мужской дистанции Руслан Грицан завоевал «только» серебряную медаль, уступив золото своему одноклубнику Сергею Осипову. Трассу длиной 3,1 км с 14 КП Осипов пролетел за 16 мин 56 с. Третьим был Александр Отинов из Нижнего Тагила.

День отдыха, предшествовавший соревнованиям на классической (средней) дистанции, практически никак не изменил распределение мест на женском пьедестале почета. Три воспитанницы пермского ориентирования Власова, Онищенко и Томилова (хотя они и выступают сейчас за разные области) вновь заняли три первых места на трассе длиной 7,7 км с 12 КП. Чемпионка показала результат 39 мин 28 с. Москвичи Руслан Грицан и Ан-

**Николай Глухов**

судья Всесоюзной категории, главный судья соревнований, г. Пермь

дрей Грудев с отрывом всего в 27 секунд были лучшими на мужской дистанции в 11 км с 17 КП. Победитель пробежал ее за 51 мин 10 с. Третьим призером стал Василий Глухарев из Башкирии.

Надо сказать, что этот день соревнований вызвал наибольшие нарекания участников и тренеров в части планирования дистанций. Обычный для первых двух стартов 25-градусный мороз ослаб, пошел снег, накатанные с вечера лыжи стало засыпать. В результате многих участникам, особенно стартовавшим в конце, выбирать пути не пришлось. Даже если стартовавшие впереди использовали не лучшие варианты, было выгоднее бежать по их следу, чем по засыпаным оптимальным путем. Чтобы избежать подобных ситуаций, для службы дистанций есть проверенные приемы, например, планировать пересечение мужской и женской дистанций, ставить мужские и женские КП неподалеку друг от друга с заходом с разных направлений и некоторые другие. Тогда, даже в снегопад, накатанными оказываются большинство лыжней, и для победы надо не только быстро бежать, но и выбирать пути движения, читать карту. Но идеолог дистанций Александр Новиков почему-то этого не предусмотрел, за что и получил от спортсменов и тренеров изрядную долю критики.

Самым удачным и бесконфликтным оказался последний, спринтерский день соревнований. Прекрасно катили лыжи, снег с небес почти не сыпался, удачной была и планировка дистанций. Но победители на женской дистанции оправдались неизменными, хотя и бежали разными путями. Власова, Томилова и Онищенко доказали, что лидеры в российском ориентировании сегодня именно они. Лучшая из них Татьяна Власова стала чемпионкой России на дистанции 4,6 км с 11 КП со временем 23 мин 21 с. На мужском пьедестале почета изменения тоже оказались минимальными. Первым на трассе 5,3 км с 12 КП был Василий Глухарев с результатом 24 мин 33 с. Руслан Грицан, отстав от него на 14 секунд, показал одинаковый результат с многоопытным Владимиром Крыловым из Свердловской области.

Чемпионат закончен. Здесь же, в маленьком клубе у лесного стадиона объявлен состав национальной команды страны на Чемпионат Европы-2003 в Италию. Медленно спадает напряжение шести дней соревнований. И вот уже вчера непримиримые соперники вместе веселятся на вечере в честь закрытия Чемпионата России. Оказывается, эти молодые ребята и девушки богаты не только спортивными талантами. Как красиво, самозабвенно и почти профессионально танцевали Катя Чижикова и ее друзья из Москвы! Причем под любую мелодию — и под «Уральскую рабинушку», и под «7.40», и даже под воровскую «Мурку». А как здорово, умно и талантливо вел этот вечер горнозаводский учитель Виктор Окулов! Казалось, он лично знаком с каждым участником чемпионата — и для каждого у него есть шутка, поздравление или веселое пожелание.

А какие теплые и добрые слова в адрес горнозаводских организаторов соревнований впервые нашла московский тренер Наталья Морозанова! Даже не верилось, что еще вчера именно она была главным критиком и дамокловым мечом над головами судей, дистанционников и всех, от кого зависело качество проведения этих соревнований на холмах Горнозаводска.



# Перспективы ориентирования на лыжах

**Юрай Немец**

Член Комиссии IOF по ориентированию на лыжах, Словакия

## Сегодняшняя ситуация

Ориентирование на лыжах в современном виде сформировалось приблизительно двадцать лет назад, хотя первые европейские чемпионаты проводились уже в 70-х годах.

Сегодня соревнования все чаще и чаще проводятся в известных центрах лыжного спорта, где есть возможность использовать существующие лыжные трассы, а также добавлять к ним сетку, раскатаанную снегоходами.

Количество дисциплин на чемпионатах и кубках мира ежегодно увеличивается. Например, сегодня чемпионат мира может проводиться по дисциплинам: спринт, короткая, средняя и длинная дистанции, эстафета, соревнования с массовым (общим) стартом. Эти дисциплины должны увеличивать зрелищность состязаний и обеспечивать снижение расходов, связанных с подготовкой и проведением соревнований.

К сожалению, спортивное ориентирование на лыжах не стало в мире массовым. Причины ясны. Это прежде всего климат. Во многих странах-членах IOF снега круглогодично нет. В других странах зима нестабильна, снега мало, что, в свою очередь, накладывает серьезное ограничение на возможность заниматься лыжным спортом. В течение последних лет в Центральной Европе все чаще встречается ситуация, когда национальные чемпионаты и другие соревнования из-за недостатка снега просто не проводятся или на протяжении зимы их сроки переносятся по два—три раза. Организаторы вынуждены ждать, когда природа подсказывает. Приведу два недавних примера 2002 года, которые наглядно показали, какие проблемы может создать природа ориентированию на лыжах. До начала Чемпионата Мира среди юниоров в Чехии в лесу лежало достаточно снега. Но всю неделю проведения соревнований температура в Праге была около 15 градусов тепла. В конце Чемпионата на некоторых участках трасс снега уже не было совсем. Подобное произошло и на Чемпионате Мира в Болгарии. Разница лишь в том, что температура в Софии достигла 25 градусов тепла и снег в месте проведения Чемпионата исчез за неделю до начала соревнований.

Мы видим, что погода серьезно ограничивает возможности проведения соревнований по ориентированию на лыжах, повышает затраты на подготовку, создает неудобства спортсменам, которые должны где-то искать снег. Но вместе с этим на помощь приходит современная техника — увеличивается количество лыжных стадионов с искусственным снегом, предоставляя новые возможности и для лыжного ориентирования.

Кроме того, существуют другие серьезные препятствия. Подготовка соревнований является очень сложным, трудоемким процессом с немалыми расходами. Новые подходы в какой-то степени снижают стоимость подготовки, но этого фактора

все равно не достаточно. С одной стороны, технический прогресс помогает процессу подготовки соревнований, а с другой, серьезно повышает расходы на подготовку самих спортсменов. Прежде всего, это инвентарь. Каждому нужно приобрести 10—15 пар лыж по 200—300 долларов за каждую, а также специальные средства, необходимые для их подготовки к старту. Спортсмены многих стран не имеют таких финансовых возможностей, поэтому проигрывают уже на старте. При таких условиях возможность участвовать в чемпионатах и кубках мира имеют спортсмены не более чем из 25 стран. Чемпионаты мира собирают всего по 100—150 спортсменов, а кубки мира и того меньше.

## Ориентирование на лыжах — массовый спорт?

Вышеназванные причины показывают, что возможности для массового развития лыжного ориентирования ограничены. Сегодня многие специалисты считают, что в мире есть только две страны, где есть условия для массового развития этого вида — это Россия и Финляндия.

Даже в таких «лыжных» странах, какими еще недавно были Норвегия и Швеция, количество занимающихся и число организаторов соревнований в настоящее время заметно уменьшилось. Так в Швеции ниже Стокгольма снега зимой уже много лет практически не бывает. В то же время природоохранные требования постоянно повышаются, поэтому все сложнее проводить соревнования с владельцами лесов, чтобы получить добро на проведение соревнований. Ситуация в Норвегии скользкая, только участников, желающих участвовать в соревнованиях, еще меньше, чем в Швеции.

В Центральной Европе ситуация еще тяжелее. Во всех странах, где есть ориентирование на лыжах, национальные чемпионаты стран пока еще проводятся, но количество участников, а иногда и занимающихся, не превышает 200 человек. В таких странах как Словакия в национальном чемпионате участвуют менее 50 спортсменов.

Новые правила IOF разрешают ежегодно использовать один и тот же район, один и тот же лыжный стадион, не обращая внимания на то, насколько знакома местность и как этим смогут воспользоваться спортсмены. В то же время достаточно сложно сделать вывод о том, насколько трудно будет организовывать соревнования в существующих центрах лыжного спорта, где сама подготовка гораздо проще и где на лыжные трассы кладут искусственный снег, и о том, как это повлияет на развитие ориентирования на лыжах.

Мое личное мнение таково — во многих странах ориентирование на лыжах в будущем станет спортом для небольшой группы фанатиков из нескольких клубов, и только исключительные климатические условия Финляндии и России позволяют говорить о массовом развитии спортивного ориентирования на лыжах.

Ориентирование на лыжах — олимпийский вид спорта?

Во второй половине 90-х годов Конгресс IOF принял решение о возможных шагах по включению спортивного ориентирования на лыжах в программу Олимпийских игр. По перспективным планам IOF летнее, и зимнее ориентиро-



## Переговоры о включении лыжного ориентирования в программу Олимпиады пока ни к чему не привели

Комиссия по программе Олимпийских игр Международного Олимпийского Комитета

приняла решение не рекомендовать включение лыжного ориентирования в программу зимней Олимпиады в Турине в 2006 году.

Международная федерация спортивного ориентирования (IOF) впервые подала заявку на включение данного вида спорта в программу зимних Олимпийских игр в декабре 1999 года.

Свой отказ Комиссия мотивирует тем, что лыжное ориентирование очень слабо представлено за пределами Европы. Кроме того, непосредственно на самих соревнованиях зрителям очень сложно будет следить за ходом происходящего ввиду специфики данного вида спорта.

Возможно, решение Комиссии было бы иным, если бы на Олимпиаде можно было организовать маршруты с элементами биатлона. Однако, как было отмечено в отчете Комиссии, такой возможности не будет.

Помимо лыжного ориентирования также рассматривался вопрос о включении в программу Игр нераспространенного в Финляндии лыжного альпинизма. Однако и в этом случае Комиссия отвела отказом.

### IOF все же не сдается

Ян-Эрик Круслберг, глава Федерации спортивного ориентирования Финляндии и член администрации IOF, был огорчен тем, что вся проделанная совместная работа с MOK не принесла ожидаемого результата. Однако он заявил, что ситуация

вполне понятна, и на данный момент включить новый вид спорта в программу зимних Олимпийских игр очень трудно.

Однако, по словам Пекки Вариса, члена комитета IOF по лыжному ориентированию, такое решение не является для него неожиданным. Варис говорит, что MOK довольно щепетилен в вопросах появления в Олимпиаде новых видов спорта, так что теперь основная цель — как можно быстрее разбить существующие стереотипы о том, какие виды спорта должны входить в программу Олимпийских игр, а какие нет.

Ян-Эрик Круслберг больше уже не гадает о возможности включения лыжного ориентирования в программу Олимпиады 2010 года.



— Все решения будут принять на конгрессе IOF, который пройдет в 2004 году. На данный момент мы будем следовать ранее намеченным целям, то есть добиваться включения пешего и лыжного ориентирования в программу Олимпийских игр, — подчеркивает Круслберг.

Пекка Варис придерживается мнения, что до зимней Олимпиады 2010 года в лыжном ориентировании вряд ли что-либо может кардинально измениться.

— Например, процедуру отслеживания хода соревнований возможно улучшить, взяв пример

с летнего Чемпионата Мира в Тампере. Однако это все же довольно дорого, и дальнейшее продолжение подобных экспериментов будет непросто организовать, — рассказывает Пекка.

Помимо этого распространение лыжного ориентирования за пределами Европы — тоже задача не из легких.

— Быть может, нам удастся привлечь Китай и Японию. Конечно, пройдет немало времени, прежде чем эти страны смогут представлять опытные лыжники-ориентировщики, — размышляет Варис.

### Олимпийские игры — это не самое главное

Многие считают, что существование лыжного ориентирования теперь зависит от того, будет ли оно включено в программу Олимпийских игр или нет. По мнению Вариса и Круслберга, решение MOK решительно не сможет повлиять на развитие лыжного ориентирования в Финляндии. Скорее всего, ФОФ придется принять ряд важных решений о некоторых видах ориентирования, так как с уполномоченным расписанием квалификационных соревнований все чаще стали возникать проблемы с их финансированием и обслуживанием.

— Мне кажется, что для лыжного ориентирования самое страшное — это спад интереса к нему в Европе. Например, в прошлом году выпало очень мало снега, поэтому и соревнование было организовано очень непросто. Я считаю, что включение нашего вида спорта в программу Олимпийских игр само по себе не настолько важно, сколько это имеет большое значение для развития лыжного ориентирования, — подчеркивает Ян-Эрик Круслберг.

Пекка Варис считает, что если все же лыжное ориентирование будет добавлено в программу зимних Олимпийских игр, это принесет нашему виду спорта больше признания и авторитета. Тем не менее, даже если это не произойдет, лыжное ориентирование не исчезнет, и интерес к нему меньше не станет.

## Даже знакомая местность может показаться неизвестной Перенос соревнований по лыжному ориентированию на стадионы рождает противоречия

### Томми Роймела

За последние годы лыжное ориентирование все ближе подходит к занятиям на лыжных стадионах. В настоящее время большинство соревнований по ориентированию на лыжах действительно проводится на крупнейших и знаменитых стадионах. Конечно, это большой плюс для организаторов, так как здесь можно использовать постоянные лыжи. С другой стороны, недочетом является то, что некоторые спортсмены могут быть знакомы с местностью.

Спортивно-ориентировочная комиссия по лыжному ориентированию IOF, полагает, что в настоящее время все идет правильно. Варис, Чемпион Кубка Мира 1997 года и серебряный призер Чемпионата 1998 года по лыжному ориентированию, подчеркивает, что справедливость — это самое главное при проведении соревнований.

Было бы идеально, если спортсмены отказывались от соревнований на местности, с которой они «знакомы», но на это рассчитывать нельзя.

— Это сложный вопрос. Если кто-то выступает на местности, которую он хорошо знает, другим уже будет сложнее с ним соперничать. Здесь нельзя положиться на совесть спортсмена, но организаторы и советник IOF на соревнованиях должны разбираться с каждым случаем отдельно, — подчеркивает Варис.

Пекка Варис уверен, что всегда можно найти один способ организовать справедливые соревнования.

— Я считаю, что нужно делать все возможное для соблюдения принципов честной игры. Если понадобится, то и отказаться от той или иной местности, это возможность перенести соревнования на специализированные стадионы. Неизбежно будут встречаться спортсмены, которые уже хорошо знакомы с сеткой лыжней. И тем не менее есть способ



### Знакомство с местностью перед соревнованиями

В настоящее время наметилась четкая тенденция переноса соревнований по лыжному ориентированию на специализированные стадионы. Неизбежно будут встречаться спортсмены, которые уже хорошо знакомы с сеткой лыжней.

— Я считаю, что нужно делать все возможное для соблюдения принципов честной игры. Если понадобится, то и отказаться от той или иной местности, это возможность перенести соревнования на специализированные стадионы. Неизбежно будут встречаться спортсмены, которые уже хорошо знакомы с сеткой лыжней.

# Способности к интеллектуальным операциям с картой и личность спортсмена-ориентировщика

Т. Соколова  
Преподаватель филиала МЭИ  
г. Смоленск



От современного спортсмена-ориентировщика требуется комплексное владение техникой абстрагирования рисунка карты и выделение из нее главных опорных ориентиров, умение

быстро представить и оценить характер и надежность каждого из них, выбрать наиболее рациональный путь между ними (Прусс А.Э. с соавторами, 1994). Таким образом, в спортивном ориентировании одной из главных задач становится развитие способности спортсмена эффективно работать с картой — основным атрибутом соревнований по ориентированию (Алешин В.М., 1983).

Большое количество авторов (Иванов Е.И., 1985; Тыкул В.И., 1990; Костылев В., 1995; Дроздовский А.К., 1996; Фесеенко Б.А., 1997; Янин Ю.Б., 2001) указывают на способность идентифицировать символическое изображение (карту) и действительность (местность) как на одно из главных качеств спортсмена-ориентировщика. В.Г. Акимов отмечает, что у квалифицированных спортсменов изображение карты и представление о местности сливаются в единое целое. Спортсмен, глядя на карту, видит ее как конкретную местность, а глядя на местность, он представляет ее в виде картографической схемы.

Ориентировочное мышление — это принятие решений на основе рационального мыслительного процесса, на котором в конечном счете и основана соревновательная деятельность в ориентировании (Каркаинен с соавторами, 1986).

Решение тактических задач основывается на восприятии и переработке информации, сенсомоторном реагировании и интеллектуальных операциях, характеризующих оперативное мышление (Костин А.А., 1977; Родионов А.В., 1993).

Кроме того, некоторые исследователи указывают на наличие корреляции между спортивным результатом и определенными чертами личности спортсмена. Так А.К. Дроздовский в своей работе «Психологический профиль спортсмена-ориентировщика» (1990) указывает, что среди ориентировщиков преобладают интроверты. А.А. Нурисламов и С. Негашев утверждают, что успешность вы-

ступлений в соревнованиях спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации существенным образом зависит от зрительной памяти, подвижности нервных процессов, ассоциальности и экстраверсии, а также от интровертности в области неудач. К сожалению, подобного рода работы пока немногочисленны (Воронов Ю.С.; 1997).

Основываясь на анализе научно-методической литературы, мы пришли к выводу, что:

- интеллектуальная работа с картой является одной из основополагающих операций при принятии решения в соревнованиях по спортивному ориентированию;

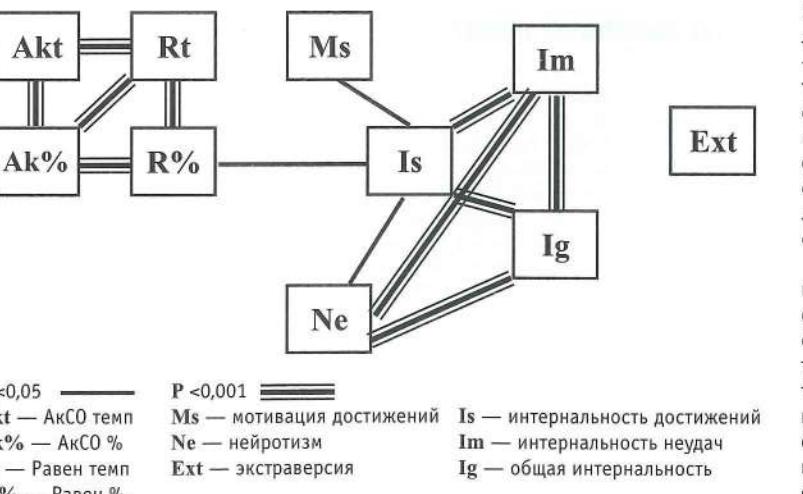
• для оценки интеллектуальных способностей — тест Равена;

• для оценки способности к логическим операциям с картой — тест АкСО;

• исследования по изучению взаимосвязи личности спортсмена-ориентировщика со спортивной деятельностью и ее успешностью немногочисленны.

Исходя из вышеизложенного, задачей нашего исследования стало выявление взаимосвязи между интеллектуальными способностями, способностями к логическим операциям с картографическим материалом и некоторыми свойствами личности спортсменов-ориентировщиков, а также лиц, не занимающихся спортивным ориентированием, но имеющих отношение к подобной интеллектуальной деятельности.

**Схема 1. Результаты корреляционного анализа данных спортсменов-ориентировщиков**



$P < 0.05$  —  
Akt — АкСО темп  
Ak% — АкСО %  
Rt — Равен темп  
R% — Равен %

$P < 0.001$  —  
Ms — мотивация достижений  
Ne — нейротизм  
Ext — экстраверсия

Is — интернальность достижений  
Im — интернальность неудач  
Ig — общая интернальность

Прежде всего, для оценки способности спортсмена к интеллектуальным операциям с картографическим материалом нами был разработан специальный тест АкСО, представляющий собой сборник, состоящий из 48 заданий, разбитых на четыре серии от А до Д. Задания каждой последующей серии сложнее, чем предыдущие. За основу нами был взят тест Равена. Наш выбор обоснован тем, что в своем тесте Равен использовал логические задачи неверbalного характера. В нем логические операции производятся со знаковым материалом.

Эксперимент проводился с июля по декабрь 2002 г. После статистической обработки его результатов нами были получены данные корреляционного анализа. На схеме 1 представлены данные корреляционного анализа группы спортсменов-ориентировщиков высокого класса.

Из этой схемы видно, что данные теста Равена и теста АкСО образуют интеллектуальный блок, где оба теста представлены двумя параметрами: темпом работы ( $Rt$ ,  $Akt$ ) и процентным соотношением количества правильных ответов к их общему числу ( $R\%$ ,  $Ak\%$ ).

Мы видим, что результаты теста Равена имеют достоверную связь с результатами теста АкСО. Процентное соотношение правильно решенных задач в тесте Равена имеет тесную взаимосвязь с процентным соотношением правильных ответов в тесте АкСО во всех трех случаях ( $p < 0.001$ ) при тестировании спортсменов-ориентировщиков и при тестировании неспортивцев. Темп решения в обоих тестах также взаимосвязан: можно сказать, что эффективнее и быстрее испытуемый решает тест Равена, тем эффективнее он выполнит и тест АкСО.

Однако анализ средних показателей процентного соотношения правильных ответов к общему числу заданий для теста АкСО (график 1), выявил интересную закономерность: эффективнее всего интеллектуальные опера-

ции подтверждают и корреляционный анализ, который выявил достоверные различия ( $p < 0.001$ ) в эффективности решения теста АкСО спортсменами-ориентировщиками различной квалификации. Так, для спортсменов-перворазрядников среднее количество правильно решенных задач составляет 30 из 48; для кандидатов в мастера спорта — 32; а для мастеров спорта — 35.

Это говорит о том, что с помощью теста АкСО можно оценить уровень мастерства спортсмена-ориентировщика. Для теста Равена подобных достоверных различий не выявлено.

Вернемся к схеме 1. В результате корреляционного анализа кроме интеллектуального

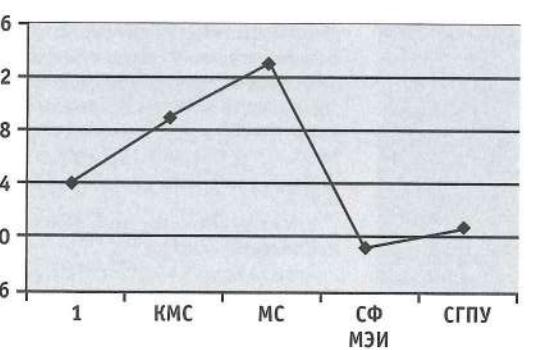
блока выделились блоки самоконтроля, в котором наблюдаются тесные связи между общей интернальностью, интернальностью достижений и интернальностью неудач; а также блок мотивации достижений и блок, характеризующий свойства темперамента, включающий в себя уровень нейротизма и экстраверсию. Естественно, нас интересовали связи между блоками.

Интересно отметить, что на данном этапе исследования никакой значимой связи с экстраверсией не обнаружено, что не согласуется с данными других авторов (Нурисламов А. и Негашев С., 1991; Чешихина В.В., 1996).

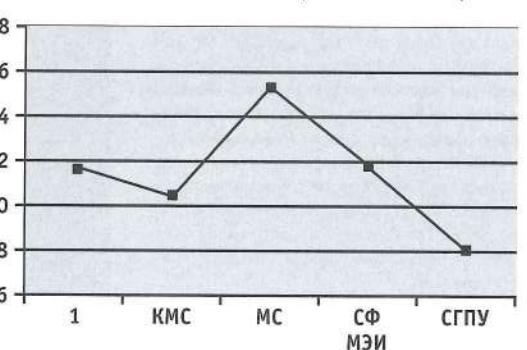
Основываясь на анализе вышеизложенных данных, мы можем сделать следующие выводы:

- тест АкСО можно использовать как для оценки уровня мастерства спортсменов-ориентировщиков, так и для оценки общего уровня интеллектуальных способностей у лиц, не занимающихся спортивным ориентированием;

**График 1. Средние показатели АкСО (%) для ориентировщиков различной квалификации и неспортивцев**



**График 2. Средние показатели теста Равена (%) для ориентировщиков различной квалификации и неспортивцев**



ции с картой выполняют мастера спорта по спортивному ориентированию (средний показатель для их группы равен 73,17 %), на втором месте — кандидаты в мастера спорта (68,72 %), затем идут перворазрядники (63,94 %), на четвертом месте — студенты географического факультета ГСПУ (60,23 %) и на последнем месте студенты энергетического института (58,61 %).

Анализируя данные корреляционного анализа группы спортсменов-ориентировщиков, мы видим, что центральным звеном, связующим остальные измеряемые факторы, явилась способность к самоконтролю.

Именно уровень самоконтроля в сфере достиже-

ниях определяет взаимосвязь интеллектуального блока с мотивацией и уровнем нервной возбудимости спортсмена ( $p < 0.05$ ). Иными словами, мы можем сказать, что для спортсмена-ориентировщика будет справедливо утверждение: эффективность его работы с картой зависит от уровня общего интеллекта и уровня самоконтроля в сфере достижений. А уровень самоконтроля, в свою очередь, зависит от мотивации и от устойчивости нервных процессов.

Несколько иная картина получилась при корреляционном анализе данных неспортивцев.

Хотя интеллектуальный блок также выделился, он стоит совершенно отдельно от других характеристик личности. Особенно явно это получилось при анализе данных студентов ФМЭИ: никаких достоверных связей между способностью к логическому мышлению и другими свойствами личности обнаружено не было.

На основании этих данных можно сделать вывод, что способность к логическим операциям с картографическим материалом у студентов ФМЭИ зависит только от уровня общего интеллекта и не зависит от других свойств личности. Таким образом, можно считать, что для неспециалистов тест АкСО может

ентировщиков, так и для оценки общего уровня интеллектуальных способностей у лиц, не занимающихся спортивным ориентированием;

• эффективность логических операций со спортивной картой зависит от интеллектуальных способностей, уровня самоконтроля, мотивации и устойчивости нервных процессов спортсмена-ориентировщика;

• в своей работе «Специальная психологическая подготовка спортсменов-ориентировщиков» В.В. Чешихина говорит о том, что под влиянием многолетней систематической подготовки происходит самое мощное и целенаправленное развитие специфических интеллектуальных способностей спортсмена, обеспечивающих ему предпосылки для систематического роста результатов и достижения вершин мастерства. Данное исследование подтверждает мысль о том, что интеллектуальная работа спортсмена-ориентировщика имеет свою специфику;

• эта специфика определяет и методику развития интеллектуальных способностей в процессе подготовки ориентировщиков высокого класса, заключающейся в том, что все развивающие упражнения должны быть основаны на материале спортивных карт, а обычные интеллектуальные задачи развивают только общий интеллект и мало влияют на повышение мастерства спортсмена.

В следующем номере журнала автор надеется ознакомить читателей с методикой развития интеллектуальных способностей к работе с картой у юных ориентировщиков, основанной на вышеизведенных выводах.

# Интервью с Михаилом Мамлеевым

11 апреля 2003 г.

Михаил Мамлеев — один из тех, кто не нуждается в представлении. Если вы читаете эту статью, значит вы ориентировщик, а если это так, то вы точно знаете, кто такой Мамлеев.

Прошлый сезон закончился для Михаила победой в Чемпионате Европы, а этот сезон он начал с первого места на соревнованиях Кубка Весны (Spring Cup) и Длинной Дистанции в Швеции (Long Distance in Sweden). Давайте же познакомимся с чемпионом поближе!

**Михаил, для начала примите поздравления с победой на Кубке Весны! Как вы оцениваете свое выступление?**

Спасибо большое. Могу сказать, что я вполне доволен собой на данном этапе. Я неплохо поработал зимой и сейчас нахожусь в отличной физической форме. Чутье меня не обмануло, и я прекрасно знал, что можно ожидать на Кубке Весны, поэтому был готов ко всему. Это был мой первый старт в этом сезоне, да и ориентироваться было несложно.

**Правится ли вам ориентироваться на местности Дании?**

Да, это как раз тот тип местности, где я могу в полной мере проявить все свои навыки и умения.

**Какой тип местности подходит вам больше всего: континентальный или скандинавский?**

Большего мне нравится смешанный тип местности, то есть континентальный и скандинавский одновременно. Здесь легко бежать, но технически сложно и интересно ориентироваться, даже если на местности есть камни и небольшие склоны. Такой тип рельефа я иногда встречал в Италии, Чехии и Словакии.

**В чем ваш секрет техники тренировок?**

Специально я технику не отрабатываю, считаю, что это само приходит с опытом. Больше всего времени я уделяю сложным горным маршрутам без карты. Конечно же, все зависит от цели, которую я ставлю перед собой. В моем клубе бывает два — три дня тренировок с ориентированием в неделю, которые я посещаю.

**Вы являетесь одним из самых быстрых ориентировщиков в мире. Как вы тренируете скорость?**

Когда я жил в Санкт-Петербурге, мы с моим тренером Константином Волковым уделяли много времени интервалам с ускорением как на равной

местности, так и в лесу. Это послужило для меня хорошей базой в дальнейшем. Теперь же зимой раз в неделю нас тренирует Юрий Омельченко, который всегда подскажет, как лучше сохранить темп, расходуя при этом минимум энергии.

**Кто финансирует вашу спортивную карьеру? Сильно ли изменилась ситуация с тех пор, когда вы были юниором?**

Я полностью посвящаю свою жизнь спорту. Живу и тренируюсь на те деньги, что поступают от спонсоров, и те, которые я получаю за свое участие и победы в соревнованиях. Этого мне вполне хватает на тренировки, но, как вы понимаете, денег много не бывает. Что касается изменения ситуации за последние годы, то здесь я могу ответить, что, работая в клубе за границей, я получаю больше, чем дома.

**В чем, по-вашему, разница между элитой и теми, кто постоянно стремится к этой высоте (я имею в виду, что многие ориентировщики усердно тренируются, но лишь немногие из них достигают настоящего успеха)?**

В течение долгого времени я относил себя к тем, кто всегда на высоте. Однако при этом я не прекращал тренировки и всегда убеждал себя, что я СМОГУ! За это я должен выразить особую благодарность своему тренеру Кенту Тернквисту, который помогает мне сконцентрироваться и собраться для соревнований. Теперь же я считаю, что психологическая подготовка имеет огромное значение, и в этом я вижу ответ на ваш вопрос. Как мне всегда говорит мой хороший друг тренер Андерс Мортенсон: «Всегда верь в себя и свои силы!» Пусть это станет девизом для тех, кто стремится к вершине.

**Кто из ориентировщиков оказал на вас самое большое влияние?**

Прежде всего я отметил Владимира Алексеева, который довольно долго был в составе советской, а потом российской команды, я очень многому у него научился.

Самое тяжелое для молодого спортсмена — это переход от безмятежности юниора к старшему разряду. Владимир помог мне довольно спокойно преодолеть этот этап, и мне удалось сохранить весь запал и желание достигать все новых и новых высот.

**Спасибо, Михаил! С нетерпением будем тебя ждать на соревнованиях Кубка OrienteeringOnline.**

**Ваш любимый вид тренировок, от которого, на ваш взгляд, больше всего пользы?**

40 минут спокойного бега после четырех дней упорных тренировок. Это для меня наиболее приемлемый и самый полезный способ занятий. После этого я чувствую, что день прошел не зря. Еще можно тренироваться так: бег в гору 6—8 интервалов по 1000 м и около 100 м опять же в гору с максимальной скоростью.

**Назовите ваши главные цели в этом сезоне?**

Учитывая мое хорошее выступление в прошлом году, мне не остается ничего другого, как рассчитывать на золото на Чемпионате Мира.

**Как вы оцениваете свои шансы на классической и длинной дистанциях на Чемпионате Мира? Какая из дистанций для вас предпочтительней?**

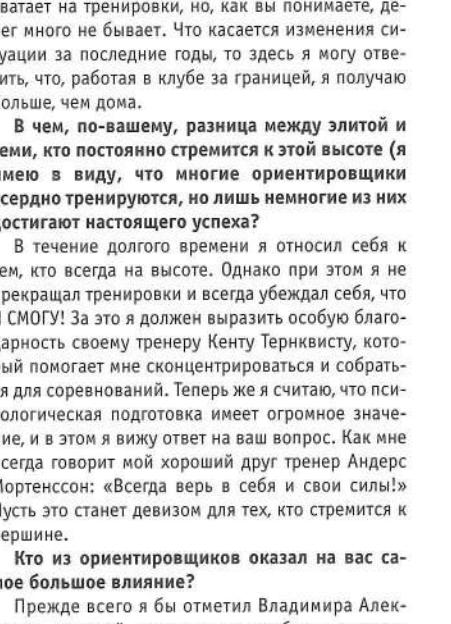
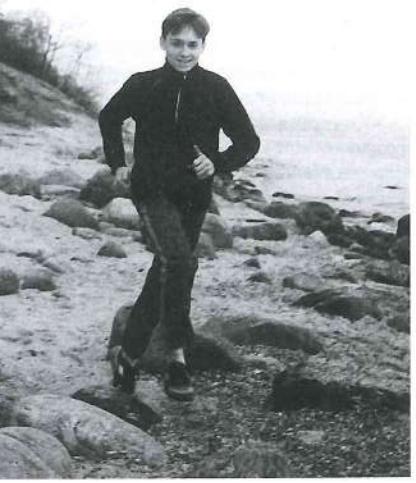
В этом году я не могу себе позволить выступить во всех программах, в сборной России ведь есть и другие спортсмены. Я уже выбрал, где я буду выступать, — это короткая и классическая дистанции и эстафета. Большие надежды я возлагаю на спринт, так как мне кажется, что здесь у меня больше шансов на победу. Но победа на классической дистанции вызывает настоящее уважение и больше ценится, поэтому я одинаково готовлюсь ко всем видам.

**Как вы относитесь к недавно принятому решениюзнакомить участников соревнований Чемпионата Мира с местностью? Может ли это негативно повлиять на справедливость проведения соревнований?**

Я согласен с тем, что это неверное и не совсем справедливое решение. Но мы все должны играть по одним и тем же правилам, даже если они несовершенны. Представьте себе, что в Швейцарии не останется ни одной подходящей территории для соревнований Чемпионата Мира.

**Как часто вы сейчас бываете в России?**

В этом году я планирую чаще ездить домой, в общем сложности четыре—пять раз. Я буду участ-



# На Селигере в 1968 году

Генрих Шур

судья Всесоюзной категории

Было это в далеком 1968 году, на озере Селигере проводился Чемпионат ЦС ДСО «Труд» по спортивному ориентированию. Мой зажадный друг, главный судья Чемпионата, председатель секции ориентирования Ленинграда Никита Благово пригласил меня отдохнуть, причем подчеркнул — делать ничего не будешь, приезжай и отдыхай. Поверить в это было трудно, но я все же «клонул». Жил я тогда в Самаре, был в моей группе спортсменов один способный КМС из ДСО «Труд».

Мы быстро собра-

лись и поехали в Москву. Приехали и быстрее на вокзал, а билетов в Осташков нет. Поезда туда ходят редко, народу тьма, да еще на Селигере какой-то международный слет студентов. Что делать? Сью руку в карман, эврика!, там лежит знак — почетная награда «Участнику Всесоюзного похода по местам революционной, боевой и трудовой славы советского народа». Похож он был на Звезду Героя. Надеваю знак на судейский пиджак и к старшему кассиру. Приятная девушка, не поднимая головы: «Билетов нет и не будет». Начинаю «вшевать лапшу», бесполезно. Говорю: «Вы хоть глаза поднимите, а то так иуйду, не оценив вашу прекрасную внешность». А сам стою боком, выпятив грудь, где красует-

ся «звезда». Сработало. Она поднимает глаза, они действительно красивы. Улыбаясь, я рассказываю, что я самый главный на Чемпионате, и как меня там все ждут. Даёт два билета, Ура, мы в поезде! Нас встречает катер, мчит на остров Хачин, наконец-то мы добрались. На острове Хачин, наконец-то мы добрались, произнес: «Гена, выручай, некому готовить эстафету». Вот так, даже не начавшись, и закончился мой отпуск. Там же на Селигере произошла уникальная история, которую, возможно, помнят до сих пор уже седовласые ветераны.



## ВОЛК-СОБАКА

Среди многочисленных островов Селигера выделяется и размерами, и какой-то таинственностью остров Хачин. Там мне с помощником из г. Калинина надо было приготовить эстафету для бегунов с картой и компасом. Он был почему-то со штыком от винтовки. Идем по лесу, выбираем точки для КП, а лес какако-то темный, не продуваемый, ели стоят, и вдруг крик: «Ложись». Упал на землю, кошку взглянул по сторонам, смотрю лежит мой проводник лицом вниз, а в поднятой руке штык. Говорю:

— Ты чего?

— Видел мохнатого волка?

— Нет, какая-то тень надо мной пролетела.

— Это и есть волк.

— Да это собака, какой волк, здесь на острове ведь живут люди, откуда здесь волк.

Вышли на просеку, вдруг треснула ветка, мы обернулись. Не обращая внимания на людей, пробежала крупная мохнатая собака.

Выходя к воде побывать, мы встретили ребят из команды Москвы и имели неосторожность рассказать им о загадочной встрече. Если бы мы могли предвидеть последствия! Поздно вечером в небольшой деревне староверов мы выяснили, что на острове действительно живет семья волков. Но отступать было некуда и некогда. Посоветовавшись с главным судьей, решили не пугать ориентировщиков. Пускай собака бегает.

Рано утром мы разводили судей на контрольные пункты. А на самый дальний и опасный, как назло, контролера не хватало. Время поджимало, и вот привели девушку. Очень симпатичную и веселую, одетую по-городскому. На ней были «шпильки», юбочка и белоснежная кофта. Звали ее Жанной, оказалась она машинисткой, обслуживающей соревнования.

Такую на КП? Немыслимо. Но она взяла «шпильки» в руки и озорно сказала: «Ну, пожалуй!» Погнали — так пошли, выбора все равно

не было. Так Жанна оказалась на самом беспокойном КП, ей предстояло просидеть там весь день.

— Жанна, — говорю я, — здесь ходят охотник с собакой, вы не бойтесь, она не кусается.

— Я собак не боюсь, — уверенно ответила она.

Ровно в десять был дан старт. Ленинградцы боролись с горьковчанами за первое место, а вот москвичи пропали куда-то. Так уж получилось, что парень и девушка «застряли» на злополучном КП. Девушка, известная мастер спорта, со слезами на глазах рассказала, что ей пришлось убегать от волка, и она в испуге перепутала направления по компасу. Представляете, сколько ей было нужно мужества, чтобы снова вернуться в этот район и взять, наверное, самый страшный за всю ее спортивную биографию КП. Парень, тоже известный спортсмен, проявил смекалку. Он отсиделся на деревне, пока волк не ушел. Естественно, что московская команда взяла меня за грудки.

— Зря, ребята, шумите, это не волк, это просто собака.

— Как, ты ведь сам вчера говорил, что это волк.

— Вчера мы сами не знали, кто это, а утром встретили охотника, он нам сказал, что это собака. Вот придет Жанна с КП, она там сидит весь день одна, пусть будет арбитром.

Конечно, москвичам было обидно за проигрыши. Да и мы их понимали, но что было делать? Закончились соревнования, собирались судьи-контролеры и Жанна с ними. Она уплетала нехитрый туристский обед.

— Ну как, Жанна, страшно тебе там было?

— Нет, лес как лес.

— А зверюги там никакой не было? — осторожно спросил я.

— Пробегала мохнатая, красавая собака несколько раз: пробежит — встанет, хвостом вильнет и убежит — значит добрая....

Да, велика сила психологии. Не подозревая ничего, Жанна была уверена, что видела безобидную собаку. Но мы-то знали, что все же это был настоящий волк, но, по рассказам жителей, добрый волк.

Самое любопытное, что на острове жила еще семья медведей!

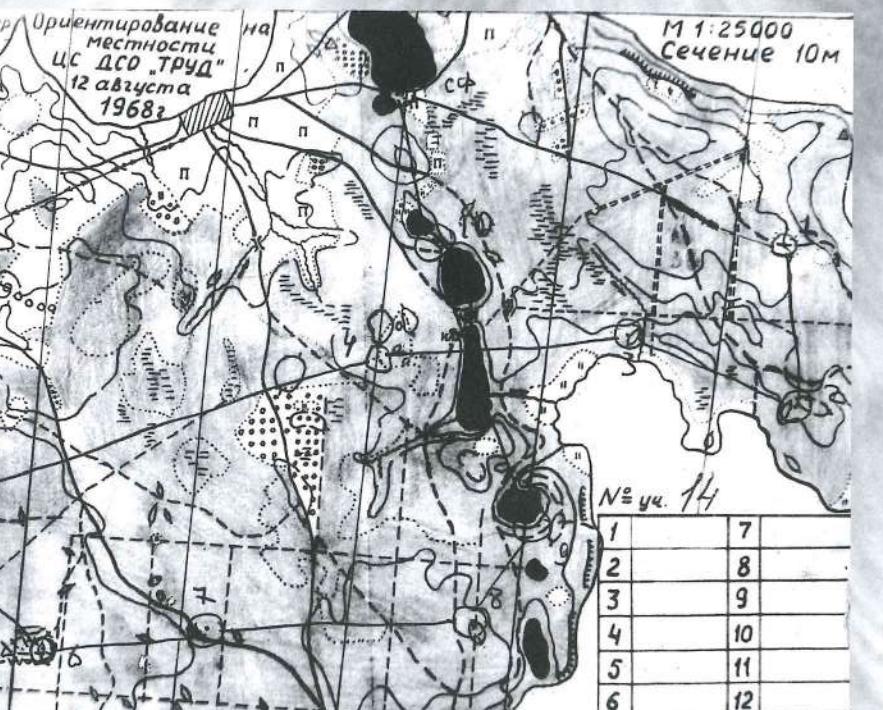


Фото из архива мастера спорта СССР Бориса Калинина

# КОГДА БРОНЗА НА ВЕС ЗОЛОТА

Чемпионат Мира среди ветеранов по спортивному ориентированию на лыжах  
Эстония, февраль 2003 г.

С. Серебряков

г. Москва

Вот уже 12 лет, как Эстония стала полноценным независимым государством, и мы к этому постепенно привыкли. Тем более приятно встретиться со страной, когда-то стоящей большинству ориентировщиков старшего поколения, — в этом году Эстония проводит Чемпионат Мира среди ветеранов по лыжному ориентированию, приуроченный к очередному этапу Кубка Мира среди сильнейших спортсменов.

Город Выру, где расположился центр соревнований и устроились жить спортсмены, зимой мало привлекательен, чего не скажешь о непосредственном районе соревнований — возвышенности Хаанье в 14 км к югу от города, где расположена высшая точка Эстонии и всей бывшей советской



Прибалтики гора Суур-Мунамяги высотой 318 м над уровнем моря.

Высокие лесистые холмы, чередующиеся с заснеженными болотами, необыкновенно красивы сами по себе, но еще усиливали эту красоту наряд из серебристого инея, когда утром 27 февраля мы поехали на полигон, к северу от предстоящего старта. Погода по-настоящему зимняя, не то что в прошлом году в Чехии. Пять тренировочных КП, раскиданных на довольно большой площади с редкими лыжами, дают почувствовать суровость местности и серьезность предстоящей борьбы. Всего на Чемпионат собрались 219 участников — больше, чем в Чехии-2002, но по числу стран — меньше, только 15 вместо 18. Более половины участников — финны, далее хозяева-эстонцы и наша российская команда. Нас 29 человек, правда, нет прошлогодних чемпионов и призеров Наталии Гусевой, Николая Вишнякова и Сергея Черных, зато есть такие асы, как Татьяна Барсукова, Виктория Фершалова, Людмила Лабутина, Павел Рusanov, Вячеслав Горелов, Александр Трофимов и главная наша надежда — Иван Шорохов, серебряный призер летнего Чемпионата-2001, отсутствовавший в прошлом году из-за травмы. Среди участников, как ни странно, всего двое шведов, совсем нет норвежцев, зато есть швейцарцы, японцы и, конечно, бездесущая американка Шарон Кроуфорд. Замечательна и неповторима спортивная атмосфера с разноязыким говором разных людей, объединенных общей целью — для кого-то это победа, для кого-то участие.

Первый день соревнований. Старт ветеранов после полудня, а пока мы можем болеть за нашу элиту, борющуюся в этапе Кубка Мира. Радуемся успеху Наталии Томиловой и лидерству, увы, временному, Андрея Груздева, которого местная директриса, не знающая русского языка, называет «Хрущевым».

Некоторые и делают, но только не Иван Шорохов. Это настоящий боец — ему удается обойти двух финнов и по сумме двух дней занять третье место. Интересно проследить ход борьбы по сплит-таймам. Первые двое — финны Ансе Мяята и Хейки Сааринен — очень сильны и почти недоступны, четвертого — Ханну Вяйтайнена — Шорохов обходит сразу и уверенно, а вот главный претендент на бронзу Вейкко Толкинен, выигравший в прошлом году невероятно трудную дистанцию первого дня в Чехии (кстати, совсем не похожий на финна — маленький рост, черноволосый, очень экспансивный) допускает ошибки на втором и третьем КП и по сумме проигрывает Шорохову всего 33 секунды. Сам Иван говорит после финиша — «позвезло». Что ж, таково ориентирование — спорт захватывающий и непредсказуемый.

Награждение победителей сразу же после финиша. Как будто в награду всем участникам, после трех пасмурных дней выходит яркое солнце. Мы приветствуем на пьедестале Ивана Шорохова, его «бронза» завоевана в жесткой борьбе с сильными соперниками, и она, пожалуй, не уступит в весе единственному нашему «золоту» Татьяны Барсуковой, замечательной спортсменки, ставшей теперь четырехкратной Чемпионкой Мира. У нее в группе тоже шла жесткая борьба, но только за золото, между двумя соперницами: Барсуковой и финкой Марье Сумалайнен. В первый день Барсукова уже к пятому КП имела перед финишем солидный запас, после чего Сумалайнен была снята и выбыла из борьбы за медаль. Во второй день ей, правда, удалось выиграть, но лишь 29 секунд, так что Барсукова победила бы без ее снятия.

На втором месте по Ж40 Светлана Соколова, на третьем по Ж50 — Елена Рusanova (кстати, быстрее всех пролетевшая финишный отрезок во второй день). Четвертые места у Виктории Фершаловой, Людмилы Лабутиной, Натальи Помазан.

У мужчин картина иная. Финны победили во всех без исключения группах. Более того, среди призеров-мужчин лишь трое не из Финляндии — это Иван Шорохов и двое литовцев в М35. Достойно выступили Юрий Бородулин и Анатолий Осокин в М40 (5-е и 7-е место), Александр Логвинчук в М35 (7-е место). Впечатляет итоговый протокол самой многочисленной группы М60 — первые девятнадцать (!) финны, лишь двадцатый — наш Павел Рusanov, два года назад победивший в Италии. И, как украшение Чемпионата, красавец-финн Эркки Лунтамо, единственный представитель М85, который, кстати, скоро перейдет в М90.

А пока день отдыха — 1 марта, начало весны. Для всех желающих (а их большинство) спортивный клуб города Пылви проводит спринт, не входящий в зачет Чемпионата, в местечке Маммасте недалеко от Пылви, на родине знаменитого Николая Ярвиона, 25 км от Выру. Место старта и финиша производят двойственное впечатление. С одной стороны, нет теплого помещения, какие-то неприглядные заброшенные склады. Но рядом гончная трасса, почти столь же широкая, как и вчера. Да, в Эстонии лыжный спорт уважают. Ну, а для нас проложена хитрая сетка лыжней между трассами по берегам речек, дистанции короткие — 2—3 км, карта масштаба 1:5000, расстояние между КП порой меньше 100 метров, надо быть очень внимательным. В итоге по группе Ж50 выигрывает Барсукова, второй по Ж60 становится Лабутина, третьей по Ж40 — Фершалова.

Наступает решающий день. Мы вновь на знакомом лыжном стадионе в Хаанье, опять уходим на знакомую супертрассу. Но дистанции построены на этот раз более хитро. Так по М50 — в два круга со сменой карт где-то в лесу и вторичным запуском в уже пройденный район со сложной сеткой лыжней, но с другими КП. Здесь легко ошибиться, что

Фото Натальи Помазан

# для спортсменов и любителей



**TISA**

## Tisa Hyperflex Skating/ Classic \$99

Лыжи для спортсменов и продвинутых любителей. В этих лыжах используются технологии, проверенные временем — конструкция Cap, деревянный клин с воздушными каналами Air Channel, они позволяют создать прочную лыжу, которая не поддается в гонке, а шлифовка скользящей поверхности Ultra Tuning позволит добиться замечательных результатов. Модель Tisa Hyperflex принимала участие в полевом тестировании на гонке Супер Сотня 3 марта 2002 года и великолепно себя зарекомендовала — 3 лыжницы, принимавшие участие в тестировании вошли в десятку лучших.



### AIR CHANNEL

Оптимизированная система воздушных каналов в структуре деревянного сердечника с применением стекловолокна позволяет снизить вес пары лыж почти на 250 граммов по сравнению с традиционными моделями сэндвич-конструкции. Кроме выигрыша в весе данная система отличается высочайшей прочностью и оптимальным распределением веса вдоль поверхности лыжи.



### POWER EDGE

Увеличение прочности кантов позволяет добиться одинакового давления по всей ширине лыжи и равномерного расхода лыжных мазей, улучшает работу лыжи при движении в подъем и на спусках и продлевает срок службы лыжи.



### ULTRA TUNING

Скорость и универсальность! Этот вид обработки скользящей поверхности лыжи заключается в шлифовке верхнего слоя с удалением микроволокон, тормозящих скольжение. В результате получается абсолютно гладкая плоская поверхность. Безупречное скольжение обеспечивается сочетанием крупной глубокой продольной структуры с мелкой накаткой.

Представительство в Москве  
1-й Голутвинский пер., д. 3/5, стр. 3  
Тел.: (095) 230-02-94, 230-02-89, факс: 230-03-70  
[www.tisa.ru](http://www.tisa.ru); [support@tisa.ru](mailto:support@tisa.ru)

Магазин и сервисный центр  
ул. Солянка, д. 1/2, стр. 2  
Тел.: (095) 925-37-36, 925-43-36

Мелкооптовый отдел  
2-й Вязовский пр., д. 2а  
Тел.: (095) 410-00-14, 174-00-86



# ОРИЕНТИРОВАНИЕ В ПАВЛОВСКЕ НА ДОНУ

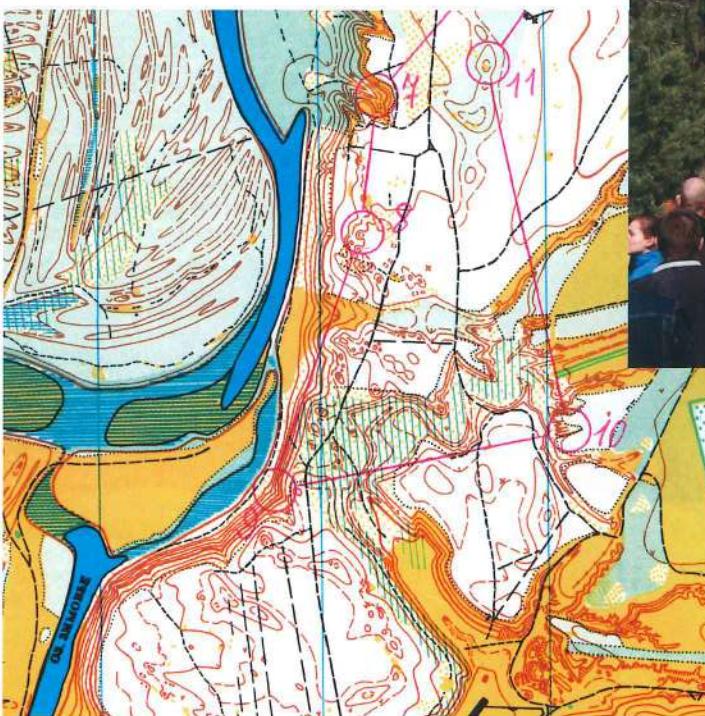


**Кобзев Юрий**  
главный судья соревнований,  
мастер спорта СССР, СРК



флота. Петр I перевел кораблестроение из Воронежа в Павловск, и поэтому Павловск считается колыбелью Российского флота. В настоящий момент Павловский район занимает территорию 1884 км<sup>2</sup> и насчитывает 59 тысяч жителей населения, из которых 25 тысяч проживает в Павловске.

Дух «лесного спорта» так прочно проник в душу каждого павловского ориентировщика, что спортсмены выстояли: отсутствие более двух десятков лет нормальной спортивной базы, цветных



карт, систематических выездов на соревнования не помешало им занимать призовые места на областных соревнованиях.

Секция в

местном пед-ременных цветных карт. Огромная заслуга в этом деле принадлежит известнейшему в стране картографу П.А. Коржкову. Именно он и его бригада составителей спортивных карт помогли «стать на ноги» павловскому ориентированию. До сих пор местные спортсмены тренируются по «коржковским картам», и по ним проводятся официальные соревнования. В этом же году в г. Павловске появляется первый мастер спорта — победитель профсоюзных соревнований Кобзев Юрий. Это послужило скорейшему развитию спортивного ориентирования в городе. Быстрое



училище, кружок в Доме пионеров, около 30 спортсменов — вот весь контингент ориентировщиков. И только энтузиазм и неугомонность тренера Чиркина Э.Г. (ныне покойного) сумели сколотить крепкую, дружную команду.

И уже

в 1978 году

в Павловске

впервые про-

водится Чемпионат

и Первенство

Воронеж-

ской облас-

тии и появляются

первые чемпио-

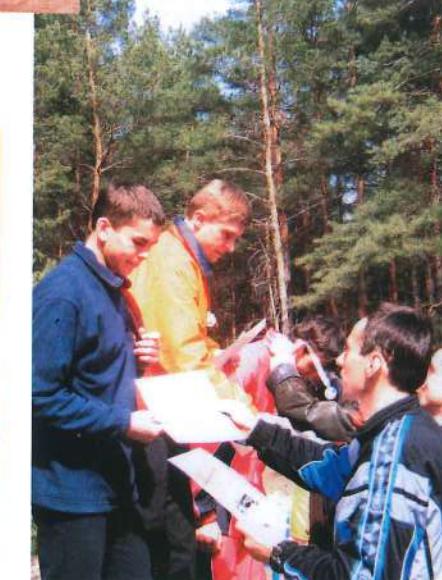
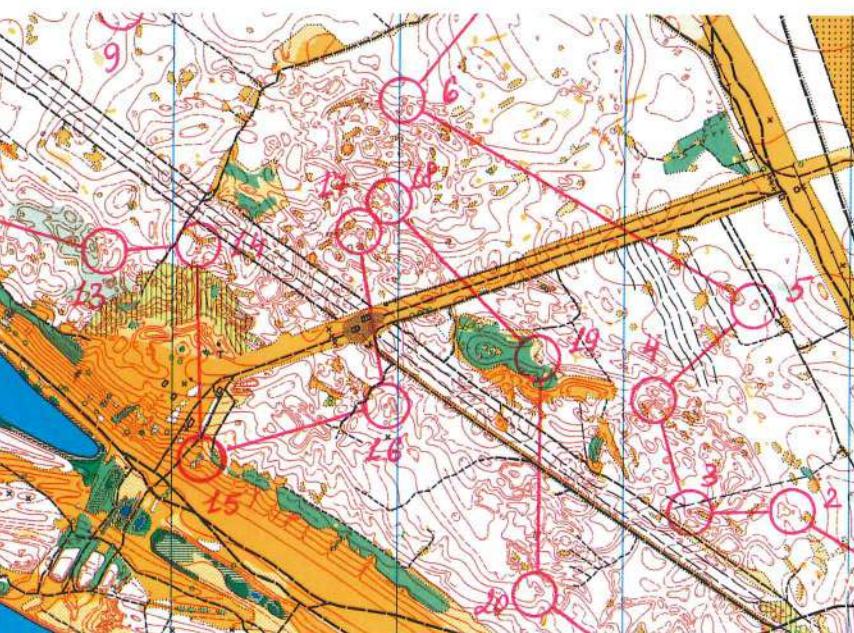
ны: у мужчин — Берин Виктор, у юношей — Кобзев Юрий, оба — студенты педучилища.

Большим толчком в развитии спортивного ориентирования в городе послужило проведение в 1991 году первых Российских соревнований РС ВДФСО профсоюзов и одновременное появление в Павловске первых сов-

ривания спортивной базы ориентирования способствовало тому, что Федерация России доверила проведение в Павловске второго Чемпионата России среди КФК и спортивных клубов в 1994 году.

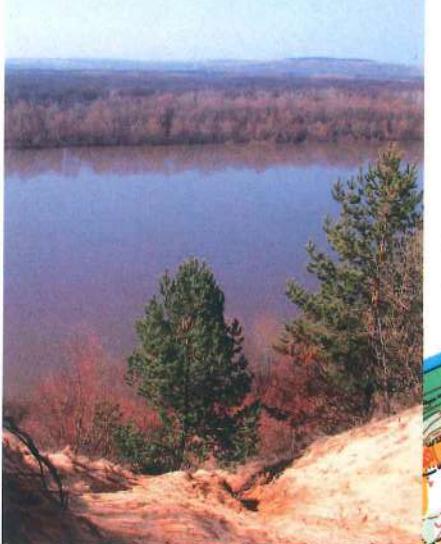
С каждым новым годом в Павловске появлялись новые спортивные карты и новые мастера спорта. Весомый вклад в дело развития ориентирования внес переехавший в Павловск Владимир Федоров. Его спортивный фанатизм и неиссякаемая энергия внесли новую свежую струю в развитие павловского ориентирования. Возглавляемый им кружок в местном Доме пионеров вошел в число самых сильнейших школьных команд в стране. Он сумел вырастить двух членов сборных команд России: у женщин — Федорову Елену и у юниоров — Василенко Сергея. А в 1996 году именно он организовал проведение в Павловске Пер-

и вот в 2003 году уже в 15-й раз павловский «Кубок Дона» собрал у себя более 300 спортсменов из 18 регионов России. Инте-



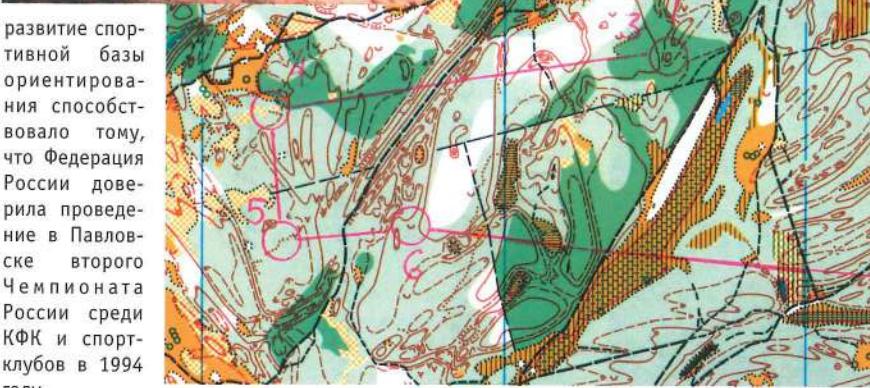
ренский ландшафт, ранняя весна, новые карты, красивая природа, «батюшка Дон», меловые горы со своими знаменитыми меловыми пещерами,

Город Павловск всегда гостеприимно открывает двери сотрудничества и взаимодействия со всеми любителями и специалистами спортивного ориентирования в стране. Приезжайте на время и на постоянно. Мы ждем Вас.



венства России среди школьников. В Павловск приехали более 300 юных спортсменов более чем из 30 регионов России.

Все эти достижения привели к тому, что в Павловске стал ежегодно проводиться Чемпионат города, а с 1989 года он получил свое нынешнее название — «Кубок Дона».



удобное географическое положение города (на автомагистрали Москва—Ростов), теплое искреннее гостеприимство — вот визитная карточка Павловска. За последнее десятилетие в городе появилось более 20 новых карт, семь человек стали мастерами спорта, более 10 — кандидатами в мастера, открыто и работает отделение спортивного ориентирования в местной спортивной школе, пять спортсменов входят в составы сборных команд области по своим возрастам. Ежегодно проводится 20 различных стартов и соревнований.

# SWENOR

## Rollerskis

Made in Norway 

NEW: Cap construction



### Skate

Максимально облегченная платформа из алюминиевого сплава.

Повышенная способность к виброгашению и скручиванию.

Медленные колеса для использования на плохом, старом асфальте.

Максимально возможное сцепление и устойчивость.

Максимальная устойчивость к истиранию колес

**SWENOR**  
Cap Skate

### Fibre Glass

Ламинированная карбоновая платформа, обеспечивающая жесткость и работу, наиболее близкую к работе колодки классической лыжи.

Повышенная способность к виброгашению.

Повышенная способность к скручиванию.

Медленные колеса для плохого и старого асфальта, обеспечивающие скорость, близкую к скорости лыжника

Официальный представитель в России

Фирма Winter Sport

Тел. (095) 362-78-31

E-mail: wintersport@mail.ru

Оптовые и розничные продажи,  
консультации специалистов



## Чемпионат мира глазами болельщика

Чемпионат Мира среди юниоров  
Чемпионат Европы среди юношей  
Россия, Ленинградская область, 17—23 февраля 2003 г.

Юлия  
Белозерова  
г. Москва



Спорт — это азарт, кураж и адреналин в крови. Ревут трибуны во время футбольных матчей, трудно достать билеты в Олимпийский на Кубок Кремля по теннису. До недавнего времени в

ориентировании был только азарт участия, а болеть за спортсменов приходилось разве что тренерам да друзьям по команде. И вот этой зимой стать настоящими болельщиками предложили студентам и ветеранам: Чемпионат России среди студентов и Чемпионат России среди ветеранов проводились параллельно с Чемпионатом Мира среди юниоров и Первенством Европы среди юношей.

Проснувшись к позднему завтраку, мы подошли к окну. Рядом за соседним корпусом мелькали яркие костюмы — ага, наша сборная пробует лыжи. Хорошо им, по несколько пар смазчики подготовили — только пробуй. А

свои лыжи еще придется парафинить самим. Интересно, кого поставят в команду. И так обидно, что из-за нелепой причины — гриппа — не смогут выступить сильные спортсмены. Ну, что поделать, все бывает.

Вышли на футбольное поле нашей турбазы, превращенное в стадион. Уже собралось много народа, хотя старт только что дали. Старые деревянные скамейки превратились в импровизированные трибуны. На них, вооружившись флагами, флагштоками, трещетками и фотоаппаратами, залезли студентки и студенты.

Погода — как будто по заказу. Чтобы лыжи хорошо катили, а болельщики не мерзли: мягкое солнце весело играет на снегу, ветра нет, тепло — почти весна.

Ждем. Первыми должны появиться наши. Ведь на первых минутах стартовали девушки из России. И вот наконец

вдали замаячил синий с красным костюмом, такой знакомый. Наш. Это едет Ольга Трифанова. По всей поляне поднимаются крики, начинают махать флагами. Объявляют первый результат — итак, Россия «открыла финиш».

Почти сразу начинают появляться и юниоры. Они обезжают поляну и уходят на второй круг. Кому-то дают советы, кому-то пытаются сунуть стакан с питьем, но не успевают.

Иностранцы тоже болели за свои команды, но становилось как-то даже жалко их спортсменов — что могут значить взгляды тренеров по сравнению с криком всей поляны. Пытаемся поддерживать их. Ну так, чуть-чуть.

А наши продолжают приезжать на финиш, улучшая результаты. Становится понятно, почему их комбинезоны кажутся такими знакомыми. Они выглядят так же, как форма зимней сборной России по лыжным гонкам. Ни одна другая команда не сделала такого выбора. А зря, ведь команда ориентировщиков начинает восприниматься не просто как команда ориентировщиков страны, а как команда страны по ориентированию. Слова те же. А смысл несколько иной.

В районе последнего КП собирались люди с фотоаппаратами — тренеры и даже журналисты из местного из-

дательства.

Слыши, кто-то разговаривает на английском, судя по акценту, скорее всего скандинав.

Говорят, что занимается всем понемногу, в том числе и журналистикой. Значит, они тоже будут делать репортажи об



Объявляют результат — в лидеры выходит финская спортсменка Piija Satri. Но ничего, это только середина группы, все еще может измениться. И действительно, все быстро меняется — с лучшим результатом финиширует еще одна



финская спортсменка Laura Salmi. В лесу остается все меньше и меньше девушек. И вдруг на финише появляется Лена Гранд. Появляется действительно вдруг — она выигрывает более двух минут. И хотя Лена стартовала предпоследней, а значит, сохранилась вероятность того, что ее обгонят, поздравления уже начались. И не напрасно. Через две минуты стало ясно, что Лена — новая Чемпионка Мира. Поздравить ее подходили многие: тренеры сборной, юниорки, финишировавшие ранее, участницы студенческого Чемпионата. И, конечно, растроганная до слез мама.

У юниоров же борьба еще не закончилась. Пока ликовали по поводу победы на классической дистанции у юниорок, у юниоров на первом месте держался Коля Москаленко. Но финны — соперники суровые. И уступив одно первое место, они взяли второе. Joppe Lehto выиграл у Николая минуту и одну секунду. А отыграть Россия уже ничего не могла, все наши юниоры уже финишировали. Не смогли изменить ситуации и спортсмены из других команд. Финн остался первым, а Коля — вторым.

Цветочное награждение проводилось прямо на поле. Вокруг собралась стена фотографов, ведь почти у всех болельщиков кто-нибудь из друзей или знакомых стоял на пьедестале. Основное же награждение было устроено в Репино, где жили все сборные.

Следующий день был у юниоров и юношей днем отдыха. Но наша команда опять приезжала в Цвелодубово — просто покататься на уча-



тих соревнованиях.

Пока приезжали в основном младшие, не было никаких особых волнений. Они разбирались между собой, спортсмены из других стран проигрывали им до смешного много. Но вот начали приезжать юниоры, и стало ясно, что все не так просто.

## СБОРНАЯ

стке, не задействованном на Чемпионате. Студенты же в это время ездили эстафету, а ветераны — короткую дистанцию.

И вот опять утро. Команды, тренеры, болельщики, — все на месте, и даже солнце и то на месте. Начали.

На спринте не было предусмотрено смотрового КП или перегона, зато к последнему пункту участники буквально слетали с большой гор-



ки, видневшейся из-за деревьев. Так что их приближение было видно издалека.

У младших все опять шло, как по маслу. А у юниоров снова разгорелась жесткая борьба. На склонной, густо насыщенной сетке, раскаченной по «микрушунику», ошабиться было очень легко. А это значило — проиграть.

Долгое время лидером у юниоров оставался стартовавший четвертым Денис Ибрагимов. Затем его сменил Леша Бортник, выиграв всего 2 секунды. А потом появился швед и все испортил, обогнав Лешу на 14 секунд. Все ждали приезда Леши Кожемякина. Примерно в это же время должна была появиться и победительница классики Лена Гранд. Комментировавший соревнования Алексей Кузьмин объяснял, что у Лены «есть еще 2 минуты, чтобы выиграть». И тут же она показалась на вершине горки. «Лена-а-а-а!» — раскатилось по поляне. Она явно «успевала». И точно, на спринте ей удалось выиграть у занявшей второе место спортсменки из Швеции Emelie Eklof 1,5 минуты.

Россиянки победили. Казалось, что и у юниоров победа возможна. Очень хотелось верить,



Чемпионки мира:  
А. Озерская, В. Лебедева, О. Новикова



Чемпионы Европы:  
И. Грибанов, А. Кульбачко, А. Ламов



Алексей Кожемякин

вушками появились и первые юноши: Леша Бортник и Коля Москаленко из первой и второй команды России в сопровождении финна Tuukka Turkka. Несколько отставали от них команды Швеции и второй состав Финляндии.

Между тем почти сразу за первыми две команды появились и первые юноши: Леша Бортник и Коля Москаленко из первой и второй команды России в сопровождении финна Tuukka Turkka. Несколько отставали от них команды Швеции и второй состав Финляндии.

что все-таки выигравший у шведа 8 секунд Леша Кожемякин останется первым, хотелось поздравить сразу двух чемпионов. Но тут на финише показался Tuukka Turkka из Финляндии. И финны бросились обнимать нового Чемпиона, обогнавшего Лешу на 24 секунды. Tuukka принимал поздравления, как заслуженный киноактер, благосклонно улыбаясь своим поклонникам. Но он еще не знал, что день грядущий нам всем готовил.

План развертки старта-финиша эстафеты, вывешенный в корпусах и столовой, несколько пугал. Все поле было размечено, расчерчено и напоминало лабиринт. Дистанции у юниоров и юношей были одинаковыми, но, естественно, с разным зачетом. Разноцветные толпы пронеслись по стадиону и растворились в лесу.

А уже через 18 минут в начале почти километрового смотрового перегона появилась первая девушка — Валя Лебедева из второй команды России. Вдоль всего перегона, на поле, а затем на большой горке, куда ей предстояло заехать, Валю приветствовали зрители. Вслед за ней проскочили Laura Salmi из Финляндии и Настя Кравченко — первая девушка из группы D17, а вот Маша Горшкова из команды Россия-1 появилась лишь через 3 минуты. Таким образом, эстафета началась очень неожиданно.

Между тем почти сразу за первыми двумя командами появились и первые юноши: Леша Бортник и Коля Москаленко из первой и второй команды России в сопровождении финна Tuukka Turkka. Несколько отставали от них команды Швеции и второй состав Финляндии.

Третий этап. На него все наши команды уходили первыми, но кто знает? В ориентировании возможно все: волнение, ошибки, неудачи. Но только не в этот раз! Аня Озерская финиширует, размахивая флагом. Можно и помахать, сяди-то — никого. Команда из Финляндии финишировала лишь через 1,5 минуты. Команда Россия-2 выиграла Чемпионат Мира. Вскоре появилась и Лена Гранд — ее результат был лучшим временем в эстафете, но это уже ничего не могло изменить. Она финишировала третьей, но, как известно, по между-



Сергей Майоров

После финиша первого этапа порядок остался тем же. И теперь зрителям приходилось разрываться — куда же смотреть: то ли в район передачи эстафеты, то ли на смотровой перегон, то ли на финишный контрольный пункт. Лучше всех себя чувствовали, видимо, работники турбазы, которые забрались на вершину трубы какой-то хозяйственной постройки, возвышавшейся над стадионом: «Высоко сижу, далеко гляжу, громко кричу».

На втором этапе у девушек первая финишировала Ольга Новикова из команды Россия-2, а второй — финка Pinja Satri. У юниоров финишировал Денис Ибрагимов, и — пауза. Никого нет. Хотя на смотровом перегоне финны и вторая наша командашли очень близко от лидера. Несколько наших девушки финишировали первыми, но кто знает?

Леша Кожемякин тоже финишировал с флагом. Пытавшийся догнать его финн Jonne Lehto, хотя и показал лучшее в эстафете время, появился только через три минуты. Почти сразу за ним приехал Павел Уткин из второй команды, а еще через три минуты финишировала команда Швеции.

На награждение в юниорской эстафете вышли в том же порядке: Россия, Финляндия, Швеция. А вот в младшем возрасте случилась заминка.

Пока награждали девушек, занявших первое и второе места (Россия и Латвия), претендентка на третье место еще блуждала в лесу. У юношей ожидалась та же ситуация. Илья Грибанов

третий этап. На него все наши команды уходили первыми, но кто знает? В ориентировании возможно все: волнение, ошибки, неудачи. Но только не в этот раз! Аня Озерская финиширует, размахивая флагом. Можно и помахать, сяди-то — никого. Команда из Финляндии финишировала лишь через 1,5 минуты. Команда Россия-2 выиграла Чемпионат Мира. Вскоре появилась и Лена Гранд — ее результат был лучшим временем в эстафете, но это уже ничего не могло изменить. Она финишировала третьей, но, как известно, по между-



Елена Гранд



Валентина Лебедева

и России не награждались, а команду Норвегии дисквалифицировали за то, что они отмелись не на том КП.

Леша Кожемякин тоже финишировал с флагом. Пытавшийся догнать его финн Jonne Lehto, хотя и показал лучшее в эстафете время, появился только через три минуты. Почти сразу за ним приехал Павел Уткин из второй команды, а еще через три минуты финишировала команда Швеции.

На награждение в юниорской эстафете вышли в том же порядке: Россия, Финляндия, Швеция. А вот в младшем возрасте случилась заминка.

Пока награждали девушек, занявших первое и второе места (Россия и Латвия), претендентка на третье место еще блуждала в лесу. У юношей ожидалась та же ситуация.

Илья Грибанов

третий этап. На него все наши команды уходили первыми, но кто знает? В ориентировании возможно все: волнение, ошибки, неудачи. Но только не в этот раз! Аня Озерская финиширует, размахивая флагом. Можно и помахать, сяди-то — никого. Команда из Финляндии финишировала лишь через 1,5 минуты. Команда Россия-2 выиграла Чемпионат Мира. Вскоре появилась и Лена Гранд — ее результат был лучшим временем в эстафете, но это уже ничего не могло изменить. Она финишировала третьей, но, как известно, по между-

народным правилам в зачет идет только одна команда от страны. Поэтому с третьим местом пришло поздравлять финишировавших шестыми шведок, ведь вторая команда России и смешанная команда Италии

Зима диктует свои правила и условия, но Матушка Бойль, хозяйка компании Columbia Sportswear Company, готова встать на твою защиту и поспорить с Матушкой Природой. В ботинках Bugabootes™ тебе не страшны будут снежные метели, стужи и оттепели, и зима со всеми невзгодами и непогодами пролетит незаметно.

Ботинки Bugabootes™ — это не простая модель в базовой комплектации, они оснащены системой навигационного управления, торможения и климат-контроля.

Утеплитель Thermolite защищает от кусающего мороза до -43 °C при активном использовании. Водонепроницаемая технология Omni-Tech и проклеенные швы выдерживают снег и дождь. Рельефная подметка из Omni-Grip удерживает тебя на скользкой дорожке.

Ботинки Bugabootes™ не подведут тебя, если ты будешь месить грязь на городских улицах или вбираться по горным тропинкам.

Ботинки Bugabootes™ выдерживают любые испытания: бег по городским лужам и грязному снегу или покорение белоснежных горных вершин, ведь Матушка Бойль на твой стороне!

Илья Грибанов

После финиша эстафеты, спрашивая у новых чемпионов о причинах победы, я получаю общий ответ: «Мы выиграли потому, что мы — команда. Один за всех, и все за одного.» И пусть так будет всегда!

Итоги выступления сборных команд России

### Чемпионат Мира среди юниоров

Фамилия, имя	Территория	Классика	Спринг	Абсолют.	Эстафета
1 Бортник Алексей	Москва	3	4	2	1
2 Бронникова Юлия	Красноярский край	18	22		
3 Горшкова Мария	Тамбовская область	4	20		
4 Гранд Елена	Республика Карелия	1	1	1	
5 Ибрагимов Денис	Санкт-Петербург	6	5	4	1
6 Кириллов Александр	Ленинградская область	22			
7 Кожемякин Алексей	Пермская область		2		1
8 Козлова Татьяна	Московская область		6		
9 Лебедева Валентина	Ивановская область	23			1
10 Майоров Сергей	Москва	5	13		
11 Москаленко Николай	Белгородская область	2	22		
12 Новикова Ольга	Пермская область	16	11		1
13 Озерская Анна	Москва	7	9	5	1
14 Уткин Павел	Ивановская область	11	9		

### Чемпионат Европы среди юношей

Фамилия, имя	Территория	Классика	Спринг	Абсолют.	Эстафета
1 Борина Злата	Республика Карелия	2	7		
2 Грибанов Илья	Воронежская область	1	1	1	1
3 Кравченко Анастасия	Хабаровский край	1	2		
4 Кульбачко Алексей	Республика Карелия	3	4		1
5 Ламов Андрей	Вологодская область	2	2		1
6 Моисеев Олег	Республика Карелия	4	3		
7 Трифонова Ольга	Республика Карелия	3	2		1
8 Шилова Мария	Пермская область	5	1		

## СБОРНАЯ

Поляна ликовала. Все пожимали друг другу руки и обнимались. Они победили, Россия победила, мы победили! Вышедшие вручать букеты девушки в стилизованных русских платьях потом наперебой рвались сфотографироваться с героями дня.



Алексей Бортник

Возможно, студентам и ветеранам не так просто было ездить свои дистанции после того, как по три часа в день они на улице следили за борьбой, разворачивавшейся на Чемпионате. Но зато настоящий «драйв» возникает, когда видишь, что к финишу приближается наш участник и что, если не случится каких-нибудь гадостей, он станет первым. Когда на твоих глазах кто-то добивается поставленной цели и становится чемпионом. Да и проехать потом по тем же трассам, сравнив результаты и сплиты — это тоже очень интересно. А для команды, я думаю, такая теплая и дружеская поддержка была психологической опорой.

После финиша эстафеты, спрашивая у новых чемпионов о причинах победы, я получаю общий ответ: «Мы выиграли потому, что мы — команда. Один за всех, и все за одного.» И пусть так будет всегда!



## ПРИТЯГИВАЕТ ПРИКЛЮЧЕНИЯ!



Gen Boyle  
Chairman

Зима диктует свои правила и условия, но Матушка Бойль, хозяйка компании Columbia Sportswear Company, готова встать на твою защиту и поспорить с Матушкой Природой. В ботинках Bugabootes™ тебе не страшны будут снежные метели, стужи и оттепели, и зима со всеми невзгодами и непогодами пролетит незаметно.

Ботинки Bugabootes™ — это не простая модель в базовой комплектации, они оснащены системой навигационного управления, торможения и климат-контроля.

Утеплитель Thermolite защищает от кусающего мороза до -43 °C при активном использовании. Водонепроницаемая технология Omni-Tech и проклеенные швы выдерживают снег и дождь. Рельефная подметка из Omni-Grip удерживает тебя на скользкой дорожке.

&lt;p

# Блеск юниорского золота

Юлия Белозерова

г. Москва

17—23 февраля в районе поселка Цвелодубово Ленинградской области прошли Чемпионат Мира среди юниоров и Чемпионат Европы среди юношей и девушки по лыжному ориентированию. На своей земле Россия ждала побед, и результаты не разочаровали. Все золото в эстафете завоевано нашими командами. Елена Гранд стала двукратной чемпионкой мира (на классике и в спринте), Николай Москаленко и Алексей Бортник были вторым и третьим на классической дистанции, а Алексей Кожемякин — вторым в спринте. На Первенство Европы наша молодежь не пропустила вперед себя никого, заняв все призовые места в оба личных дня и первые места в эстафете.

Для группы 17 самым сложным оказалось даже не Первенство Европы, а прошедшие в конце января отборочные старты в Тамбове, где и развернулась настоящая борьба. Во время самого Первенства выяснилось, что ни одна другая команда не может конкурировать с Россией в этой возрастной группе. Чего нельзя было сказать о юниорах. Борьба на Чемпионате Мира была жесткой и острой. Насыщенная сеткой не давала спортсменам возможности расслабиться ни на секунду. Основные конкуренты России скандинавы (и в особенности, финны) привезли команды, отлично подготовленные как физически, так и технически.

Наверное, за борьбой, разворачивающейся под Санкт-Петербургом, следили через Интернет виртуальные болельщики по всей стране. Болельщики же «реальные» собирались на базе «Голубое озеро», где проходил старт и финиш всех дней. Параллельно Чемпионату Мира были проведены Чемпионат России среди студентов и Чемпионат России среди ветеранов, так что их участники устроили за тем, как разворачиваются события, а потом сами проходили те же дистанции.

Студенты — болельщики активные. Да и ветераны несильно отставали. Только замелькает еще вдали, на горке, российский «комбез», как на стадионе уже поднимается приветственный гул и хлопанье трещеток. Наверное, при таком поддержке наши спортсмены просто не могли не выиграть.

Перед цветочным награждением, когда нарядные девушки в русских народных костюмах еще только готовились поздравить с победой четыре российские эстафетные команды, тренеры сборной прокомментировали прошедшие соревнования:

**Иванов Алексей Денисович, г. Москва, старший тренер сборной:**

— У нас очень сильная команда.

Отборочные старты в Тамбове были жесткими, секунды могли решить дело, поэтому ребята боролись до конца. Уже эти старты показали, что в России сильный не только первый, но и второй состав. Отбор в команду производился по спортивному принципу, и спортсмены были поставлены на их результаты.

Соревнования в Тамбове выявили много сильных ребят, и в связи с этим мы, тренеры юношеской и юниорской сборной команды страны, хотим поблагодарить всех тренеров на местах. Ведь именно на них лежит основная работа по подготовке спортсменов в течение года.

Выступление сборной команды — это отражение состояния ориентирования в стране. Видно, что мы на данный момент являемся одними из сильнейших в юношеском и юниорском лыжном ориентировании. И четыре золотые медали в эстафете — показатель того, что ориентирование в России стремительно развивается, и что у нашей страны большой потенциал. За последнее время у нас появилось большое количество соревнований с очень

сложной сеткой. График соревнований насыщен, и постоянное участие в стартах, проводимых на уровне мировых стандартов, позволяет отрабатывать разнообразные технические навыки, повышает эмоциональную устойчивость. Результатом этого является наша сегодняшняя победа.

Эстафета на этом Чемпионате показала, что для российской команды растет хорошая смена. В эстафете команды групп 17 и 20 стартовали одновременно и проходили одну и ту же дистанцию. Юноши и девушки боролись с юниорами почти на равных. Команда младших девушки (Анастасия Кравченко, Мария Шилова, Ольга Трифанова) финишировала в общем зачете третьей, команда юношей (Алексей Кульбачко, Илья Грибанов, Андрей Ламов) — четвертой.

В следующем году соревнования пройдут в Финляндии, и мы будем к ним очень серьезно готовиться. Очень бы хотелось, чтобы тренеры поняли — у себя дома финны будут бороться до конца. Поэтому до сбоя перед Чемпионатом Мира нужно хотя бы один раз вывести наших спортсменов в Финляндию для ознакомления либо на вкатывание, либо для участия в каких-нибудь соревнованиях. У финской местности своя специфика, которую нужно прочувствовать. Есть свои особенности и в рисовке карт, и в прокатке лыжней. Этим нужно ознакомить ребят заранее.

Сложно повторить результаты, показанные на этом Чемпионате. Столько золота мы давно не завоевывали! Поэтому нам ни в коем случае нельзя расслабляться, тем более, что шведы и финны очень сильны, а последние будут еще и на своей территории и постараются нас полностью обыграть. Поэтому надо серьезно работать!

В заключение стоит назвать тренеров сборной команды России, помогших ребятам реализовать свою возможность и показать такие высокие результаты:

**Я, Алексей Иванов, — старший тренер, занимаюсь организационными вопросами. Андрей Кульбачко (Карелия) — ответственный за техническую подготовку, «мозговой центр».** Он постоянно придумывает разнообразные упражнения, планирует интересные дистанции. **Виктория Дьячкова** (г. Тамбов) можно назвать психологом команды. От него исходит спокойствие, которое трудно передать словами, но ему удается сделать так, что спортсмены перед стартом перестают нервничать и обретают уверенность в своих силах. Это главный «проводящий» и главный «настраивщик» нашей команды.

Мы вынуждены были учиться у скандинавов профессионализму. И мы ему учились. Скандинавы всегда настроены на борьбу до последнего. Они могут «дождаться» противника. Эстафета для них — самый главный день. Они так воспитаны с детства самой системой соревнований, так называемых эстафетных лиг. В эстафетах скандинавы всегда выступают сильнее, чем в предыдущие дни.

Наконец, и мы научились этому. Мы специально настраивали спортсменов на эстафету, на жесткую финальную борьбу. Сейчас мы, тренеры, просто счастливы, видя результаты соревнований. И хотя первой женской команде юниорок дистанция не далась, зато вторая команда (Анна Озерская, Ольга Новикова, Валентина Лебедева) мобилизовалась и смогла победить. Это говорит не только о том, что у нас есть сильные спортсмены, но и о том, что у нас прекрасная школа подготовки. А значит, нам есть чем гордиться!

**Алексей Бортник, г. Москва (чемпион мира в эстафете, бронзовый призер на классической дистанции):**

С семи вечера до пяти—шести часов утра шла работа по подготовке лыж. Делали по два варианта смазки, и лыжи ехали отлично.

**Андрей Кульбачко, Карелия:**

— К этому успеху мы шли несколько лет.

Тренерская бригада в таком составе работает уже третий год. Алексей Иванов сумел привлечь к подготовке сборной команды России очень грамотных специалистов и собрать бесконфликтный, спланированный коллектив, в котором каждый решает свои задачи и отвечает за свою область деятельности.

Успех нашей команды — это заслуга не только тренеров сборной и тренеров на местах. Большую роль сыграла Федерация спортивного ориентирования России, которая способствовала созданию системы соревнований, проводимых на самом высоком уровне. И лучшие спортсмены — воспитанники этой системы соревнований.

Роль тренеров сборной была в выборе сильнейших. Как видно по результатам, этот выбор был сделан грамотно. Все спортсмены прошли по спортивному принципу.

Задача тренеров на сбое была не испортить подготовку, которую вели личные тренеры в течение года. Мы внимательно изучили, кто и как готовился. Ребятам ничего не навязывали, а предоставили им возможность потренироваться, следуя при этом своим тренировочным планам. Мы планировали и ставили дистанции, много внимания уделяли их разбору. Мы не имели права что-то навязывать, только предлагали. Вот эта грамотная работа и определила успех нашей команды!

Как я уже говорил, я работаю в составе тренерского коллектива уже не первый год и могу отметить колоссальный прогресс команды. Мои воспитанники принимают участие в чемпионатах мира с 1998 года, и с этого времени могу оценить ежегодные выступления российских команд. Всегда в команде страны были сильные спортсмены, но из-за каких-то недоработок наши уступали спортсменам других стран. Особенно обидно было, когда сильные эстафетные команды даже не попадали в тройку. В женской эстафете нашей сборной удалось впервые выиграть у финнов лишь в прошлом году в Чехии.

Наши ребята только что закончили эстафету. Мы победили. Я очень доволен. Довolen командой. Борьба была интересная, жесткая, острая, особенно на первом этапе. В этом году очень сильны финны и шведы. Финны особенно, ведь это почти их родная местность, но и мы их не слабее. Это наш дом, и мы готовы здесь бежать.

Наконец, и мы научились этому. Мы специально настраивали спортсменов на эстафету, на жесткую финальную борьбу. Сейчас мы, тренеры, просто счастливы, видя результаты соревнований. И хотя первой женской команде юниорок дистанция не далась, зато вторая команда (Анна Озерская, Ольга Новикова, Валентина Лебедева) мобилизовалась и смогла победить. Это говорит не только о том, что у нас есть сильные спортсмены, но и о том, что у нас прекрасная школа подготовки. А значит, нам есть чем гордиться!

**Алексей Бортник, г. Москва (чемпион мира в эстафете, бронзовый призер на классической дистанции):**

Очень интересные дистанции, особенно часть карты к северу от стадиона. Там густая сетка на микрорельефе, и из-за холмов не видно вдали. Также была равнина, вся закатанная сеткой, где не к чему привязаться. Там видно сразу три КП, и надо выбрать и проехать к своему.

**Анна Озерская, г. Москва (Чемпионка мира в эстафете):**

— К этому успеху мы шли несколько лет.



Замечательно! Сложно было. Я все время думала, что финка сзади очень близко (но на самом деле она была далеко). Сегодня я ехала еле-еле, все читала и не ошибалась. Все равно побеждает сильнейший!



**Валентина Лебедева, Ивановская область (Чемпионка мира в эстафете):**

Мне тренеры сказали: главное делать свое дело, а все остальное ерунда. Я ехала одна, выбирала свои варианты и не смотрела на финок, норвежек. Тренеры так настроили, что не волновалась даже на старте. Дома все равно легче бежать!



**Anastasija Krawchenko, Хабаровский край (Д17, 1-е место на классической дистанции, 1-е место в эстафете, 3-е место на спринте):**

можностей. Но в следующем году в Финляндии разборки будут еще более серьезные.

**Мария Горшкова, Tambovskaya oblast (4-е место на классической дистанции):**

Я очень благодарна тренерам, работавшим



**Денис Ибрагимов, г. Санкт-Петербург (Чемпион мира в эстафете):**

Наши ребята только что закончили эстафету. Мы победили. Я очень доволен. Довolen командой. Борьба была интересная, жесткая, острая, особенно на первом этапе. В этом году очень сильны финны и шведы. Финны особенно, ведь это почти их родная местность, но и мы их не слабее. Это наш дом, и мы готовы здесь бежать.

**Алексей Кожемякин, Perm'skaya oblast (Champion of the world in the relay, silver medalist in the sprint):**

Мы выиграли командой. Вся команда. Первый этап — Леха Бортник — молодец. Выиграл. Второй этап — Денис Ибрагимов — пришел с отрывом. Мне оставалось только пройти, не ошибаясь.

**Андрей Ламов, Volgodorskaya oblast (M17, 1st place in the relay, 2nd place in the classic distance, 2nd place in the sprint):**

Мы ожидали побед в нашей группе, так как в прошлом году мы проиграли в спринте. Тренеры насторожили нас, что финны сильные, но мы ими были бы не очень неплохо. И вот мы проиграли в спринте, но выиграли в эстафете.

Потом в Чехии — третий. И наконец-то я два дня выиграла. Это просто победа над собой. Столкнувшись соперниками, мы выиграли, развлекались, учебой. На каждой тренировке мечтаешь: как будешь стоять на пьедестале, и будет играть твой гимн, гимн России. А когда получилось, наступает чувство спокойствия и удовлетворения: тебе удалось реализовать свой потенциал. Я этому рада!

**Андрей Ламов, Volgodorskaya oblast (M17, 1-е место в эстафете, 2-е место на классической дистанции, 2-е место в спринте):**

Перед соревнованиями тренировочные сборы прошли в Орехово. Тренеры постарались организовать хороший сбор, где мы проезжали дистанции, походили на те, которые были здесь. Ездили спринт, классику и эстафету. Здесь дистанции очень интересные. Сетка очень насыщенная, и ориентироваться действительно сложно. А физически, мне кажется, наша сборная самая сильная.

**Злата Борина, Karelia (D17, 2-е место на классической дистанции):**

Первый день (классика) был самым сложным. Россия в этом году выступила просто супер! Она показала максимум своих возможностей. Но в следующем году в Финляндии разборки будут еще более серьезные.

**Мария Шилова, Permskaya oblast (D17, 1-е место в спринте, 1-е место в эстафете):**

Мы выигрываем, наверное, потому, что у нас такая хорошая команда, каждый борется за всех, и это психологически помогает. Это, наверное, самое главное. И много тренеров, которые заботятся о тебе.

**Е.И. Иванов**  
Почетный член ФСО России  
ва, Зоя Пятакова, Лина Петрова, Ира Степанова, Светлана Березина (всех не перечислила).

Прежде всего приятно удивило оформление соревнований (яркое, красочное, интересное). Поразило обилие «Буранов», в результате чего на карте появилась потрясающая паутинка лыжных дорог и тропинок. Да, ребята проделали колоссальную работу: несколько месяцев катали по лесам. Карта с удивительной точностью воспроизводила все изгибы и развилики дорожек, так что иногда было неинтесно: беги себе и запоминай: первый поворот направо, затем — третий налево, потом второй направо. КП! Ну это я так, к слову, поскольку быстро выбирать маршрут, а потом не сбиться с него — что у меня не всегда получалось.

Но что меня окончательно покорило — это современное техническое обеспечение. Всё началось с того, что вместе с нагрудным номером мне выдали «чип». Что это такое и с чем его едят, я не знал. Со своими вопросами к взрослым спортсменам я обращалась не стал — стыдно за свою безграмотность. Какая-то малолетка мне все популарно объяснила: дедушка, говорит, — пришиваешь «чип» на пальце перчатки, на КП вставляешь его в отверстие на контрольной системе и бежишь дальше. А информация о том, что ты был на КП (номер пункта и время прохождения), передается на финиш. Так оно и было: стою, отдуваюсь на финише, а мне уже несут распечатку: время прохождения каждого КП и результат!

Конечно, я приехал не как ревизор, а как человек, в свое время считавшийся (я надеюсь!) специалистом достаточно высокой квалификации. Приехал и попал в объятия старых друзей — ленинградцев Никиты Благово, Толи Муравьевых, Володи Шумилова, Александра Курдовича, Андрея Волкова. О девчонках и не говорю (хотя какие они теперь девчонки!), наши знаменитости — Ольга Казанцева, Маша Мало-

на сборе. У нас каждый день были новые карты, поддерживалась сетка. Работа с картами была постоянной, и это всем нам сильно помогло. Сбор сплотил нашу команду, дал возможность лучше узнать друг друга. Ну и не у каждого дома есть возможность тренироваться на таких сетках и в такой местности.

**Елена Гранд, Karelia (Чемпионка мира на классической дистанции и в спринте):**

Эти двум победам предшествовала очень большая работа. Я участвовала в четырех чемпионатах мира. Сначала была 44-я, потом 13-я, затем 7-я.

Потом в Чехии — третий. И наконец-то я два дня выиграла. Это просто победа над собой. Столкнувшись соперниками, мы выиграли, развлекались, учебой. На каждой тренировке мечтаешь: как будешь стоять на пьедестале, и будет играть твой гимн, гимн России. А когда получилось, наступает чувство спокойствия и удовлетворения: тебе удалось реализовать свой потен

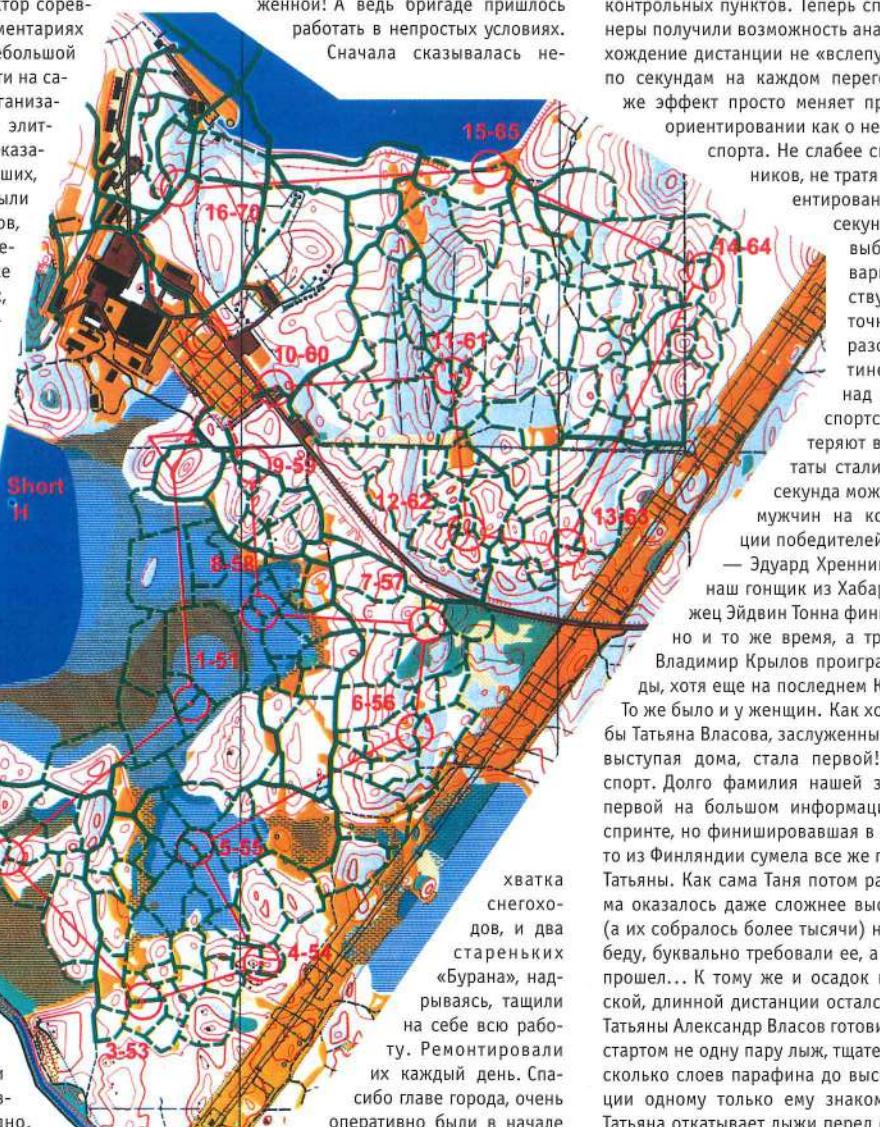
# КУБОК МИРА — КАК ЭТО БЫЛО

**Игорь Бурдаков**

по материалам челябинской прессы

Интерес к первым в Челябинской области официальным международным стартам такого уровня (из всех видов спорта ориентирование оказалось первым!), до сих пор не утихает, а организаторы все еще идут нарасхват в средствах массовой информации. Вот и на телеканале «Восточный экспресс» в передаче «Прямая линия» на вопросы ведущих отвечал директор соревнований Андрей Акимов. В комментариях особо отмечался тот факт, что небольшой Озерск смог организовать и провести на самом высоком уровне сложное по организации мероприятие. Ведь принимать элитных спортсменов из-за рубежа оказалось совсем не то же самое, что наших, российских атлетов. Понятно, что были организованы услуги переводчиков, причем не только на английский и немецкий языки, но и на финский. Все комментарии на соревнованиях, бюллетени, информация также предоставлялись на английском языке. В свободный от стартов день была организована экскурсия на границу двух частей света — Европы и Азии (иностранные гости были в восторге!) и в церковь г. Кыштыма. После этого наши гости неоднократно просились вывезти их в Кыштым, и каждый раз все их желания немедленно удовлетворялись. Причем бесплатно, по поводу чего спортсмены сказали — «это роскошь». Благодаря помощи фирмы «Озерск-Телеком» был организован бесплатный Интернет. Как оказалось, иностранцы без него себя уже не представляют, и все четыре компьютера до позднего вечера были заняты нашими гостями. Только приехав, гости тут же попросили очень много воды в бутылках. И хотя наши объяснили им, что вода на «Дальней Даче» высочайшего качества, пришлося ехать по магазинам и выгребать буквально всю воду в Озерске и Кыштыме. С другой стороны, они чувствовали себя довольно свободно. Несмотря на близость закрытого города, излишней опаски не было, и это отметили как очевидный плюс по сравнению с соревнованиями прошлых лет в Красноярске и Вологде.

Но самое главное, конечно, — это сами соревнования. Лыжники живописно рассекли саму санаторную школу им. Ю.А. Гагарина, начав свой путь с лыжного стадиона — обыкновенного летнего футбольного поля. Квалифицированная, возможно, лучшая в России служба дистанции проложила лыжи даже по дорожкам лагеря, насыпав и утрамбовав приличный слой снега. Далее трассы уходили через заливы озера Касагалы, через на-



хвата снегоходов, и два стареньких «Бурана», надрываясь, тащили на себе всю работу. Ремонтировали их каждый день. Спасибо главе города, очень оперативно были в начале финансового года выделены средства и закуплены за счет федеральной дотации два новых снегохода, а буквально перед самыми стартами и область выделила средства на два снегохода. Пришлося администрации города даже выкупить для спортсменов «Бураны» у «Дальней Дачи». Сейчас вся эта техника в распоряжении наших лыжников и ориентировщиков, и это только один пример пользы проведения таких соревнований для развития спорта.

Дистанции были сложными и физически, и технически. Впервые в истории нашего ориентирования спортсмены использовали на дистанции

сыпь бывшей узкоколейки Кыштым-Карабаш вглубь леса, через горы и ручей Сугомак. Кстати, ручей, обычно зимой спокойный, проявил в процессе подготовки норов, и пришло уже в январе строить три моста через него. Мосты выдержали испытание, и спортсмены, спускаясь с крутых горок вниз, наверное, даже не замечали, как проходили водную преграду. А всего было проложено на местности, прочищено и прокатано под коньковый(!) ход более двухсот километров лыжни. И ни одной лишней или неправильно проложенной! А ведь бригаде пришлось работать в непростых условиях.

Сначала сказывалась не-

электронную отметку. Что это такое? Стартуя, лыжник имеет на перчатке прикрепленный на резинке вокруг пальца миниатюрный пластмассовый цилиндр, в который «вживлен» электронный чип. Прибегая на контрольный пункт (КП), спортсмен в одно мгновение производит отметку своего «взятия» касанием базовой станции, установленной на пункте. Срывов и неточностей здесь быть не может. После финиша в течение нескольких секунд участник получает распечатку с графиком своего прохождения всех контрольных пунктов. Теперь спортсмены и тренеры получили возможность анализировать прохождение дистанции не «кслепую», а конкретно по секундам на каждом перегоне. Зрительный же эффект просто меняет представление об ориентировании как о незрелищном виде спорта. Не слабее сильнейших лыжников, не тратя на процесс ориентирования, кажется, ни секунды (а ведь надо выбрать наилучший вариант по множеству параметров и точно, на скорости разобраться в паутине лыжни), летя над лыжней, теперь спортсмены и на КП не теряют времени. Результаты стали еще плотнее, и секунда может решить все. У мужчин на короткой дистанции победителю оказалось двое — Эдуард Хренников, знаменитый наш гонщик из Хабаровска, и норвежец Эйдвин Тонна финишировали в одно и то же время, а третий призер — Владимир Крылов проиграл им три секунды, хотя еще на последнем КП шел лидером.

То же было и у женщин. Как хотелось нам, чтобы Татьяна Власова, заслуженный мастер спорта, выступая дома, стала первой! Но спорт есть спорт. Долго фамилия нашей землячки стояла первой на большом информационном табло в спринте, но финишировавшая в конце Сала Лехто из Финляндии сумела все же превзойти время Татьяны. Как сама Таня потом рассказывала, дома оказалось даже сложнее выступать. Зрители (а их собралось более тысячи) надеялись на победу, буквально требовали ее, а пик формы уже прошел... К тому же и осадок после классической, длинной дистанции остался. Тренер и муж Татьяны Александр Власов готовил перед каждым стартом не одну пару лыж, тщательно доводя несколько слов парофора до высочайшей кондиции одному только ему знакомыми методами. Татьяна откатывает лыжи перед стартом и выбирает рабочую и запасную пары. А перед этой дистанцией «заработала» пара, которую давно не использовали — старенькая уже, давно свой ресурс избегавшая. Но поехала! Рискнули, выбрали ее. Первый круг Татьяна прошла отлично, лидируя по дистанции. А на втором лыжи «встали»! Когда впереди подъемы и спуски по несколько сот метров, к тому же нередко узкие, где только палками и можно толкаться, а лыжи не едут. Как говорят лыжники, «накушалась» Татьяна на по холодному и пермерзлому снегу. А что поделать, если у нее только одна пара «холодных» лыж, а остальные все — на теплую погоду.

Остается только завидовать ведущим зарубежным ориентировщикам, у которых вместе с командой приезжает «сервисмен», то есть специалист по смазке. Всю ночь он готовит десятки пар лыж, а дело спортсмена утром — выбрать лучшие. А тренер спокойно спит всю ночь, чтобы утром эффективно выполнять свои функции. У наших тренеров — хронические недосып, потому что половину ночи — работа над лыжами.

Но вернемся к соревнованиям. Удивились иностранцы и обилию прессы и телевидения — в России они такого еще не видели. К освещению стартов удалось привлечь все областные телевизионные каналы, телевидение Озерска и Кыштыма. Репортажи выходили вечером в день стартов. Для журналистов был организован пресс-центр, после финиша проводились пресс-конференции. В центре соревнований был организован пресс-центр с Интернетом, факсом и компьютерами. Журналисты размещались за счет Оргкомитета и санатория «Дальнняя Дача». Благодаря такой заботе Кубок получил широкое освещение в областной прессе: «Челябинский рабочий», «Комсомольская правда», «Спортивная панorama», «Уральские ведомости». Результаты оперативно появлялись в центральных спортивных газетах страны — «Спорт-экспресс» и «Советский спорт». Пресса сработала на «отлично»!

Было еще много того, что не видно посторонним глазам. Скажем, сотовая связь в лагере им. Ю.А. Гагарина неустойчивая — как раз на границе возможного приема. Организаторы обратились к ведущему сотовому оператору области — компании ЮУСТ. была послана специальная бригада, которая, изучив условия, смонтировала специальное приемно-усиливающее устройство — репитор — на крыше школы. Зрители, участники и тренеры сразу после финиша соединились с любой точкой земного шара и сообщали новости. А как хорошо на морозце, отстояв небольшую очередь к красавицам-продавщицам, отведать вкусных угощений из буфета, успешно торговавшего все дни соревнований. Впереди на соревнованиях были использованы два биотуалета, любезно переданные городскому спортивному комитету МП УАТ (директор М.Г. Слотвицкий). А мосты! Два красивца моста стали безусловным украшением спортивного праздника. Оттуда зрители приветствовали спортсменов, тренеры вели своих подопечных, телевидение вело свои репортажи, и там же проходили церемонии предварительного награждения. Ажурные, но крепкие сооружения, придающие объем всему лыжному стадиону, были украшены эмблемами и флагами ИОФ (Международной федерации ориентирования) и спонсоров соревнований.

На мосту места для спонсоров не хватило. Длинные коридоры вдоль стартов и финишной также были установлены рекламными щитами с названиями организаций-спонсоров. Так благодаря кому же этот праздник состоялся? Надо назвать их с большим уважением. Это: Фонд «Защита и безопасность» (Грибов А.А.), ООО «Энергопромстройзащита» (Шмаков А.В.), «Южно-Уральский спиртоводочный завод» (Некрасов А.Л.), ООО «Южно-Уральский сотовый телефон» — Челябинск (Блинов А.Б.), ЗАО «Фишер-Москва» (Вернер Шнейдер). Все они внесли колossalный вклад в успешное проведение соревнований. Огромное всем спасибо!

Спонсорскую помощь Кубку оказали и следующие организации: МП «Озерскнефть», ООО «Азимут», «Озерсктелеком», «Орттехника», «Сванта», «Система», «Буринвест», «Диамант», «Информсервис», «Озерское пиво», «Камелия», «АИСО», ТК «Канцклас», ЗАО «Дом», а также ТД «Минерал» (Челябинск) и издательство «Омега» (Москва).

Проводила соревнования главная судейская коллегия, в которую вошли судьи из многих городов области и страны. Но основная тяжесть работы легла на общественников, объединившихся вокруг клуба «Роза ветров». В том, что все прошло на «отлично», есть их большая заслуга. Это они выезжали по выходным чистить лыжню, это они организовывали весь сервис и подготовку оборудования. Остается пожелать, чтобы этот боевой коллектив сохранился и проводил еще много соревнований самого высокого уровня. А Кубок мира стал уже историей, еще одной главной страницей нашего спортивного движения.



ПРИЯГИВАЕТ  
ПРИКЛЮЧЕНИЯ!



Gert Boyle  
Chairman

Когда холод начинает кусаться и буквально пронизывает изнутри, Матушка Бойль вступает в бой с Матушкой Природой и начинает покорять новые высоты вместе с тобой!

Куртки от Матушки Бойль подняты до максимальных вершин последних технологий

гий! В куртке Ballistic Parka этих технологий хоть отбавляй: «дышащая» мембранные технологии Omni Tech гарантируют комфорт, полную водонепроницаемость и непродуваемость, вставки-стретч обеспечивают большую свободу движений и, конечно, система Interchange — три куртки в одной...

Матушка Бойль обращает внимание на детали и ценит законченность во всем: капюшон спасет от ветра, теплые, отдельные флисом, карманы согреют руки, вставки на груди и под рукавами из Zap Mesh Fleece обеспечивают дополнительную вентиляцию, внутренняя юбка защитит от снега...

Ни Альпийские склоны, ни Гималайские вершины не имеют шансов на победу в схватке, если с тобой Матушка Бойль.



Columbia  
Sportswear Company

спортивные супермаркеты  
**спортмастер**

Единая справочная служба: (095) 777-777-1  
www.sportmaster.ru www.asics.ru

ОПТОВЫЙ ЦЕНТР: ул. Бориса Галушкина, 7

Москва  
м. «Тимирязевская»: Дмитровское шоссе, 37  
м. «Октябрьская»: Кеттлер-СПОРТ, Ленинский пр-т, 21

м. «Смоленская»: Смоленская пл., 6  
м. «Маяковская»: ул. Большая Садовая, 1

м. «Рижская»: Проспект Мира, 71  
м. «Кутузовская»: Кутузовский пр-т, 36

м. «Университет»: Ленинский пр-т, 81  
м. «ВДНХ»: ВВЦ, пав. «Москва», 3 этаж

С.-Петербург:  
Н. Новгород:  
Новосибирск:  
Челябинск:  
Киев:

Московский пр-т, 10  
ул. Б. Покровская, 93  
ул. Красноярская, 32  
ул. Плеханова, 45  
б-р Леси Украинки, 28

Кеттлер-СПОРТ:  
Киев:  
Минск:

ул. Заньковецкой, 10/7  
ул. Якуба Коласа, 39

# Чемпионат России по спортивному ориентированию на лыжах

Республика Башкортостан  
Стерлитамак—Октябрьский

ЭХ, РОССИЯ...

Район известной горнолыжной трассы у стерлитамакского дома отдыха «Шиханы» собрал в середине февраля почти всех элитных лыжных ориентировщиков России. Не было лишь сборников — пять лучших мужчин и шесть женщин ориентировались на этапах Кубка мира в Швеции. Не было и сильнейших юниоров, юношей и ветеранов — они под Санкт-Петербургом отбирались на свои



Чемпионаты мира. Не могли поучиться мастерству сильнейших и юные ориентировщики Башкортостана, ведь у них в Октябрьском проводилось свое Первенство Республики среди учащихся. Вот такие получились российско-башкирские накладки...

Почти два десятка лет не проводилось на стерлитамакских шиханах (это такие уникальные горы практически на ровной местности) зимних соревнований российского масштаба. А дал «добро» на создание карты этих мест еще в далеких 70-х годах Геннадий Иванов, судья Всесоюзной категории из Нижнего Новгорода, заброшенный в эти края по служебной командировке. А сейчас инициативу стерлитамакской городской ФСО (председатель Р.А. Курбангалиев) поддержал глава администрации Стерлитамака С.Г. Ахметов. Не поспутилось на неплохие призы крупнейшее в городе объединение «Сода» (генеральный директор В.М. Титов). Недаром 2003 год объявлен Президентом Республики Башкортостан М.Г. Рахимовым годом спорта и здорового образа жизни. И Чемпионат России в спринте, на комбинированной и сверхдлинных дистанциях удался!

Начался Чемпионат, как это было «принято» этой зимой, забегами в 25-градусный мороз на сверхдлинные с модного ныне общего старта. У мужчин это был 41 КП на трех кругах трассы общей длиной 25,6 километра по хорошему рельефу — действительно самая длинная российская дистанция минувшей зимы. Чемпионское время И. Гимранова составило 2 часа 10 минут 33 секунды. Не зря говорят, что дома и шиханы помогают! Наверное, помогли они после дня отдыха стать чемпионом в спринте и второму уфимцу М. Сорокину.

На комбинированной дистанции организаторы предложили для начальной «маркировки» лес, не забытый сеткой «кзданки», а с первозданным снежным покровом, как в воспоминания времена. После прохождения маркированной трассы спортсмены сразу отправлялись на дистанции заданного направления в другой район, а штрафные круги, кто их заработал (максимум по одному за ошибку на одном КП), отмечали перед финишем (такое вот ноу-хау). Прогнозы подтвердились — победил 40-летний «кедрач» Н. Бондарь, подтвердив свое мастерство в исконно российском виде программы.

«Просто здорово!», — отозвались о новом зимнем районе и соревнованиях авторитетнейший

судья республиканской категории, ветеран с 35-летним стажем

деятель уральского ориентирования Ю. Безымянny и старший тренер сборной А. Близневский. А известный своей щепетильностью к картам и дистанциям ЗМС А. Груздев сказал главному судье В.А. Капитонову кратко: «Замечаний нет!»

Аккурат в середине марта знакомый спортивно-оздоровительный комплекс «Спартак» на окраине Октябрьского встречал зимний Чемпионат страны по ориентированию. Комплекс был известным большинству (еще в 1996 году многие стартовали здесь в марте на молодежном Чемпионате России, а в декабре на Кубке страны), но чёмто изменившимся. Он стал както чище (недаром во время соревнований немногословная заведующая лыжной базой периодически выходила на финишную поляну, делала неаккуратным замечанием... подбирала бумажки). Обновился основной корпус,

функционировала сауна, словом, чувствовалась крепкая хозяйственная рука нового директора СОКа В.М. Лукьянова. На этот раз известная спартаковская база принимала финал Чемпионата России. Согласитесь, самый захватывающий до общего старта вид — эстафета! Наверное, это чувство коллектизма в нас заложено еще бывшей социалистической системой и просто человеческой общностью по Д'Артаньян: «Один за всех, и все за одного!» Всегда ценилась готовность отработать за товарища его огни на дистанции. Одни тренерские гадания расстановки по этапам чего стоят!

Интрига мужской эстафете придавал приличный круг претендентов на победу: свердловчане, москвичи, хабаровчане и хозяева. Даже ЗМС А. Груздев пообещал своим молодым коллегам по команде поработать на дистанции, если они пробегут достойно. Красочная шеренга лучших стартеров рванула с расцвеченной флагами поляны лыжного стадиона. Довольно неожиданно резво промчался челябинец Рома Табачков, первым появившийся на плотине пруда у СОКа после первой петли. С небольшим отрывом за двумя лидерами держалась М. Сорокин, которого накануне тренеры старались изолировать от остальных и усиленно никали лекарствами и теплым питьем.

С первого мужского этапа первым финишировал челябинец Р. Табачков, через секунду — свердловчанин А. Крылов, спустя 50 секунд подхватил вторая пара сверстников — М. Сорокин и хабаровский кандидат в мастера А. Пинчуков.

С первого мужского этапа первым финишировал челябинец Р. Табачков, через секунду — свердловчанин А. Крылов, спустя 50 секунд подхватил вторая пара сверстников — М. Сорокин и хабаровский кандидат в мастера А. Пинчуков. Не заладились дела на втором этапе у также заболевшего свердловчанина В. Крылова. Опытный хабаровчанин В. Хомченко сумел обыграть В. Глухарева на его «родной поляне» и 14-ю секундами раньше Василия на финише второго этапа коснулся именинного плеча Э. Хренникова. А тренер сборной Башкортостана В. Капитонов так надеялся на отрыв!

После первого круга Эдуард появился на стадионе раньше Ильшата секунд на 20. «Эдичка, потерпи!», — не выдержала Татьяна Хренникова. Вторая петля была больше по времени, порядка получаса, и башкирские болельщики где-то внутри надеялись на чудо. Чудес по большому счету не бывает и в ориентировании — первым к финишной черте подкатил обладатель Кубка мира—2003 Э. Хренников. У этой черты он и... остановился. «Ильшат просил подождать!» — с улыбкой пояснил лидер сборной страны. Секунд через 40 прикатил И. Гимранов.

И когда Ильшат приблизился к Эдуарду, тот пересек линию финиша. Так вот и появилась в протоколах разница в результатах чемпионов, хабаровчан и вторых призеров из Башкирии, всего в две секунды. Лишь знающий В. Капитонов пояснил, что пару лет назад в Кыштыме Ильшат опередил-таки Э. Хренникова на финише последнего этапа. А третий призер Р. Грицан в финишном



Василий Глухарев и Николай Бондарь

Леонид Седюк

судья республиканской категории, ветеран с 35-летним стажем

створе мастерски развернулся на 180 градусов и пересек финишную черту спиной вперед. Как говорится, сильные тоже шутят...

В день отдыха все отдыхали.

Лиши в очередной раз собирались тренеры, самые заинтересованные люди. Им всегда есть о чем поговорить и что обсудить.

А вечером в Доме культуры состоялось награждение лучших, и не только по итогам первых двух дней. Приятно было услышать стихотворение областной ведущей Марианы Лукьяновой, завуча ДЮСШ-3:

«О, спорт лесной! Тебе нет равных,  
Здесь истина всегда права:  
Должны бежать не только ноги,  
Должна и думать голова!»

Интересным было выступление заместителя главы администрации Октябрьского Асии Габбатовны Муфазаловой. «Запомнили горожане в 1996 году интересную блондинку из Карелии, а здесь ли она сейчас?», — поинтересовалась она о спортивной судьбе Е. Гранд, в те годы Нифакиной, и обрадовалась, узнав, что Лена тоже старает. «Город наш — молодой, в этом году ему исполняется полвека, проживает в нем порядка 100 тысяч человек. В спорте он известен своей командой мотогонщиков и ориентировщиками. Из семи тысяч занимающихся в трех спортивных школах города тысяча школьников занимается ориентированием».

Отрадно, что лучшими спортсменами города 2002 года названы МСМК В. Глухарев и КМС Е. Мысова, а лучшим тренером — ЗТР А.М. Лукьянов. Всем им были вручены призы. Ю.Б. Янин, вице-президент ФСО России, объявил, что звание «Заслуженный тренер России по спортивному ориентированию» недавно присвоено и В.М. Лукьянову.

Награждение победителей медалями и призами чередовалось выступлениями артистов города. Все было здорово: выступления певцов, танцы и пляски танцевальных ансамблей.

Последние два дня бегов проводились в новом районе.

В «маркировке» демские мастера не считаются асами, поэтому особо и не настраивались. Практически вся «красная группа» сильнейших старта стала в начале забегов. Лишь В. Глухарев да еще пара сильных мастеров были в конце стартового листа.

Бежать и думать, контролировать себя постоянно — задача принудительно трудная. «Повели по перелескам и открытым местам, скорость хорошая, и стоп — первый КП! Начинаю после отхода вспоминать пересеченные лощины, и что-то не вяжется, получается одна лишняя. Ясно, надо искать параллель южнее, где лощины сходятся, а вот саму точку КП уже и подзабыл. Чувствую, здесь и скватил один круг!» — делился впечатлениями после финиша Н. Бондарь, известный мастер разгадывать головоломки российских маркированных трасс. В общем, без кругов практически никто из мужчин не обошелся.

А вообще количество штрафных кругов вывещивалось заготовленными заранее табличками из плотной бумаги над номером участника на информационном табло. На нем сразу после оценочного круга участника видел заработанное им количество кругов и ту же начинал их отрабатывать.

Неожиданно к пункту оценки подкатил А. Груздев, деловито уточнил у судей: «Сколько должно быть КП? Точно двенадцать?», — и повернулся обратно в лес. Значит, где-то пропустил КП.

Два круга «скватил» и В. Глухарев, один точно был лишним и лишил его звания чемпиона России,

которое досталось москвичу С. Осипову. Хотя стать вице-чемпионом страны на маркированной трассе и для именитого В. Глухарева — тоже очень почтено.

Вечером после маркировки мне удалось побывать на совещании ГСК и тренерском совете.

Тренерский совет вел мудрый и много повидавший председатель Ю.И. Безымянny. Вече это народное, вечное и привычное для русских ориентировщиков издеванье, оно практически одинаково от уровня сборной Уфы 70-х до сегодняшней сборной России.

Обсуждался состав кандидатов в сборную страны, который незначительно менялся с каждым прошедшим видом октябрьских стартов.

Говорят, на предыдущем заседании горячо выступил В. Глухарев, после чего В. Капитонову было дано право двух голосов при голосовании. 15 марта В.А. Капитонову как раз подселил «женский юбилей» — 45 лет, который отметил 100 тысяч человек. В спорте он известен своей командой мотогонщиков и ориентировщиками. Из семи тысяч занимающихся в трех спортивных школах города тысяча школьников занимается ориентированием».

Горячие тренерские головы чуть остудил хороший владеющий, как и все москвичи и функционеры, законами и положениями Устава Федерации Ю.Б. Янин:

«Полномочия старого состава в тренерского совета истекли, новый еще не утвержден. Так что все

мой на ориентирование Республика выделила второе по величине финансирование после международных шашек (теперь в Республике Башкортостан есть Чемпионы Мира по ним и среди мужчин, и среди женщин)».

Дистанции спринта были скоротечны, с двумя петлями для зрителей. Победили, конечно, сильнейшие. И вновь вице-чемпион В. Глухарев уступил Э. Хренникову 18 секунд!

Прямо на финише продолжил свою работу тренерский совет. Он назвал кандидатов в сборную-2004. В особо интересующий большинство мужской состав вошли по рангу Э. Хренников, В. Глухарев, Р. Грицан, Е. Сорокин, В. Крылов, А. Груздев, И. Гимранов,

Н. Бондарь, Д. Калимуллин, А. Отинов, С. Осипов, Р. Табачков и М. Сорокин. Как уже говорилось, по решению тренсовета, в первую десятку включен и В. Корчагин.

Оперативно, поторопив тренеров, провели заключительный парад и награждение. Три золотые медали завоевал ЗМС Э. Хренников, два «золота» и одно «серебро» ЗМС Т. Власова. Призов, а точнее кубков, было много. Из-за обилия обладательницы многих наград среди девушек и взрослых Е. Чижикова начала уже почти с пьедестала присматривать выгодные варианты обмена. Абсолютным Чемпионом России среди молодежи стал В. Глухарев. А в популярном раньше общекомандном зачете победили хабаровчане.

От имени всех участников и представителей поблагодарили организаторов, и в первую очередь главного судью В.М. Лукьянова, за отличную организацию Ю.И. Безымянny: «Все проходили в одном месте, все условия, удобно, мероприятие согласно плану, практически нет проколов! Все выполнено, все предусмотрено!»

Отрадно, что первые соревнования нового сезона-2004, сезона Чемпионата Мира, состоятся в Уфе! Чуть отпал сейчас хороший район в Абзаково — дорого, но есть в Башкирии много интересных для ориентирования мест.

Самое главное, СОК «Спартак» — новый тренировочный и соревновательный центр в России для лыжных ориентировщиков: создано много новых карт высокого уровня двух районов, введен в эксплуатацию после евроремонта один корпус с хорошими номерами и саунами, к зиме будет готов второй корпус. Есть сеть кафетерий, тропы, лыжный стадион; пока нет лыжероллерных трасс, хотя есть беговые круги. На базе в наличии «Бураны», значит, трассы будут! Здесь можно проводить летние подготовительные соревнования, а зимой технические сборы — все с крыльями, рядом с городом. Оплата проживания с питанием и сауной — 120 руб., в то время как в городе место в гостинице — не менее 150 руб. Дополнительное питание администрация СОК организует без проблем. Никакой дополнительной оплаты за экологию, помещения для подготовки лыж, аренду трасс и прочее не будет.»

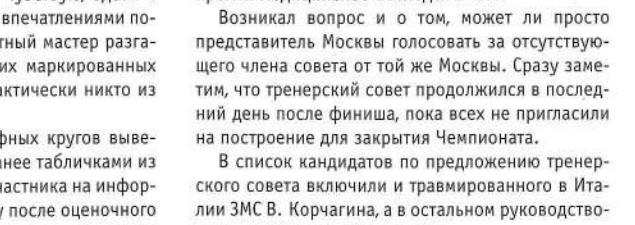
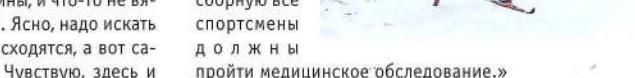
«Добро пожаловать в СОК «Спартак», лыжники и ориентировщики!», — говорит директор комплекса, первый в СССР МСМК по спортивному ориентированию, судья республиканской категории и заслуженный тренер России В.М. Лукьянов.

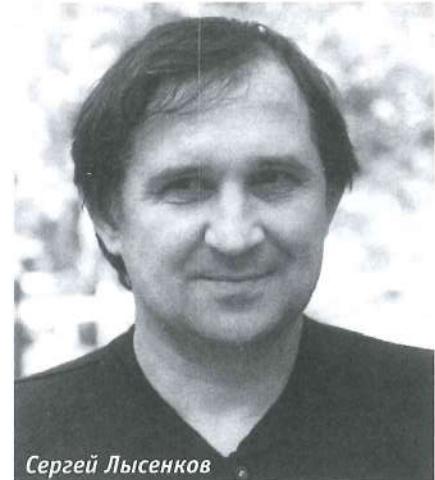
Пишите, звоните и приезжайте:

452620, Россия, Республика Башкортостан, г. Октябрьский, 34 микрорайон, д. 5, кв. 182, Лукьянов Валерьян Михайлович, дом. тел.: (34767) 4-13-06, раб. тел.: 4-27-87, тел. ДЮСШ-3: 5-31-09.

P.S. А квартиру МСМК Василию Глухареву все-таки дали!

Эдуард Хренников





Сергей Лысенков

# НОГИ НЕ ДОЛЖНЫ ОПЕРЕЖАТЬ ГОЛОВУ

**Андрей Беличенко**

газета «Площадь Свободы»,  
г. Тольятти

— Мы понимали, что нужно было что-то менять в системе подготовки ориентировщиков, — рассказывает Лысенков. — Тогда и возникла мысль создать детский клуб. Не обошлось без проблем, но 19 декабря 1990 года мы открыли клуб «Абрис». И в том же году провели здесь первые в Тольятти всероссийские соревнования по ориентированию, поначалу среди школьников, а в 1991 году за счет клуба повезли сборную область, костяк которой составляли тольяттинцы, на первенство России в Калугу. И привезли оттуда кубок за командную победу, а ведь до этого даже в десятку не попадали. Тогда мы и поверили в себя. Еще три года спустя наш воспитанник Максим Давыдов стал первой ласточкой клуба в сборной России.

Почтай, еще с начала шестидесятых полушагом-полубогом в тяжелых ботинках первые туристы растущего на берегу Волги нового города развлекались ночными шаштаньями по лесам в поисках контрольных с горящими кострами. Погдавляющая часть жителей Тольятти — люди, приехавшие бог весть из каких закоулков бывшего Союза. Они во многом и формировали культуру этого города, внося сюда что-то новое. То же можно сказать и о спортивном ориентировании, которое, скажем так, было завезено из других регионов. Но прижилось настолько, что стало одним из самых популярных увлечений среди спортивно настроенных горожан. Начинали же тольяттинские ориентировщики более скромно — вазовская команда не поднималась выше участия в розыгрыше призов Минавтотранса. Но сейчас наши большей частью молодые ориентировщики, объединенные в клуб «Абрис», считаются одними из лучших в России. Появились и свои спортивные династии, самая известная из них — семья Сергея Лысенкова, который возглавляет созданный им в свое время клуб «Абрис».

—

В 1973 году Сергей Лысенков учился в девятом классе школы № 14, где существовал своего рода культ туризма. Там он и занялся ориентированием, а через год уже победил на областном турслете. Судя по всему, Сергей Лысенков был прирожденным ориентировщиком, так как свое призвание в жизни искал не менее тщательно, чем контрольные пункты в лесу, а к оседлому своему пункту его не столько даже ноги, сколько душа привела. Судите сами. Поступил он в Качинское летнее училище, полтора года проучился, истребитель пилотировал самостоятельно, да вдруг понял, что не то дело выбрал. В спорт его со страшной силой тянуло, а по ночам ему, коренному тольяттинцу, снился Молодецкий курган, места родные. А посему написал он рапорт и вскоре оказался в Пензе, сдал экзамены в пединstitут на физкультурный, а затем развернулся в Тольятти, где наконец успокоился в своих поисках. Закончил училище и прошел работать учителем физкультуры в свою родную школу № 14, в которой физкультурный бум по-прежнему продолжался. Нечасто увидишь, как по утрам на зарядку собираются по восемьдесят школьников, а по выходным ребята от мала до велика вместе со своими преподавателями и директором школы отправляются на турслет на Молодецкий курган. Такое было.

Впрочем, когда братьям было по шесть—семь лет, они отнюдь не горели желанием продолжать семейную традицию и говорили родителям — да на гробу мы, дескать, видели быши ориентирование. Родители, понятно, загрустили, но выход из ситуации нашли. Надежда Лысенкова пришла в класс, где учился Лешка, и набрала детей в секцию ориентирования. Весь класс начал ходить на тренировки, и Лешке ничего не осталось, как примкнуть к остальным. А где старший брат, там и младший. Лет пять спустя они бежали на соревнованиях в Питере, Сашка обыграл человек двести и финишировал первым, Лешка был четвертым. С тех пор их результаты просли, как на дрожжах. Алексей стал двухкратным чемпионом Европы среди молодежи, Александр в этом году стал абсолютным победителем Кубка России. И уже вдвое в составе российской команды они стали обладателями Кубка Европы в Бельгии. Оба учатся в Тольяттинском госуниверситете на факультете физвоспитания. Наверняка попытаются со временем попасть в финский или шведский клубы, подобного в «Абрисе» желают многим. Ориентирование в тех странах популярно, как хоккей в

Канаде, в одной только Швеции более восьмисот клубов. Где еще набираться опыта и шлифовать свое мастерство? Лысенковым же старшим, похоже, можно быть спокойными за продолжение семейной традиции.

Спортивные карты для ориентировщиков — все равно что мяч для футболиста или шайба для хоккеиста. Изготовление их влетает не то что в копеечку, а в приличный полновесный доллар. Только один квадратный километр полевых работ тянет на сто баксов. У наших же ориентировщиков нарисовано более двадцати карт площадью две квадратных километров. Клуб «Абрис» к тому же выиграл грант в конкурсе «Общественного фонда Тольятти», приобрел на эти средства компьютер, принтер, сканер и смог обеспечивать всех спортсменов высококачественными спортивными картами. Сергей Лысенков решил пойти дальше и принял участие в недавно прошедшей в нашем городе ярмарке социально-культурных проектов. Была идея организовать ежегодный фестиваль спортивного ориентирования Приволжского округа, который начался бы в Тольятти, а затем ежегодно проводился в каждой области. Проект этот, увы, с первого раза не прошел, но как убежден Лысенков, фестиваль все равно будет организован.

И уже сейчас в клубе «Абрис» работают над очередным глобальным проектом.

— Мы хотим организовать в школах ежедневные уроки физкультуры, — рассказывает Сергей Лысенков. — Поначалу в одной из школ собираемся поставить модульное здание, которое будет своеобразным спортивным клубом не только для этой конкретной школы, но и для всего микрорайона. С восьми утра до двух часов дня будем проводить там ежедневные уроки физкультуры силами «Абриса» и наших тренеров. А после двух до восьми вечера смогут заниматься другие дети. Пропускная способность модуля — полторы тысячи человек в день. Специализация — ориентирование, но будет и много игр на свежем воздухе.

— А что представляет собой сам модуль?

— В него входит небольшой игровой зал, два—три тренажерных зала, десять раздевалок. Переоделись — и на улицу, на свежий воздух. Предусмотрены восстановительный центр, компьютерный класс с развивающими играми. Департамент образования этот проект поддерживает. Вообще же цель «Абриса» — воспитывать чемпионов любой ценой, а как можно больше людей привлечь к здоровому образу жизни.

Что ж, «Абрису» это удается. За год клуб проводит 48 соревнований по ориентированию, в которых участвуют около двух тысяч человек от семи до сорока лет и старше. Есть у ориентировщиков такое понятие: бежать не быстрее, чем думает голова. Пожелаем «Абрису» побольше думающих голов!

Тел.: (095) 196-62-28, факс: (095) 196-89-76 Е-mail: UVENTA-SPORT@MTU-NET.RU

СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

5594-M

ТРЕНАЖЕР ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

**Sportstar™**

YOU COME TO VICTORY WITH US

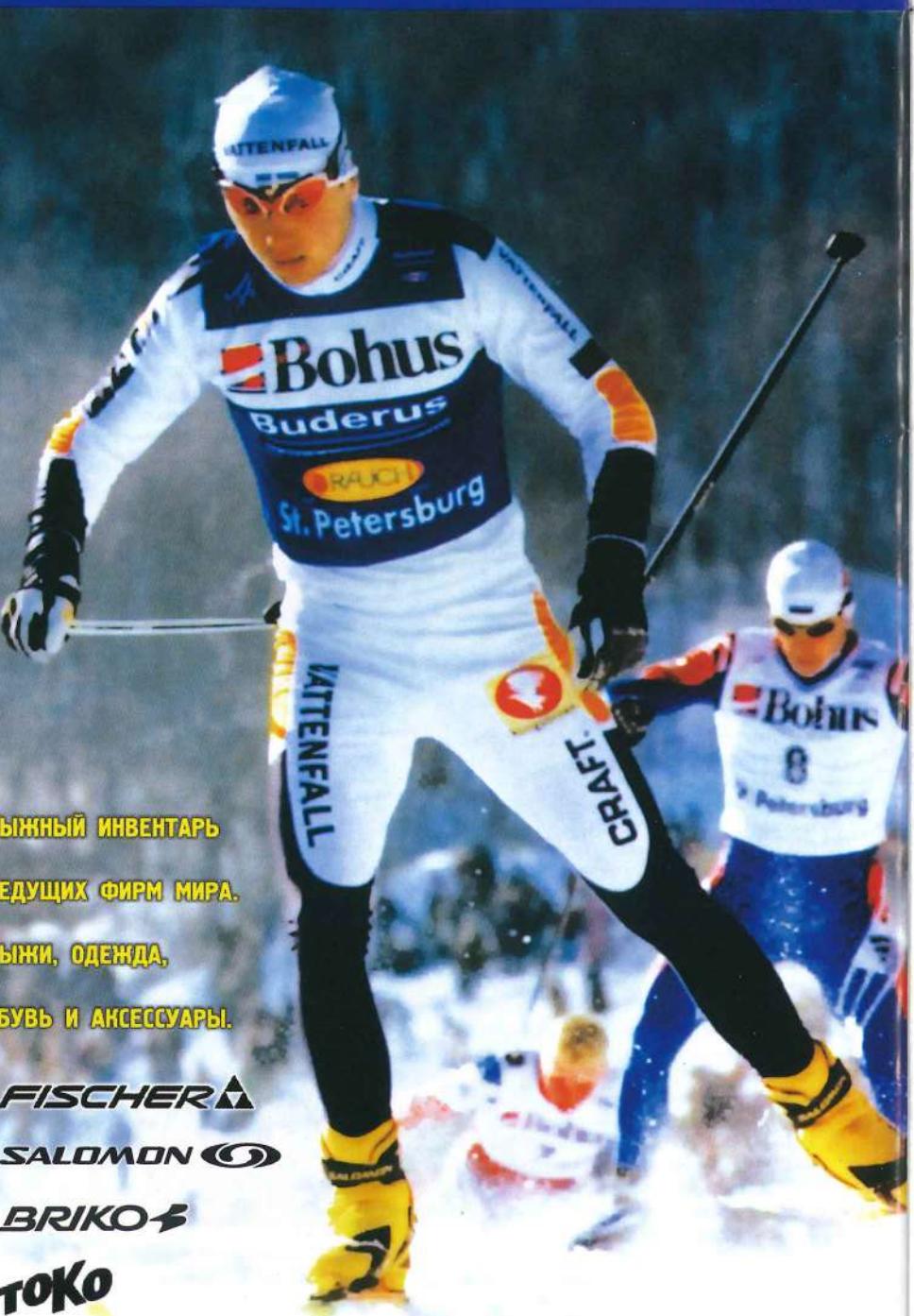
НА ТРЕНАЖЕРЕ SPORTSTAR ПРОВОДИТ СВОИ СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДВУХКРАТНЫЙ ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА МИРА ПЭР ЭЛОФСОН

# ЭКИПИРОВКА ЛЫЖНЫХ КОМАНД

MADE IN RUSSIA

FISCHER  
SALOMON  
BRIKO  
TOKO

PAT N° 2165277



# Набор детей в группы спортивного ориентирования (рекомендации для педагогов дополнительного образования)



**Болотов С.Б.**

Педагог дополнительного образования  
Башкирского республиканского центра  
детско-юношеского туризма и экспедиций,  
мастер спорта России,  
судья республиканской категории

Детская спортивная деятельность должна быть организована знающими педагогику и психологии руководителями, которые разбираются в межличностных отношениях внутри детского коллектива, понимают способности и потребности детей различных возрастов.

Необходимо, чтобы первый опыт по ориентированию юных, начинающих был радостным и успешным и чтобы школьный учитель, педагог дополнительного образования, работали по одной развивающей программе тренировок по ориентированию. Согласованное обучение в раннем возрасте — залог приобретения детьми навыков и способностей, которые помогут им с уверенностью принять вызов леса.

Нужно помнить, что дети начинают заниматься спортом по разным причинам. Если их ожидания оправдываются и ориентирование развивает их способности, как приятный вид деятельности, то они остаются в спорте. Поэтому важно, чтобы все специалисты, связанные с организацией, планированием и тренировкой в ориентировании, рассматривали свою работу с точки зрения удовлетворения потребностей и ожидания в спорте самих детей, а не сужали для них ориентирование до строгих рамок правил взрослых соревнований.

Одним из важных моментов является последовательность в обучении. Обучение должно согласовываться с общим развитием ребенка и степенью его физической зрелости. Каждая ступень обучения должна быть платформой следующей.

Вот несколько советов для более успешного набора в группу детей школьного возраста.

1. Набор лучше всего проводить поздней весной, так как в это время не очень сильно влияние погодных условий и можно проводить свои занятия прямо в лесу или в парке. Затем летом можно побывать с ребятами в походе, спортивном лагере. Это необходимо для сплочения группы, знакомства с детьми.

2. Лучше всего набирать в группу детей одного возраста или смежных возрастов (предпочтительно 5–6 классы).

3. Нужно, чтобы в группе были и мальчики, и девочки.

4. Для первого знакомства с ориентированием лучше всего провести беседу с просмотром слайдов, фотографий, видеофильмов.

5. После нескольких занятий с детьми нужно обязательно провести родительское собрание (можно приурочить его к собранию родителей класса в общеобразовательной школе). В дальнейшем родители, заинтересованные в том, чтобы их дети занимались, могут оказать вам существенную помощь.

6. С самого начала нужно приучить детей к определенному порядку. Для этого каждое занятие, независимо от этапа, должно строиться следующим образом:

- приветствие;
- отметка присутствующих в журнале;
- постановка задачи занятия;
- объяснение методов, которыми задача будет решаться;

— введение (разминка);

— основная часть занятия;

— заключительная часть (заминка);

— итоги занятия, информация о следующей тренировке.

7. Следует как можно больше занятий проводить игровым методом — больше всего дети любят играть!

8. Не старайтесь сразу же «загрузить» детей понятиями ориентирования. Лучше всего начать с общего физической подготовки, занятия посвятить развитию ловкости, прыгучести и гибкости; в каждой тренировке должны быть подвижные игры. Занятия на местности лучше всего проводить сначала в виде небольших походов, ненавязчиво предлагая детям иногда заглядывать в карту.

9. Главная задача первого года обучения — привить детям к регулярным тренировочным занятиям дисциплине.

**Посещение занятий должно стать потребностью и приносить удовлетворение!**

Самое первое, с чего должен начать педагог дополнительного образования — ознакомить детей с ориентированием. Лучше всего провести классный час на тему «Знакомство с ориентированием» (или другим названием на эту тему). Можно провести его отдельно в каждом классе, но лучше всего — сразу во всей параллели или в двух смежных классах. Как правило, занятия в нашей системе планируются на базе общеобразовательной школы. Поэтому сначала необходимо встретиться с директором или заместителем директора по воспитательной работе, чтобы:

1. Поставить их в известность о ваших намерениях и выслушать их пожелания и предложения по этому поводу.

2. Договориться о месте проведения занятий по теоретической подготовке и согласовать расписание работы спортивного зала, где вы будете проводить игровые тренировки или заниматься при неблагоприятных погодных условиях.

3. Заручиться поддержкой и помощью в организационных моментах.

К первой встрече нужно отнестись очень серьезно. Это ваша визитная карточка, и от нее будут зависеть в дальнейшем взаимоотношения с детьми и администрацией. Можно посоветовать придерживаться следующего плана работы при подготовке к выступлению.

а) Прежде всего, нужно еще раз перечитать основные пункты Правил. Вы сами должны четко знать основные определения, которые позволят детям однозначно понять, о чём идет речь. Все, что нужно и можно показать, иллюстрируя рассказ, вы должны привести с собой. Лучше всего грамотно и красочно оформить зал (или классную комнату) заранее.

б) Обязательно кратко коснуться истории ориентирования.

в) Рассказать о традициях ориентирования в вашей области, крае, республике.

г) Рассказать об организации (клуб, центр туризма и т. п.), которую вы представляете, и о ее месте в развитии ориентирования района, города, области или республики.

д) Основное выступление на 15–20 минут можно завершить показом хорошо и грамотно смонтированного фильма об ориентировании (5–7 минут). Если он не озвучен, желательно, чтобы вы сами комментировали его.

е) Завершить встречу нужно информацией о месте и времени следующего занятия. Не забудьте о спортивной форме. Важно с самого начала приучить детей приходить на занятия в таком виде, чтобы им было удобно выполнять все ваши задания.

В качестве примера такого классного часа-знакомства можно привести выступление перед учениками 5–6 классов лицея № 5 г. Уфы.

«Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые педагоги!

Меня зовут Сергей Борисович Я, мастер спорта, тренер по спортивному ориентированию.

Сегодня я пришел к вам рассказать, что такое ориентирование, и надеюсь, что вы заинтересуетесь этим увлекательным видом спорта.

Начнем с определения. Кто может сказать, что означают слова **ориентирование** или **ориентировка**? **Ориентирование** — это передвижение в пространстве с помощью карты и компаса. С давних времен картой и компасом пользовались мореплаватели, путешественники и военные. И неслучайно поэтому первые соревнования по ориентированию проводились в странах Скандинавии среди военных и, в первую очередь, на лыжах. А официальный год рождения ориентирования — 1897. У нас в СССР первые соревнования были проведены в 1939 году, но они были далеки от современных. И поэтому официальным годом рождения ориентирования в СССР считается 1963 год, когда под Ужгородом (Украина) были проведены первые Всесоюзные соревнования. Только в 1985 году СССР был принят в Международную федерацию ориентирования (ИОФ) и начал выступать в чемпионатах мира. Вот каков возраст этого вида спорта.

Мы дали определение «ориентированию», а что же такое **спортивное ориентирование**? Это вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности, за кратчайшее время. Разберем каждое понятие в отдельности.

**Вид спорта** говорит о том, что ориентирование попадает под определение спортивного принципа

Всего занимающихся около 3 тысяч человек, особенно развито ориентирование в гг. Октябрьском (ДЮСШ-3), Стерлитамаке, Нефтекамске, Бирске, Уфе (СДЮШОР-7, РЦДЮТиЭ, ГЦДЮТиЭ, НГТУ, УГАТУ, БГУ), Нижнем Тагиле, Екатеринбурге, Челябинске, Благовещенске, Бирске, Белебеевске, Буреевске, Гафурийске, Ишимбайске, Калтасинске, Стерлитамаке.

Вы должны четко знать, что дети учатся жить у

жизни, поэтому:

Если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.  
Если ребёнок живёт во вражде, то он учится агрессивности.  
Если ребёнок растёт в терпимости, он учится принимать других.  
Если ребёнок растёт в честности, он учится быть справедливым.  
Если ребёнок подбрасывают, он учится верить в себя.  
Если ребёнка хвалят, он учится быть благородным.  
Если ребёнок живёт в безопасности, он учится верить в себя.  
Если ребёнок живёт в понимании и дружбе, он учится находить любовь в этом мире.

Правило третье. Ребенок верит не всему сказанному педагогом, у него есть и собственное мнение. Педагогическая задача — организовать деятельность так, чтобы дать воспитаннику почувствовать себя любимым, настойчивым, умным и благородным. Дать ему испытать удовольствие от себя благородного, от благодарности окружающих. Это истинное, честное сердце потому и честное, что не знает такой радости.

Воспитание есть изменение отношений к товарищам, к миру, прежде всего к себе!

Работая в детском коллективе, нужно соблюдать еще ряд правил:

Не позволять себе неодобрительных замечаний по поводу внешних и внутренних недостатков человека в присутствии других.  
Не допускать оскорблений по отношению к детям со стороны других детей.

Не держаться изолированно от детей.

Не проявлять самоуправства в моменты неподчинения.

Не создавать стрессовых ситуаций для детей и коллег.

Не заниматься своими личными делами в рабочее время.

Не слушать только себя.

Не позволять равнодушного отношения к детям.

Не потакать ленивым.

Не пытаться выяснить что-либо с помощью силы.

Не вести беседы на запрещённые темы в присутствии детей.

Не срывать свой плохое настроение на детях.

Не унижать детей и не смеяться над ними.

Нельзя запрещать что-либо, а потом позволять это же.

Нельзя быть хмурым, скучным, нудным, равнодушным.

Нельзя появляться перед детьми «не чищенным, не глянцем».

Чтобы добиться успеха в своей деятельности педагог должен стать для детей старшим товарищем — человеком, умеющим чувствовать настроение, разумно реагировать на шалости и непослушание, умеющим предотвращать конфликты, контролировать ситуацию. Для этого нужно знать некоторые закономерности в

особенности поведения детей разных возрастов. Возьмём для примера средний возраст (9–11 лет), с которым обычно начинают работать педагоги в ориентировании, и рассмотрим решение возникших педагогических ситуаций:

### Прогнозируемые ситуации

Обидчивость, повышенная чувствительность к несправедливости

Курение, азартные игры, пробы спиртного, употребление взрослого лексикона, использование косметики и украшений

Замкнутость, одиночество

Непослушание, действие «наперекор», постоянные споры

Появление тайн (укромные уголки леса, места рыбаков и т. п.), озорство, шалости

Стремление переключать внимание детей, давать поручения, связанные с необходимостью общения

Вникать в интересы детей, сотрудничать с ними

Стремление к самостоятельности

Неумелая фантазия

Знать секреты детей, совместно сохранять их и разумно использовать.

Организовывать интересные мероприятия с элементами романтики

### Возрастные особенности

Половое созревание

Внешнее проявление взрослости

Замкнутость, одиночество

Непослушание, действие «наперекор», постоянные споры

Появление тайн (укромные уголки леса, места рыбаков и т. п.), озорство, шалости

Стремление к самостоятельности

Неумелая фантазия

Знать секреты детей, совместно сохранять их и разумно использовать.

Организовывать интересные мероприятия с элементами романтики

Правило второе. Относиться к воспитаннику так, как будто он уже стал таким, каким педагог хотел бы его видеть. Если педагог хочет, чтобы ребенок был добрым, честным, великодушным, трудолюбивым, ответственным, нужно вести себя с ним так, как будто он уже обладает всеми этими качествами. Воспитатель должен владеть правилами «педагогического парадокса». Если воспитанник драчун, то ему нужно повторять: «Все знают, что ты у нас самый великолдуши и справедливый, что ты защитник всех слабых. Я поручаю тебе защищать...» Неспособному к учению, надо изо всех сил внушивать веру в его умственные способности, и делать это предельно искренне.

Педагогика для занятий спортом и рекомендации, при каких заболеваниях и в какой период их течения следует придерживаться тех или иных нагрузок. Чтобы не оказаться в рискованной ситуации, педагог должен ознакомиться с медицинским заключением школьного врача или участкового педиатра и только после этого планировать предстоящие физические нагрузки. Кроме того, если есть возможность, нужно поставить занимающихся спортом детей на учёт во врачебно-физкультурное учреждение и внимательно следить за осуществлением медицинского контроля. Это позволит не только сохранить здоровье ребёнка, но и повышать его спортивные результаты.



V. Дьячков

член Президиума ФСО России,  
Главный судья соревнований, г. Тамбов

Спортивное ориентирование на Тамбовщине зародилось в тот же год, что и в России — 1963. И очень символично, что именно здесь в год 40-летия российского спортивного ориентирования прошли Чемпионат России (многодневная гонка), Кубок России и первый этап Кубка СК «Синтез». Тамбов не раз принимал в своих лесах ориентировщиков из различных уголков нашей страны, но такого представительства на зимних соревнованиях не было никогда. Более 450 спортсменов из 23 регионов России приехали на эти соревнования.

Чемпионат России проводился по группам МЭ, ЖЭ, а Кубок России — по остальным 18 группам, от МЖ14 до МЖ60. Высокая квалификация спортсменов внушила уважение: три заслуженных мастера спорта, восемь мастеров спорта международного класса, 65 мастеров спорта. Практически вся основная сборная команда России приехала на эти соревнования из Италии с зимнего Чемпионата Европы.



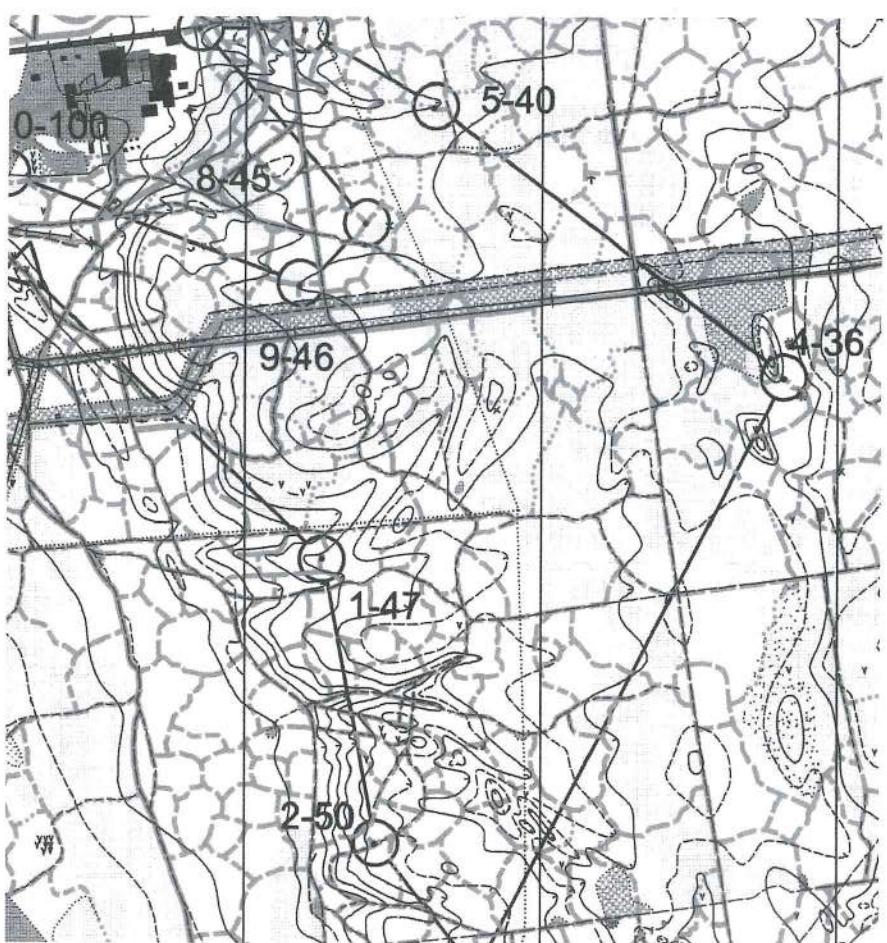
ставителей и тренеров до последнего момента не знали, на какие средства они могут рассчитывать, чтобы приехать на эти соревнования. Следует отметить, что представители, которые сами проводят соревнования, всегда более организованы и

прекрасно понимают складывающуюся ситуацию. Переломить данные обстоятельства помог высокий профессионализм организаторов. В Тамбове эту работу исполняли: главный секретарь — Александр Свири (Воронеж), судья, компьютерное обеспечение и электронная отметка — Дмитрий Налетов (Московская область). Местные судьи во главе с заместителем главного судьи по кадрам Валерием Морозовым и заместителем главного судьи по оргвопросам Валерием Швыревым решали многие вопросы быстро и грамотно. Следует отметить службу дистанции, во главе которой вот уже не один год стоит Игорь Леонтьев (Котовск). Абсолютно правильно считается, что успех соревнований зависит именно от нее. Владимир Воробьев, (Каменск-Уральский) передавал свой опыт молодым, начинающим — Роману Белякову, Александру Пашкину, Ивану Комбарову. Молодой, но уже зарекомендовавший себя в элите российского ориентирования инспектор соревнований Сергей Болотов (Уфа) успешно проконтроли-

ровал работу службы дистанции. Командная работа крайне важна для проведения таких массовых соревнований, и основная цель главного судьи заключается в грамотной организации работы команд в короткие сроки. А главное, чтобы все судьи понимали, что главный человек на соревнованиях — это спортсмен.

А спортсмены готовились к первому дню соревнований. Спринт — 3,9 км с 10 КП у мужчин и 3,2 км с 9 КП у женщин. Всего 15 минут, и ты на финише. Это новый вид программы для соревнований такого уровня, и надо сказать, он очень понравился участникам. Ошибка в несколько секунд здесь может стоить не только медали, но и места в первой десятке. Лучше всех справился с этой дистанцией Дмитрий Калимуллин (Московская область), его время 0:15:22. Всего три секунды уступил ему Егор Сорокин (Башкортостан) и 19 секунд — Эдуард Хренников (Хабаровский край). У женщин в этот день не было равных Ирине Онищенко (Красноярский край), 14 мин 29 с понадобилось ей, чтобы преодолеть эту дистанцию. Подруги по сборной Наталья Томилова (Пермская область) и Наталья Фрей (Свердловская область) уступили ей 9 и 18 секунд соответственно. В других группах были такие плотные результаты, что на судейской коллегии был поставлен вопрос об отметке на финишной станции. Да, в лыжном ориентировании надо учитывать, что спортсмены на финише не могут мгновенно остановиться, чтобы отметить.

Во второй день соревнования проводились на классической дистанции 19,3 км с 26 КП у мужчин и 14,5 км с 22 КП у женщин. И в этот день всего несколько секунд разделило победителя и призеров у мужчин. Эдуард Хренников стал победителем с результатом 1 ч 24 мин 47 с. Снова второй Егор Сорокин, разница в 13 секунд, а вот третье место занял Николай Бондарь (Свердловская обл.), проиграв всего 36 секунд. У женщин осуществилась смена лидера. Татьяна Власова (Челябинская обл.) стала победителем этого вида программы с результатом 1 ч 13 мин 28 с, а Наталья Фрей и Наталья Томилова поменялись



# отобрал сборную

**Чемпионат и Кубок России  
Тамбов, 29 января—4 февраля 2003 г.**

местами на пьедестале. И в других группах борьба была интересной и захватывающей. Многиеapplодировали финишу тамбовчанки Аиды Патенко, которая отметила 70-летний юбилей и 40 лет занятия спортивным ориентированием. Пожелаем ей еще много лет радовать нас своими победами.

В третий день соревнований на средней дистанции у элиты было 9,7 км с 15 КП у мужчин и 6,7 км с 10 КП у женщин. Эта дистанция ознаменовалась сменой лидера у мужчин, это был Руслан Грицан (Москва) с очень высоким результатом (0:41:37). 32 секунды выиграл Руслан у Дмитрия Калимуллина и 33 секунды у Эдуарда Хренникова. А Татьяна Власова не оставила на этой дистанции никаких шансов своим подругам по



борьба на пьедестале. И в других группах борьба была интересной и захватывающей. Многиеapplодировали финишу тамбовчанки Аиды Патенко, которая отметила 70-летний юбилей и 40 лет занятия спортивным ориентированием. Пожелаем ей еще много лет радовать нас своими победами.

У юниорок победителями Кубка России стали Елена Гранд (Карелия), Татьяна Козлова (Московская обл.) и Мария Горшкова (Тамбовская обл.). У юниоров — Кирилл Веселов (Красноярский край), Алексей Кожемякин (Пермская обл.) и Алексей Бортник (Москва).

У юниоров — Кирилл Веселов (Красноярский край), Алексей Кожемякин (Пермская обл.) и Алексей Бортник (Москва).

У юниорок победителями Кубка России стали Елена Гранд (Карелия), Татьяна Козлова (Московская обл.) и Мария Горшкова (Тамбовская обл.). У юниоров — Кирилл Веселов (Красноярский край), Алексей Кожемякин (Пермская обл.) и Алексей Бортник (Москва).

В этот же день были объявлены сборные команды России на Чемпионат Мира среди юниоров и Чемпионат Европы среди юношей. Все тренеры, спортсмены и болельщики имели полное право рассчитывать на прекрасное выступление наших ребят в Санкт-Петербурге.

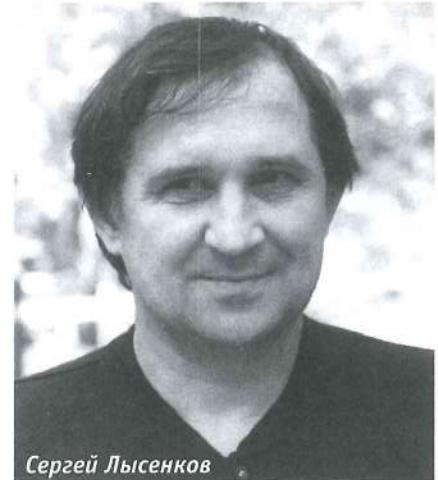
Последний день соревнований — командный вид, эстафета. Она получилась интересной и захватывающей. У мужчин за первое место после первого этапа боролись семь команд, правда, на втором этапе ряды соискателей поредели, и на третьем претендентов на золото осталось всего



ла команда Красноярского края. У женщин первое место заняла команда Пермской области, второе — Красноярский край, третье — команда Свердловской области.

Этот праздник спортивного ориентирования прошел при всесторонней поддержке СК «Синтез», который является крупнейшим клубом с прекрасной профессиональной и технической базой для проведения таких мероприятий. В августе с нетерпением ждем вас на Тамбовщине. Постараемся показать максимум профессионализма, четкости и качественного ориентирования.





## НОГИ НЕ ДОЛЖНЫ ОПЕРЕЖАТЬ ГОЛОВУ

Андрей Беличенко

газета «Площадь Свободы»,  
г. Тольятти

— Мы понимали, что нужно было что-то менять в системе подготовки ориентировщиков, — рассказывает Лысенков. — Тогда и возникла мысль создать детский клуб. Не обошлось без проблем, но 19 декабря 1990 года мы открыли клуб «Абрис». И в том же году провели здесь первые в Тольятти всероссийские соревнования по ориентированию, поначалу среди школьников, а в 1991 году за счет клуба повезли сборную область, костяк которой составляли тольяттинцы, на первенство России в Калугу. И привезли оттуда кубок за командную победу, а ведь до этого даже в десятку не попадали. Тогда мы и поверили в себя. Еще три года спустя наш воспитанник Максим Давыдов стал первой ласточкой клуба в сборной России.

Почтай, еще с начала шестидесятых полушагом-полубогом в тяжелых ботинках первые туристы растущего на берегу Волги нового города развлекались ночными шаштаньями по лесам в поисках контрольных с горящими кострами. Погдавляющая часть жителей Тольятти — люди, приехавшие из каких закоулков бывшего Союза. Они во многом и формировали культуру этого города, внося сюда что-то новое. То же можно сказать и о спортивном ориентировании, которое, скажем так, было завезено из других регионов. Но прижилось настолько, что стало одним из самых популярных увлечений среди спортивно настроенных горожан. Начинали же тольяттинские ориентировщики более скромно — вазовская команда не поднималась выше участия в розыгрыше призов Минавтотранса. Но сейчас наши большей частью молодые ориентировщики, объединенные в клуб «Абрис», считаются одними из лучших в России. Появились и свои спортивные династии, самая известная из них — семья Сергея Лысенкова, который возглавляет созданный им в свое время клуб «Абрис».

—

Сергей Лысенков

— Мы понимали, что нужно было что-то менять в системе подготовки ориентировщиков, — рассказывает Лысенков. — Тогда и возникла мысль создать детский клуб. Не обошлось без проблем, но 19 декабря 1990 года мы открыли клуб «Абрис». И в том же году провели здесь первые в Тольятти всероссийские соревнования по ориентированию, поначалу среди школьников, а в 1991 году за счет клуба повезли сборную область, костяк которой составляли тольяттинцы, на первенство России в Калугу. И привезли оттуда кубок за командную победу, а ведь до этого даже в десятку не попадали. Тогда мы и поверили в себя. Еще три года спустя наш воспитанник Максим Давыдов стал первой ласточкой клуба в сборной России.

Шло время, и клуб «Абрис» становился все более известным в стране. К концу 90-х в нем было подготовлено уже несколько победителей первенств России. Был даже открыт клуб чемпионов-ориентировщиков, в который сейчас входят тридцать победителей российских чемпионатов. В этом году в него приняли еще троих. Катя Киселева, к примеру, три раза выиграла чемпионат России, а также завоевала серебряную и бронзовую медали на первенстве Европы среди девушек. Бронзовая награда европейской пробы и у Насти Корчагиной. Максим Давыдов стал двухкратным чемпионом среди военнослужащих. А братья Александр и Алексей Лысенковы... Хотя о них отдельный рассказ.

Жена Сергея Лысенкова Надежда — мастер спорта по ориентированию, ныне один из тренеров «Абриса».

В 1984-м у них родился старший сын Алексей, а через год — Александр. Что интересно, Александр родился в один день со своей мамой, 16 декабря.

— Ребята моя из детства таскали с собой на соревнования, Лешка в трехлетнем возрасте проехал всю Прибалтику, — рассказывает Сергей Лысенков. — В палатке, можно сказать, вырос. И вот после одного из финишей, когда мы анализировали выступления, четырехлетний Лешка взял карту и говорит: «Папа, давай расскажи, как бы я бежал... Вот здесь, по мостику, через озеро...» Ничего подобного на карте не было, он просто фантазировал, но ведь образное мышление работало. Я и говорю жене: «Ты послушай, что он рассказывает, точно ориентировщиком будет».

Впрочем, когда братьям было по шесть—семь лет, они отнюдь не горели желанием продолжать семейную традицию и говорили родителям — да на гробу мы, дескать, видели бышее ориентирование. Родители, понятно, загрустили, но выход из ситуации нашли. Надежда Лысенкова пришла в класс, где учился Лешка, и набрала детей в секцию ориентирования. Весь класс начал ходить на тренировки, и Лешке ничего не осталось, как примкнуть к остальным. А где старший брат, там и младший. Лет пять спустя они бежали на соревнованиях в Питере, Сашка обыграл человек двести и финишировал первым, Лешка был четвертым. С тех пор их результаты просли, как на дрожжах. Алексей стал двухкратным чемпионом Европы среди молодежи, Александр в этом году стал абсолютным победителем Кубка России. И уже вдвое в составе российской команды они стали обладателями Кубка Европы в Бельгии. Оба учатся в Тольяттинском госуниверситете на факультете физвоспитания. Наверняка попытаются со временем попасть в финский или шведский клубы, подобного в «Абрисе» желают многим. Ориентирование в тех странах популярно, как хоккей в

Канаде, в одной только Швеции более восьмисот клубов. Где еще набираться опыта и шлифовать свое мастерство? Лысенковым же старшим, похоже, можно быть спокойными за продолжение семейной традиции.

Спортивные карты для ориентировщиков — все равно что мяч для футболиста или шайба для хоккеиста. Изготовление их влетает не то что в копеечку, а в приличный полновесный доллар. Только один квадратный километр полевых работ тянет на сто баксов. У наших же ориентировщиков нарисовано более двадцати карт площадью две квадратных километров. Клуб «Абрис» к тому же выиграл грант в конкурсе «Общественного фонда Тольятти», приобрел на эти средства компьютер, принтер, сканер и смог обеспечивать всех спортсменов высококачественными спортивными картами. Сергей Лысенков решил пойти дальше и принял участие в недавно прошедшей в нашем городе ярмарке социально-культурных проектов. Была идея организовать ежегодный фестиваль спортивного ориентирования Приволжского округа, который начался бы в Тольятти, а затем ежегодно проводился в каждой области. Проект этот, увы, с первого раза не прошел, но как убежден Лысенков, фестиваль все равно будет организован.

И уже сейчас в клубе «Абрис» работают над очередным глобальным проектом.

— Мы хотим организовать в школах ежедневные уроки физкультуры, — рассказывает Сергей Лысенков. — Поначалу в одной из школ собираемся поставить модульное здание, которое будет своеобразным спортивным клубом не только для этой конкретной школы, но и для всего микрорайона. С восьми утра до двух часов дня будем проводить там ежедневные уроки физкультуры силами «Абриса» и наших тренеров. А после двух до восьми вечера смогут заниматься другие дети. Пропускная способность модуля — полторы тысячи человек в день. Специализация — ориентирование, но будет и много игр на свежем воздухе.

— А что представляет собой сам модуль?

— В него входит небольшой игровой зал, два—три тренажерных зала, десять раздевалок. Переоделись — и на улицу, на свежий воздух. Предусмотрены восстановительный центр, компьютерный класс с развивающими играми. Департамент образования этот проект поддерживает. Вообще же цель «Абриса» — воспитывать чемпионов любой ценой, а как можно больше людей привлечь к здоровому образу жизни.

Что ж, «Абрису» это удается. За год клуб проводит 48 соревнований по ориентированию, в которых участвуют около двух тысяч человек от семи до сорока лет и старше. Есть у ориентировщиков такое понятие: бежать не быстрее, чем думает голова. Пожелаем «Абрису» побольше думающих голов!

Тел.: (095) 196-62-28, факс: (095) 196-89-76 E-mail: UVENTA-SPORT@MTU-NET.RU

СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

СРЕДСТВА ПОДДЕРЖКИ

5594-M ТРЕНАЖЕР ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

**Sportstar™**

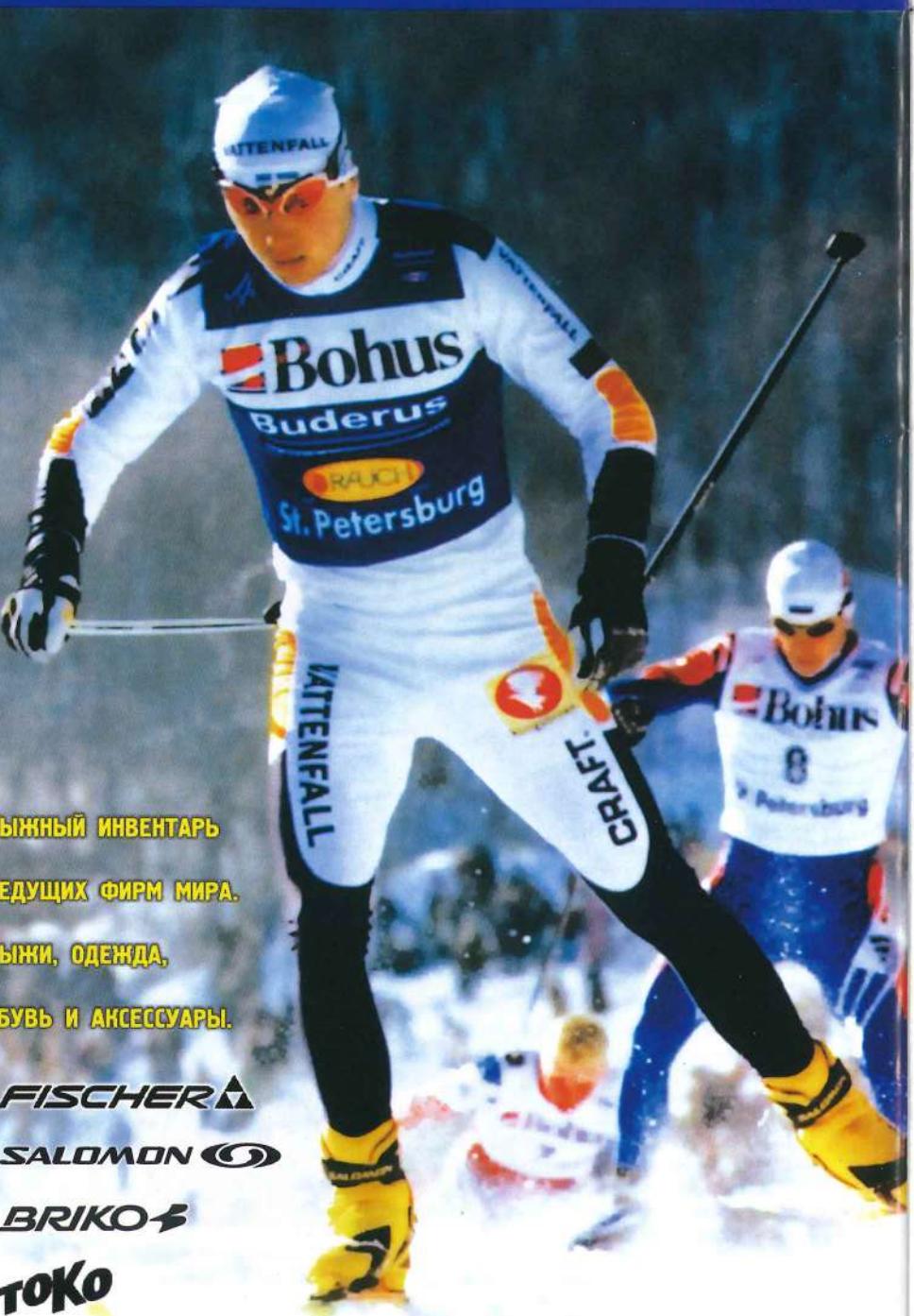
YOU COME TO VICTORY WITH US

НА ТРЕНАЖЕРЕ SPORTSTAR ПРОВОДИТ СВОИ СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДВУХКРАТНЫЙ ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА МИРА ПЭР ЭЛОФСОН

1990

# ЮВЕНТА СПОРТ

Офис: Москва, ул. Гамалеи, 9. Тел. (095) 196-6228.  
Тел/факс (095) 196-8976. E-mail: uventa-sport@mtu-net.ru.  
Магазин: Москва, ул. Гамалеи, 12. Тел. (095) 196-0497.



## ЭКИПИРОВКА ЛЫЖНЫХ КОМАНД

MADE IN RUSSIA

PAT N° 2165277



# Набор детей в группы спортивного ориентирования (рекомендации для педагогов дополнительного образования)



**Болотов С.Б.**

Педагог дополнительного образования  
Башкирского республиканского центра  
детско-юношеского туризма и экспедиций,  
мастер спорта России,  
судья республиканской категории

Детская спортивная деятельность должна быть организована знающими педагогику и психологии руководителями, которые разбираются в межличностных отношениях внутри детского коллектива, понимают способности и потребности детей различных возрастов.

Необходимо, чтобы первый опыт по ориентированию юных, начинающих был радостным и успешным и чтобы школьный учитель, педагог дополнительного образования, работали по одной развивающей программе тренировок по ориентированию. Согласованное обучение в раннем возрасте — залог приобретения детьми навыков и способностей, которые помогут им с уверенностью принять вызов леса.

Нужно помнить, что дети начинают заниматься спортом по разным причинам. Если их ожидания оправдываются и ориентирование развивает их способности, как приятный вид деятельности, то они остаются в спорте. Поэтому важно, чтобы все специалисты, связанные с организацией, планированием и тренировкой в ориентировании, рассматривали свою работу с точки зрения удовлетворения потребностей и ожидания в спорте самих детей, а не сужали для них ориентирование до строгих рамок правил взрослых соревнований.

Одним из важных моментов является последовательность в обучении. Обучение должно согласовываться с общим развитием ребенка и степенью его физической зрелости. Каждая ступень обучения должна быть платформой следующей.

Вот несколько советов для более успешного набора в группу детей школьного возраста.

1. Набор лучше всего проводить поздней весной, так как в это время не очень сильно влияние погодных условий и можно проводить свои занятия прямо в лесу или в парке. Затем летом можно побывать с ребятами в походе, спортивном лагере. Это необходимо для сплочения группы, знакомства с детьми.

2. Лучше всего набирать в группу детей одного возраста или смежных возрастов (предпочтительно 5–6 классы).

3. Нужно, чтобы в группе были и мальчики, и девочки.

4. Для первого знакомства с ориентированием лучше всего провести беседу с просмотром слайдов, фотографий, видеофильмов.

5. После нескольких занятий с детьми нужно обязательно провести родительское собрание (можно приурочить его к собранию родителей класса в общеобразовательной школе). В дальнейшем родители, заинтересованные в том, чтобы их дети занимались, могут оказать вам существенную помощь.

6. С самого начала нужно приучить детей к определенному порядку. Для этого каждое занятие, независимо от этапа, должно строиться следующим образом:

- приветствие;
- отметка присутствующих в журнале;
- постановка задачи занятия;
- объяснение методов, которыми задача будет решаться;

— введение (разминка);

— основная часть занятия;

— заключительная часть (заминка);

— итоги занятия, информация о следующей тренировке.

7. Следует как можно больше занятий проводить игровым методом — больше всего дети любят играть!

8. Не старайтесь сразу же «загрузить» детей понятиями ориентирования. Лучше всего начать с общего физической подготовки, занятия посвятить развитию ловкости, прыгучести и гибкости; в каждой тренировке должны быть подвижные игры. Занятия на местности лучше всего проводить сначала в виде небольших походов, ненавязчиво предлагая детям иногда заглядывать в карту.

9. Главная задача первого года обучения — привить детям к регулярным тренировочным занятиям дисциплине.

**Посещение занятий должно стать потребностью и приносить удовлетворение!**

Самое первое, с чего должен начать педагог дополнительного образования — ознакомить детей с ориентированием. Лучше всего провести классный час на тему «Знакомство с ориентированием» (или другим названием на эту тему). Можно провести его отдельно в каждом классе, но лучше всего — сразу во всей параллели или в двух смежных классах. Как правило, занятия в нашей системе планируются на базе общеобразовательной школы. Поэтому сначала необходимо встретиться с директором или заместителем директора по воспитательной работе, чтобы:

1. Поставить их в известность о ваших намерениях и выслушать их пожелания и предложения по этому поводу.

2. Договориться о месте проведения занятий по теоретической подготовке и согласовать расписание работы спортивного зала, где вы будете проводить игровые тренировки или заниматься при неблагоприятных погодных условиях.

3. Заручиться поддержкой и помощью в организационных моментах.

К первой встрече нужно отнестись очень серьезно. Это ваша визитная карточка, и от нее будут зависеть в дальнейшем взаимоотношения с детьми и администрацией. Можно посоветовать придерживаться следующего плана работы при подготовке к выступлению.

а) Прежде всего, нужно еще раз перечитать основные пункты Правил. Вы сами должны четко знать основные определения, которые позволят детям однозначно понять, о чем идет речь. Все, что нужно и можно показать, иллюстрируя рассказ, вы должны привести с собой. Лучше всего грамотно и красочно оформить зал (или классную комнату) заранее.

б) Обязательно кратко коснуться истории ориентирования.

в) Рассказать о традициях ориентирования в вашей области, крае, республике.

г) Рассказать об организации (клуб, центр туризма и т. п.), которую вы представляете, и о ее месте в развитии ориентирования района, города, области или республики.

д) Основное выступление на 15–20 минут можно завершить показом хорошо и грамотно смонтированного фильма об ориентировании (5–7 минут). Если он не озвучен, желательно, чтобы вы сами комментировали его.

е) Завершить встречу нужно информацией о месте и времени следующего занятия. Не забудьте о спортивной форме. Важно с самого начала приучить детей приходить на занятия в таком виде, чтобы им было удобно выполнять все ваши задания.

В качестве примера такого классного часа-знакомства можно привести выступление перед учениками 5–6 классов лицея № 5 г. Уфы.

«Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые педагоги!

Меня зовут Сергей Борисович Я, мастер спорта, тренер по спортивному ориентированию.

Сегодня я пришел к вам рассказать, что такое ориентирование, и надеюсь, что вы заинтересуетесь этим увлекательным видом спорта.

Начнем с определения. Кто может сказать, что означают слова **ориентирование** или **ориентировка**? Ориентирование — это передвижение в пространстве с помощью карты и компаса. С давних времен картой и компасом пользовались мореплаватели, путешественники и военные. И неслучайно поэтому первые соревнования по ориентированию проводились в странах Скандинавии среди военных и, в первую очередь, на лыжах. А официальный год рождения ориентирования — 1897. У нас в ССР первые соревнования были проведены в 1939 году, но они были далеки от современных. И поэтому официальным годом рождения ориентирования в ССР считается 1963 год, когда под Ужгородом (Украина) были проведены первые Всесоюзные соревнования. Только в 1985 году ССР был принят в Международную федерацию ориентирования (ИОФ) и начал выступать в чемпионатах мира. Вот каков возраст этого вида спорта.

Мы дали определение «ориентированию», а что же такое **спортивное ориентирование**? Это вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности, за кратчайшее время. Разберем каждое понятие в отдельности.

**Вид спорта** говорит о том, что ориентирование попадает под определение спортивного принципа «быстрее, выше, сильнее», разве что можно добавить еще и «умнее».

**Спортивная карта** — крупномасштабная специальная схема местности, на которой действует особая система точности; все объекты на ней изображаются в соответствии с международной системой условных знаков (следует показать топографическую и спортивную карты, таблицу условных знаков для спортивной карты, объяснив различие). До восьмидесятых годов спортивные карты были черно-белые, отпечатанные фотоспособом, затем усовершенствовались и стали цветными (показать оба варианта).

**Компас** — это прибор для определения магнитного азимута. Он необходим ориентировщику, так как он, постоянно двигаясь по дистанции, должен знать, в каком направлении движется (показать спортивный компас).

**Контрольные пункты (КП)** — это знаки в виде трехгранный призмы со стороной 30 × 30 см. Каждая грань разделена диагональю из левого нижнего угла в правый верхний. Верхнее поле белое, нижнее — оранжевое или красное. Каждому КП дается обозначение в виде числа, которое наносится на планку устройства для отметки или на белое поле призмы. (Показать призму оранжевого или красного цвета, планку и призму с номером.)

**Устройство для отметки** — стандартный компостер, которым делается отметка в карточке участника. (Показать компостер и карточку.)

А вот так выглядят **контрольный пункт на местности**. (Показать КП в сборе, на фотографии.)

**Дистанция на спортивной карте** выглядит следующим образом. (Раздать карты с дистанциями.)

Теперь, когда вы ознакомились с основными понятиями, расскажу вам, как различаются соревнования в ориентировании по способу передвижения:

- бегом;
- на лыжах;
- на велосипедах;
- иные способы (в частности: на автомобиле, инвалидных колясках).

Также соревнования различаются по видам ориентирования:

- ориентирование в заданном направлении;
- ориентирование по выбору;
- ориентирование на маркированной трассе;
- ориентирование по тропам (для инвалидов).

Спортивное ориентирование в нашей Республике имеет хорошие традиции.

Всего занимающихся около 3 тысяч человек, особенно развито ориентирование в гг. Октябрьском (ДЮСШ-3), Стерлитамаке, Нефтекамске, Бирске, Уфе (СДЮШОР-7, РЦДЮТиЭ, ГЦДЮТиЭ, НГТУ, УГАТУ, БГУ). Начало развиваться ориентирование и в районах: Архангельском, Белебеевском, Благовещенском, Бураевском, Гафурийском, Ишимбайском, Калтасинском, Стерлитамакском.

Вы должны четко знать, что дети учатся жить у жизни, поэтому:

- Если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
- Если ребёнок живёт во вражде, то он учится агрессивности.
- Если ребёнок растёт в терпимости, он учится принимать других.
- Если ребёнок растёт в честности, он учится быть справедливым.
- Если ребёнок подбрасывают, он учится верить в себя.
- Если ребёнка хвалят, он учится быть благородным.
- Если ребёнок живёт в безопасности, он учится верить в себя.
- Если ребёнок живёт в понимании и дружбе, он учится находить любовь в этом мире.

**Правило третье.** Ребенок верит не всему сказанному педагогом, у него есть и собственное мнение. Педагогическая задача — организовать деятельность так, чтобы дать воспитаннику почувствовать себя любимым, настойчивым, умным и благородным. Дать ему испытать удовольствие от себя благородного, от благодарности окружающих. Это истинное, честное сердце потому и честное, что не знает такой радости.

Воспитание есть изменение отношений к товарищам, к миру, прежде всего к себе!

Работая в детском коллективе, нужно соблюдать еще ряд правил:

- Не позволять себе неодобрительных замечаний по поводу внешних и внутренних недостатков человека в присутствии других.
- Не допускать оскорблений по отношению к детям со стороны других детей.
- Не держаться изолированно от детей.
- Не проявлять самоуправства в моменты неподчинения.
- Не быть безразличным к недисциплинированности детей.
- Не заниматься своими личными делами в рабочее время.
- Не слушать только себя.
- Не позволять равнодушного отношения к детям.
- Не потакать ленивым.
- Не пытаться выяснить что-либо с помощью силы.
- Не вести беседы на запрещённые темы в присутствии детей.
- Не срывать свой плохое настроение на детях.
- Не унижать детей и не смеяться над ними.
- Нельзя запрещать что-либо, а потом позволять это же.
- Нельзя быть хмурым, скучным, нудным, равнодушным.
- Нельзя появляться перед детьми «не чищенным, не глянцем».

Чтобы добиться успеха в своей деятельности педагог должен стать для детей старшим товарищем — человеком, умеющим чувствовать настроение, разумно реагировать на шалости и непослушание, умеющим предотвращать конфликты, контролировать ситуацию. Для этого нужно знать некоторые закономерности в особенностях поведения детей разных возрастов. Возьмём для примера средний возраст (9–11 лет), с которым обычно начинают работать педагоги в ориентировании, и рассмотрим решение возникших педагогических ситуаций:

Прогнозируемые ситуации	Возрастные особенности	Варианты решения
Обидчивость, повышенная чувствительность к несправедливости	Половое созревание	Внимательное, доброе отношение к детям, стремление разобраться в причинах поведения детей
Курение, азартные игры, пробы спиртного, употребление взрослого лексикона, использование косметики и украшений	Внешнее проявление взрослоти	Проводить разъяснительную работу с привлечением всех специалистов и показом соответствующих кино-фото материалов.
Замкнутость, одиночество	Обострённое переживание своих недостатков	Приучать к выполнению разумного режима дня
Непослушание, действие «наперекор», постоянные споры	Стремление к самостоятельности	Стремиться переключать внимание детей, давать поручения, связанные с необходимостью общения
Появление тайн (укромные уголки леса, места рыбаки и т. п.), озорство, шалости	Стремление к интересам детей, сотрудничать с ними	Вникать в интересы детей, между тем, есть чёткие медицинские противопоказания для занятий спортом и рекомендации, при каких заболеваниях и в какой период их течения следует придерживаться тех или иных нагрузок.

**Правило второе.** Относиться к воспитаннику так, как будто он уже стал таким, каким педагог хотел бы его видеть. Если педагог хочет, чтобы ребенок был добр, честен, великодушен, трудолюбив, ответственный, нужно вести себя с ним так, как будто он уже обладает всеми этими качествами. Воспитатель должен владеть правилами «педагогического парадокса». Если воспитанник драчун, то ему нужно повторять: «Все знают, что ты у нас самый великолдуши и справедливый, что ты защитник всех слабых. Я поручаю тебе защищать...» Неспособному к учению, надо изо всех сил внушивать веру в его умственные способности, и делать это предельно искренне.



V. Дьячков

член Президиума ФСО России,  
Главный судья соревнований, г. Тамбов

Спортивное ориентирование на Тамбовщине зародилось в тот же год, что и в России — 1963. И очень символично, что именно здесь в год 40-летия российского спортивного ориентирования прошли Чемпионат России (многодневная гонка), Кубок России и первый этап Кубка СК «Синтез». Тамбов не раз принимал в своих лесах ориентировщиков из различных уголков нашей страны, но такого представительства на зимних соревнованиях не было никогда. Более 450 спортсменов из 23 регионов России приехали на эти соревнования.

Чемпионат России проводился по группам МЭ, ЖЭ, а Кубок России — по остальным 18 группам, от МЖ14 до МЖ60. Высокая квалификация спортсменов внушила уважение: три заслуженных мастера спорта, восемь мастеров спорта международного класса, 65 мастеров спорта. Практически вся основная сборная команда России приехала на эти соревнования из Италии с зимнего Чемпионата Европы.



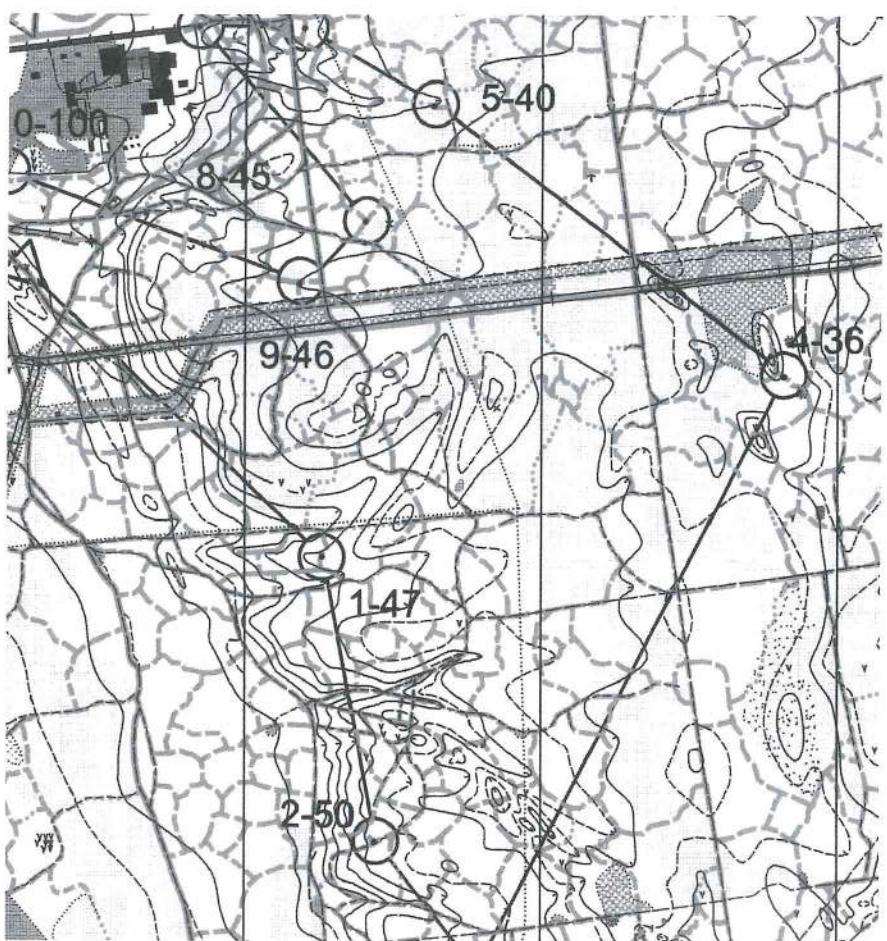
ставителей и тренеров до последнего момента не знали, на какие средства они могут рассчитывать, чтобы приехать на эти соревнования. Следует отметить, что представители, которые сами проводят соревнования, всегда более организованы и

прекрасно понимают складывающуюся ситуацию. Переломить данные обстоятельства помог высокий профессионализм организаторов. В Тамбове эту работу исполняли: главный секретарь — Александр Свири (Воронеж), судья, компьютерное обеспечение и электронная отметка — Дмитрий Налетов (Московская область). Местные судьи во главе с заместителем главного судьи по кадрам Валерием Морозовым и заместителем главного судьи по оргвопросам Валерием Швыревым решали многие вопросы быстро и грамотно. Следует отметить службу дистанции, во главе которой вот уже не один год стоит Игорь Леонтьев (Котовск). Абсолютно правильно считается, что успех соревнований зависит именно от нее. Владимир Воробьев, (Каменск-Уральский) передавал свой опыт молодым, начинающим — Роману Белякову, Александру Пашкину, Ивану Комбарову. Молодой, но уже зарекомендовавший себя в элите российского ориентирования инспектор соревнований Сергей Болотов (Уфа) успешно проконтроли-

ровал работу службы дистанции. Командная работа крайне важна для проведения таких массовых соревнований, и основная цель главного судьи заключается в грамотной организации работы команд в короткие сроки. А главное, чтобы все судьи понимали, что главный человек на соревнованиях — это спортсмен.

А спортсмены готовились к первому дню соревнований. Спринт — 3,9 км с 10 КП у мужчин и 3,2 км с 9 КП у женщин. Всего 15 минут, и ты на финише. Это новый вид программы для соревнований такого уровня, и надо сказать, он очень понравился участникам. Ошибка в несколько секунд здесь может стоить не только медали, но и места в первой десятке. Лучше всех справился с этой дистанцией Дмитрий Калимуллин (Московская область), его время 0:15:22. Всего три секунды уступил ему Егор Сорокин (Башкортостан) и 19 секунд — Эдуард Хренников (Хабаровский край). У женщин в этот день не было равных Ирине Онищенко (Красноярский край), 14 мин 29 с понадобилось ей, чтобы преодолеть эту дистанцию. Подруги по сборной Наталья Томилова (Пермская область) и Наталья Фрей (Свердловская область) уступили ей 9 и 18 секунд соответственно. В других группах были такие плотные результаты, что на судейской коллегии был поставлен вопрос об отметке на финишной станции. Да, в лыжном ориентировании надо учитывать, что спортсмены на финише не могут мгновенно остановиться, чтобы отметить.

Во второй день соревнования проводились на классической дистанции 19,3 км с 26 КП у мужчин и 14,5 км с 22 КП у женщин. И в этот день всего несколько секунд разделило победителя и призеров у мужчин. Эдуард Хренников стал победителем с результатом 1 ч 24 мин 47 с. Снова второй Егор Сорокин, разница в 13 секунд, а вот третье место занял Николай Бондарь (Свердловская обл.), проиграв всего 36 секунд. У женщин осуществилась смена лидера. Татьяна Власова (Челябинская обл.) стала победителем этого вида программы с результатом 1 ч 13 мин 28 с, а Наталья Фрей и Наталья Томилова поменялись



# отобрал сборную

**Чемпионат и Кубок России  
Тамбов, 29 января—4 февраля 2003 г.**

местами на пьедестале. И в других группах борьба была интересной и захватывающей. Многиеapplодировали финишу тамбовчанки Аиды Патенко, которая отметила 70-летний юбилей и 40 лет занятия спортивным ориентированием. Пожелаем ей еще много лет радовать нас своими победами.

В третий день соревнований на средней дистанции у элиты было 9,7 км с 15 КП у мужчин и 6,7 км с 10 КП у женщин. Эта дистанция ознаменовалась сменой лидера у мужчин, это был Руслан Грицан (Москва) с очень высоким результатом (0:41:37). 32 секунды выиграл Руслан у Дмитрия Калимуллина и 33 секунды у Эдуарда Хренникова. А Татьяна Власова не оставила на этой дистанции никаких шансов своим подругам по



борьбы на пьедестале. И в других группах борьба была интересной и захватывающей. Многиеapplодировали финишу тамбовчанки Аиды Патенко, которая отметила 70-летний юбилей и 40 лет занятия спортивным ориентированием. Пожелаем ей еще много лет радовать нас своими победами.

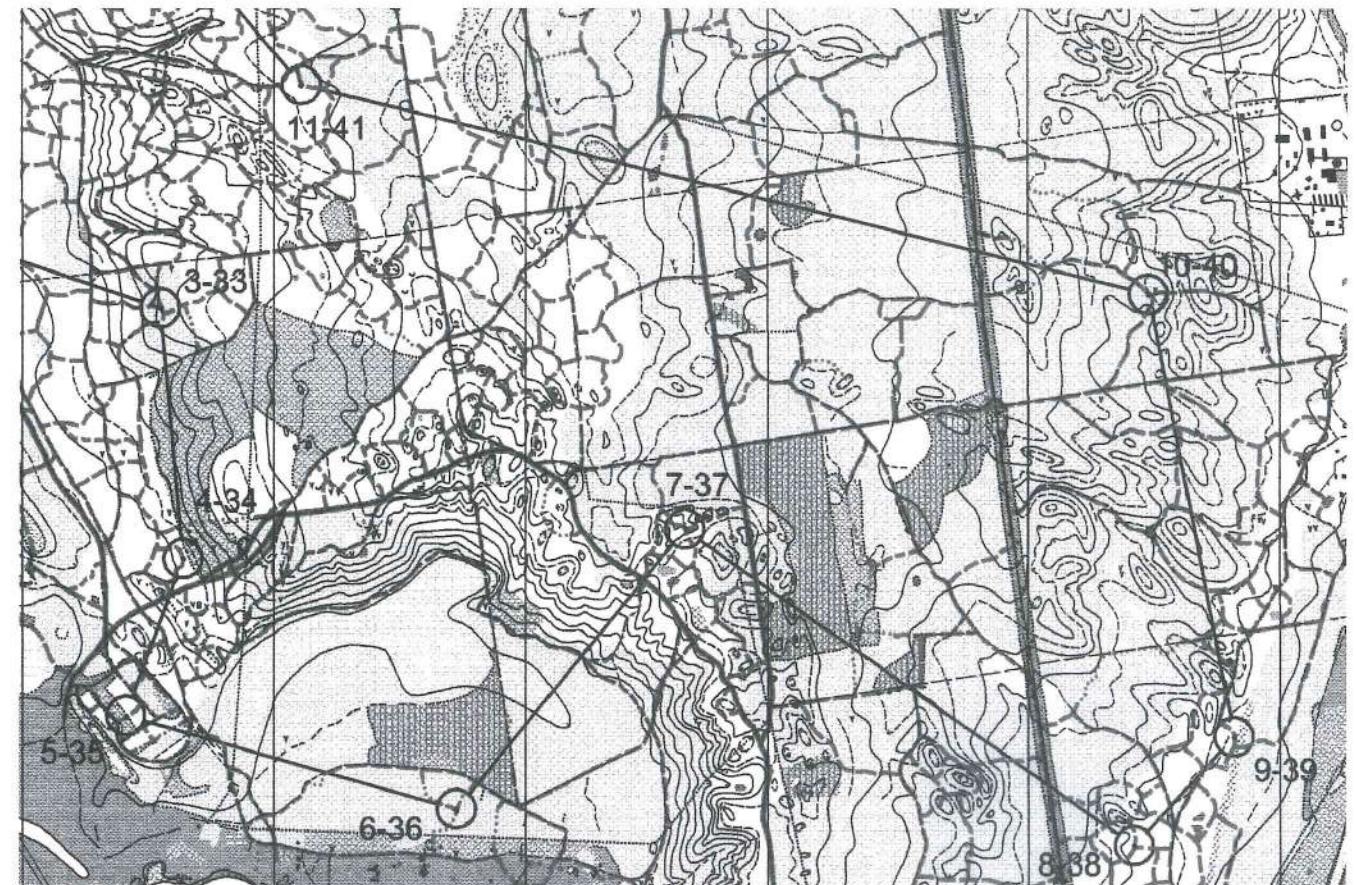
В третий день соревнований на средней дистанции у элиты было 9,7 км с 15 КП у мужчин и 6,7 км с 10 КП у женщин. Эта дистанция ознаменовалась сменой лидера у мужчин, это был Руслан Грицан (Москва) с очень высоким результатом (0:41:37). 32 секунды выиграл Руслан у Дмитрия Калимуллина и 33 секунды у Эдуарда Хренникова. А Татьяна Власова не оставила на этой дистанции никаких шансов своим подругам по

двою — это Василий Глухарев из Башкирии и Николай Бондарь из Свердловской области. В таком порядке они и финишировали. Третье место заня-



ла команда Красноярского края. У женщин первое место заняла команда Пермской области, второе — Красноярский край, третье — команда Свердловской области.

Этот праздник спортивного ориентирования прошел при всесторонней поддержке СК «Синтез», который является крупнейшим клубом с прекрасной профессиональной и технической базой для проведения таких мероприятий. В августе с нетерпением ждем вас на Тамбовщине. Постараемся показать максимум профессионализма, четкости и качественного ориентирования.



## На соревнованиях с общим стартом спортсмен с чистой совестью может следовать за соперником

Томми Роймела

В соответствии с правилами проведения соревнований на эстафете и на индивидуальных соревнованиях следовать за соперником строго запрещается. Вы можете спросить: «Почему?» На это вам ответят: «Просто потому, что вы идете по пятам соперника».

«Любая взаимопомощь и сотрудничество на маршруте между двумя соперниками возбраняются. Запрещается следовать за другим спортсменом или бежать с ним рядом с целью использования его опыта. Это, однако, не относится к соревнованиям с общим стартом».

С этими правилами можно ознакомиться на любых соревнованиях по спортивному ориентированию. Все формулируется четко — воспрещается сотрудничество между двумя спортсменами. Единственное, что вызывает недоумение (это относится к эстафетным соревнованиям с общим стартом) — вы можете извлечь выгоду из опыта и навыков другого спортсмена. В эстафете как с последовательным, так и с общим стартом основная идея — соревнование одного спортсмена с другим или команды с командой. Исход соревнований решается на последнем этапе. Если следование за другим спортсменом будет запрещено, это разрушит сам дух соревнования. Так как при общем старте следование одного спортсмена за другим разрешается, можно подумать, что для победы достаточно просто бежать за остальными. Чтобы этого не было, у планировщиков дистанций есть специальный метод, называемый в Скандинавии «распределением».



### Одни и те же КП в разном порядке

Идея системы распределения или разветвления очень проста. Спортсмены проходят КП в разном порядке, но к финишу каждая команда или каждый ориентировщик (как на общем старте, так и на последовательном) должны пройти все КП. Благодаря этой системе спортсмен не может знать, к какому КП бежит спортсмен впереди него.

Однако распределение может оказаться крайне сложным и запутанным на крупных эстафетных соревнованиях. Например, в Финляндии на соревнованиях Юкола первые этапы обычно разнесены таким образом, что кроме собственных «разветвленных» КП ориентировщик должен отметить еще и на некоторых общих. В этом случае шанс того, что у обоих спортсменов совпадут маршруты, снижен до минимума. Более того, толковый постановщик дистанций может расположить КП таким образом, что невнимательный ориентировщик допустит ошибку и в итоге окажется на чужом маршруте с другой комбинацией КП. Различные маршруты могут пересекаться между собой, а ориентировщики — двигаться в противоположных направлениях, так что неопытный спортсмен может быть сбит этим с аргументом — это то, что следование практически невозможно контролировать.

Те, кто выступает за разрешение следования, считают, что для ориентировщика бессмысленно стараться прийти к победе усилиями другого спортсмена, так как невозможно таким образом построить свою спортивную карьеру. Другие же считают, что следование — это своеобразная тактика, хотя и не очень честная.

**Пирье Вальянен**

Газета «Сууннистая» («Suunnistaja»), № 9/2002

## Число юных ориентировщиков возросло в два раза

Отчет финского Комитета по физической культуре отмечает хорошую тенденцию

Количество детей и молодежи, занимающихся ориентированием, в Финляндии за последние четыре года увеличилось почти вдвое. Об этом говорится в исследовании, проведенном в сентябре Комитетом по физической культуре Финляндии. В соответствии с предыдущим опросом в 1998 году ориентированием занимались около 8500 финнов младше 19 лет, теперь же их количество выросло до 15500. Число взрослых ориентировщиков также увеличилось за эти четыре года на 9000 и теперь составляет 45000 человек в возрасте 19—65 лет.

С точки зрения привлечения молодежи в ряды ориентировщиков это самый большой скачок за все время проведения подобных опросов, — Райнер Анттила, специалист Комитета по физической культуре Финляндии, рассказывает об общих тенденциях в спортивном ориентировании.

Аннели Миеттинен, ответственный по делам молодежи в Федерации спортивного ориентирования Финляндии, говорит, что подобный интерес к данному виду спорта со стороны молодежи — это результат продолжительной работы и раз-

личных мероприятий, организованных ФОФ специально для этих целей:

— Рост числа молодежи среди занимающихся ориентированием есть плод нашей упорной работы. Об этом нам сообщают во многих клубах по всей стране.

Кроме того, интерес к ориентированию возрос и после летних соревнований Чемпионата мира, которые широко освещались СМИ.

### Вместе с друзьями детства

В спортивном ориентировании окружение очень важно для юных спортсменов, большая часть которых проводит большинство времени среди членов своего клуба.

Доля молодежи в ориентировании от числа всех молодых людей, занимающихся спортом, составляет 55 %. В волейболе эта доля выше 57 %.

— Для детей важно, чтобы они могли заниматься любимым видом спорта неподалеку от дома. Было бы идеально, если бы ребята могли собраться компанией и отправиться на тренировку по ориентированию, как, например, они ходят вместе играть в футбол и берут с собой только мяч. Здесь же им понадобится только карта, — размышляет Аннели Миеттинен.

Для ребенка очень важно, чтобы на занятиях присутствовали его товарищи. Это предъявляет особые требования к клубам и федерациям. Молодежи теперь недостаточно того, что тренировки организуются на свежем воздухе.

— Занятия можно спланировать так, чтобы юные спортсмены как можно больше времени

проводили вместе со своими товарищами и поддерживали друг друга, — говорит Миеттинен. Она также полагает, что нынешняя организация соревнований и прочих мероприятий вполне соответствует ожиданиям юных спортсменов.

— Стоит призадуматься, является ли важным для ребенка с точки зрения его увлечения спортивным ориентированием посещение международных соревнований. Отвечает ли организация соревнований требованиям и ожиданиям молодых ориентировщиков, можем ли мы предложить какие-либо альтернативы? — размышляет Миеттинен.

### Соотношение мальчиков и девочек почти одинаковое

Количество девочек и мальчиков в ориентировании практически одинаково, в целом девочки 53 %, а мальчиков 47 %.

На данный момент главная цель клубов спортивного ориентирования — работа с детьми школьного возраста, то есть 7—18 лет. Общее количество регулярно занимающихся ориентированием школьников составляет 8000 человек, тогда как число детей дошкольного возраста очень мало, всего 10 %. Наиболее многочисленной в ориентировании является группа детей от 7 до 11 лет (45 %).

— Начать знакомить детей с природой и картой можно уже в детском саду. В нашем виде спорта есть чем заинтересовать малышей, — говорит Миеттинен.

По статистике ориентировщики младше 19 лет живут в основном в областях Уусимаа (каждый пятый) и в Южной Финляндии. Почти треть молодых спортсменов проживает в городах, две трети — в деревнях и селах.



## Гарантия проведения справедливых соревнований по ориентированию

Дэвид Розен

Соревнований работа инспектора довольно трудна, так как ему предстоит проверить огромное количество маршрутов. Тем не менее это обязательно делается, потому что работа постановщика дистанций требует дополнительной проверки и своевременного исправления ошибок. После того, как поставлены все КП, инспектор совершают финальный осмотр. Он проверяет, все ли готово, все ли удача и т. п., должна быть сведена к минимуму.

Если ошибки в планировании дистанции или в организации соревнования делает его несправедливым, то любой маршрут на этом соревновании может быть объявлен недействительным. Например, может быть неверно расположен КП, и спортсменам приходится подолгу искать его. Одним, возможно, почастливится найти его за несколько секунд, другим же потребуется гораздо больше времени. Еще одним примером может служить неправильное описание КП, когда спортсмен не может узнать его и тратит время на поиски другого.

Для того, чтобы гарантировать справедливость соревнований, назначают независимого эксперта

В ориентировании уже давно практикуется назначение «инспекторов» соревнований, независимых наблюдателей. При этом инспектор не должен работать в клубе, организующем соревнования. Он, с одной стороны, принимает участие в подготовке соревнований с самого начала, а с другой — старается не быть полностью вовлеченным в эту подготовку, чтобы оставаться беспристрастным до конца. Можно даже сказать, что инспектор является представителем участников соревнований в комитете организаторов.

В своей работе инспектор должен координироваться с постановщиком дистанций для того, чтобы маршруты были организованы справедливо и соответствовали уровню подготовки спортсменов того или иного класса. Обычно инспектор несколько раз выезжает в лес и сам проверяет все предполагаемые места расположения КП. При подготовке

масштаба. Советник ИОФ, пользуясь своим опытом, должен суметь правильно организовать пребывание на соревнованиях представителей средств массовой информации и почетных гостей. Он должен позаботиться о питании и размещении спортсменов, подготовить все необходимое для проведения допинг-тестирования.

На пост советников ИОФ назначают своих самых опытных инспекторов. ИОФ в свою очередь два — три раза в год организует специальные тренинги. Для получения лицензии советника ИОФ на соревнованиях претендент должен отлично владеть английским языком, активно заниматься ориентированием, иметь достаточный опыт участия в международных соревнованиях, а также знать правила и ознакомиться с различными публикациями ИОФ (например, характеристики карт, описания КП). Лицензия действительна в течение двух лет, новая же выдается только при условии, что кандидат по-прежнему постоянно занимается спортивным ориентированием как на национальном, так и на международном уровнях.

Недавно ИОФ создала новую должность — старший советник ИОФ на соревнованиях. На этот пост будут назначаться самые опытные инспекторы, достойные выступать в качестве советников ИОФ на крупнейших соревнованиях, таких как Чемпионат Мира и Кубок Мира. Они назначаются также на Всемирные Игры.

О отличные результаты работы — стимул для дальнейшего совершенствования

За последние четыре — пять лет созданная система советников ИОФ на соревнованиях (в прошлом — инспекторов ИОФ) значительно улучшила качество организации крупнейших соревнований по ориентированию, так что теперь участники соревнований могут быть уверены, что все соревнования будут организованы и проведены в соответствии со всеми правилами и нормами.

Но радоваться пока рано. Конечно, все еще есть возникающие время от времени проблемы, которые связаны в основном с форматом новых состязаний или же с началом использования новой технологии. ИОФ продолжает совершенствовать свою деятельность и стремится к тому, чтобы все мероприятия под эгидой ИОФ соответствовали мировым стандартам.

## Некоторые виды травм при занятиях спортивным ориентированием

В среднем на 1000 часов занятий спортивным ориентированием приходится три — четыре незначительные травмы. Для сравнения, в футболе, например, это число составляет 20—35. Травмы, полученные на соревнованиях по ориентированию редко бывают серьезными.

Профессор спортивной медицины Кристер Рольф работает в данный момент над созданием специализированного спортивного медицинского центра, единственного пока в Великобритании, который будет находиться в Шеффилде. Прежде он работал врачом национальной команды Швеции по спортивному ориентированию. Тогда он совмещал свою должность командного врача с работой над описанием частоты и типов травм в ориентировании. Именно он установил, что ориентированием гораздо менее травмоопасный вид спорта, чем, например, футбол, как уже было сказано выше.

Профессиональные ориентировщики тренируются с умом

Сесилия Реннифьядр, являющаяся на данный момент одним из врачей шведской национальной сборной, считает, что элита спортивного ориентирования получает травмы в ходе занятий или соревнований гораздо реже. На это есть свои причины.

— Тренировки — это не просто пробежки. Профессиональные спортсмены занимаются и на пересеченной местности, где опасность пораниться велика. Чаще всего ориентировщики занимаются на грунте, что значительно снижает риск получения

травм, по сравнению с тренировками на асфальтовых дорожках, — рассказывает Реннифьядр. Серьезные травмы, конечно, случаются. Так, например, одна юная спортсменка на соревнованиях в Норвегии случайно оказалась в лесу между лосиной и ее детенышем, в результате чего разозленная мамаша чуть не раздавила девушку, сильно прижал ее к дереву. Конечно, такие случаи — редкость. В общем-то, лес безопасен, — успокаивает Кристер Рольф. — 80 % всех травм в ориентировании не являются серьезными, каковыми считаются вывихи плечевого сустава, рана на голове или сотрясение мозга в результате неудачного падения, — говорит Рольф.

— Однажды на соревнованиях ко мне в медпункт прибежал юный спортсмен и сказал, что девочка из его команды получила травму и лежит у КП. До места можно было добираться только на тректоре, — рассказывает Агнета Тилли, информационный менеджер медицинской службы на пятидневке в Швеции.

За медицинскую помощь на соревнованиях в Швеции отвечали специалисты из больницы Скарборга. Общий штат медперсонала на соревнованиях составил 60 специалистов. За все время проведения соревнований в медпункты обратились 760 человек, что несколько больше, чем это обычно бывает на соревнованиях такого масштаба. В основном спортсмены обращались с ушибами, расщеплением и укусами насекомых.

— Никаких травм, представлявших угрозу жизни, к счастью, не было. Однако один из профессиональных спортсменов в этом году уже не сможет принимать участия в соревнованиях, — рассказывает Тилли.



# Певец любимого спорта

**А. Лосев**  
мастер спорта СССР,  
судья республиканской категории, г. Москва

Для него ориентирование всегда было видом искусства.

Человек с поэтической душой, огромной работоспособностью и умением вникать в детали, чувствовать их. Постоянно стремясь к достижению и освоению нового, он был терпелив, настойчив и трудолюбив.

Игорь Лоскутников из той прослойки ориентировщиков, которая теперь, конечно, уже не та, что раньше, но существует и играет в нашем спорте очень важную роль — это те, кто можно назвать «любителями ориентирования», то есть люди, для которых основным движущим фактором является возможность получить удовольствие от прохождения дистанции. Здоровые, результаты, встречи с друзьями, несомненно, важные причины поехать на соревнования, но поэзия леса, преодоление пространства, борьба с препятствиями, умственное и эмоциональное напряжение — вот что не отпускает многих с лесных трасс.

Познакомился он с ориентированием в 1967 году когда практически все ориентировщики были туристами, и когда в начале 70-х началось бурное развитие спортивной стороны ориентирования, как-то постепенно ушел в чистый туризм. И только став уже «солидным», семейным, закончившим вуз, отслужившим в войсках ПВО человеком, обнаружил в своем НИИ неплохую секцию ориентирования. Как он сам потом писал: «А потом пошло все по-обычному: и относительные успехи, и относительные неудачи... и постепенная смена спортивных амбиций на осознание ориентирования как образа жизни вне зависимости от достижений».

## Памяти Игоря Лоскутникова



Когда началась перестройка, он, как и все, стал искать свой путь в обновляющейся жизни. Но не метался в поисках неизведанного и случайного. Важнее было реализовать свои возможности, оставаться со своими увлечениями, сохранить оптимизм и веру в будущее.

Помимо ориентирования у него было два серьезных увлечения — фотография и литература. И благодаря этим увлечениям он внес свою лепту в развитие ориентирования. Сначала он как фотохудожник (имевший опыт работы с периодическими изданиями и выставлявшийся на выставках) все-результатом занялся съемками на соревнованиях.

Его интересные качественные снимкиользовались популярностью — многие до сих пор хранят сделанные им спортивные портреты.

Однако инженерная служба и неконченная диссертация оставались все дальше. Нужно было зарабатывать. Опыт работы с компьютером был, в начале 90-х это уже было немало. Начинать надо было с набора текстов — к тому времени весьма востребованная услуга.

И на благо ориентирования он обратился в редакцию «О-Вестника». Сначала просто набирал тексты, приносил фотографии. Потом выяснилось, что он отличный корректор, а затем и редактор текстов, да еще и свои интересные записи принес. Очень скоро оказалось, что без него уже трудно представить себе выпуск журнала, — ведь в электронном виде тогда материалов никто не давал, даже протоколы соревнований приходилось набирать. Не только журналом занимались тогда в «О-Вестнике» — на базе редакции был создан издаательский отдел Центра детско-юношеского

туризма. Практически все книги по ориентированию и туризму проходили через Игоря. Ему доставалась вся черновая работа над текстом, работа с авторами, редактирование и корректура. Он постоянно совершенствовался, постепенно освоил верстку, обработку фотографий на компьютере.

А еще он был хорошим переводчиком. Одно из его увлечений — научная фантастика — привело к потребности читать в оригинале. Игорь сделал несколько профессиональных переводов, мы даже планировали издать один из его переводов Айзека Азимова, но в то время «дикого капитализма» нас опередили, и роман вышел в переводе другого автора.

В трудные времена начала девяностых его увлеченность, образованность, неистребимое стремление к совершенствованию многое дали нашему виду спорта. Будучи очень ответственным, он после тяжелейшей операции на мозге снова возвращался к работе, а в больнице очень переживал, что не смог помочь с выпуском очередного номера журнала.

На таких искренних и скромных идеалистах и держится мир, ибо для этого они в этот мир и приходят.

Не сродни ли феномен ориентирования бегству в туризм и авторскую песню, когда-то переплетенные так, что и не разделять, в кухонную («костровую») политику, в лесной несанкционированной душе свободы? Да и что иное могло быть порождено шестидесятыми и притом оказаться столь стойким, что заряд позитивной энергии не истрачен до сих пор? Вывод: тридцать — сорок лет назад была построена жизнеспособная система ценностей, в которой нашлись свои творцы и свои квалифицированные потребители. То есть был сформирован образ жизни некоторой части российского этноса, который, распространяясь своими носителями на смежные области действительности, делает их лучше, что в наибольшей мере собственно именно благородной миссии искусства.

А я из другой породы, что ли?

Тут впору изречь трибуналу — любимое наше ориентирование не просто спорт. «Быстрее, выше, сильнее» — а ведь не только. Конечно, и прослойка «большого спорта» у нас есть, но тончайшая... Эта пленочка, которая не нагуляет толщину, пока в пригородных лесах олимпийских столиц не закрасят КП (вот уж тогда государство уделит нам свое, мягко говоря, внимание).

А не к лучшему ли? Ни в самом занятии, считающемся почему-то спортом (за исключением, может быть, туризма и бега трусцой), нет такого облика спортсменов «никакой» квалификации. Однако, как ни считай, и есть основная ориентирующаяся масса. Так что же такое ориентирование с точки зрения ее массового сознания? Попытаемся, исключив, что на язык просится (здоровье, лес, друзья, песни), заглянуть, как это обычно делается в случае научного тупика, в смежные области.

«Искусство — одна из форм общественного сознания, отображающая действительность в художественных образах; средство познания и изменения жизни. К искусству относятся: литература, архитектура, живопись, скульптура, графика, музыка, театр и т. д. (Энциклопедический словарь).

Обратите внимание на «и т. д.». Когда формулировалось это определение, может быть, все и исчерпалось классическим набором. Но, по-моему, в последующие годы понятие принадлежности явления к искусству резко расширилось. В частности, чем является ориентирование как феномен нашей жизни конца второй половины XX века?

Начнем с того, что явление, самоподдерживающееся снизу, не может не составлять некую субкультуру. Психологические исследования говорят о том, что среди ориентировщиков преобладают интроверты, то есть личности, обращенные сами в себя. А значит, личности, обращенные на внутренний поиск, самопознание, самосовершенствование, единение с природой. Независимые, думающие. В полной мере творческие. Недаром среди них очень много тех, кто преуспевает и в других областях жизни — художники, ученые, бизнесмены...

Творческие личности выдают творческую продукцию, чем бы они не занимались, или способны к потреблению таковой. И удержать их в «кодной упряжке» может что-то ну очень общее во взглядах.

Без обращения к истокам нынче тебя не поймут. Значит, вернемся в «оттепель».

Ориентирование-искусство — огромный мир, и свойственно ему все то, что присуще искусству каноническому. Произведение искусства под названием «дистанция» обладает, в частности, принадлежностью к какому-либо жанру. Тут может быть и массовая культура — «клопсы» (пробежал и забыл), и «тяжелый рок» по болотам и бурелому, и «классика» в «светлых высоких залах, где шум суеты затих», и «авангардизм» типа рытья ям, там где нужно было бы по логике, но нет в наличии, или пропуска соревнующихся по еле различимой разметке сквозь задворки действующего предприятия по хламу и грудам металломата, и своего рода «кетрро» с азимутальными КП, и «халтура» — поиски кошки в темной комнате (КП в лесу), когда ее там нет (забыли поставить), и «маркиз де Сад» по крапиве и колючкам... Богат язык ориентирования-искусства.

Дистанция — вещь настолько внутренне само-определенная и однозначная, что, похоже, творец

не может по одной и той же карте, особенно если она не слишком богата ориентирами, как у нас в Подмосковье, поставить больше пары — другой дистанций, которые не повторялись бы и использовали максимум того, что может предоставить местность. Однажды, зная место старта очередных соревнований, я попытался предугадать дистанцию — и половина КП совпала! Задумать и осуществить дистанцию — исключительно творческий процесс (кто не верит этому и считает, что имеет дело лишь с бытовой услугой в области спорта, пусть сам хоть раз поставит — простеньку, тренировочно-неформальную)! Это сродни искусству. Да что там — это и есть само искусство. А прочие сопутствующие обстоятельства — организация соревнований, отношение к участникам — как рама для картины или вешалка для театра.

Есть среди нас, конечно, и графоманы — в рисовке карт, в постановке дистанций, в организации соревнований. Конкретику опущу: гордится и графомания, если порой высокое искусство в дефиците! Хватает и кича, и безвкусицы вроде вручения неуемых спонсорских призов и сбора немалых стартовых взносов с остальных, стартующих из любви к искусству. Сплошное «Поле чудес»!

А вот вам и злоба дня — горят «произведения», которые пытаются выколотить прибыль. Где некоторые знаменитые многодневки? Ау! Впрочем, не стоит удивляться: сорт людей, к которому мы принаследжим, надеясь почем-зря на энтузиазм, считает, что искусство неотносимо к коммерции, и готов оправдать организаторам лишь возмещение расходов.

Хорошая дистанция, как хорошее произведение искусства, вспоминается всю жизнь. Вы еще не забыли свой первый КП? А лучший КП?

Красный Маяк (ныне Битцевский парк) — КП намалеваны краской на деревьях и намерто впечатаны в ч/б карты: черный лес, белые поля, те самые, на которых теперь Ясенево с редакцией на-шего любимого «О-Вестника»!

Вильнюс, конец 80-х, +35. Финишировавшие раскладываются в мелкой каменистой речке. Метров 50 — и спортсмены, спортсмены, спортсмены... И лежат, лежат, лежат...

А то ведь загонят старт без всякой необходимости в «зеленку», откуда хочется дать дверу по-новой — уже от комаров.

Перехожу к основному творческому продукту ориентирования — дистанции, основывая тем самым новую науку «дистанциеведение». Уважаемые творцы, прислушайтесь.

Подмосковные Полежайки, смерчевой бурелом в три этажа — кошмар-р-р (дистанция для обезьян). О, изобилие былого в ностальгические минуты... Что-то выхватывается из памяти — и на душе хорошо. Так почему бы не сделать так, чтобы не селился в нас ни «брр», ни «кошмар»?

Ставьте некоторое количество КП не только по признаку сложности, но и по красоте, чтобы соревнующаяся душа радовалась.

Старайтесь не направлять спортсменов сквозь центральные участки зон отдыха, особенно в конце дистанции, когда они, высунув язык, только что

выползли из какого-нибудь болота. Однажды нас, например, (для километража что ли?) провели туда и обратно по единственной дороге-дамбе сквозь толпы гуляк, чтобы взять в дальнем конце один-единственный легкий КП. И абсолютно уничижен в разделе «нарочно не придумаешь» бег по ВДНХ вокруг ракеты на призе ТВ!

В бесчисленных огородных заборах проход определяется везением, поскольку по карте-то все пути открыты. Кроме того, бег среди людей, которые как бы при деле — в земле роются, вызывает некоторое чувство неволовости.

Быч наших цивилизованных лесов — мусорные КП. Планируется дистанция, готовятся карты, а в яме, которой требует логика, — свалка. Так и отмечаемся среди ржавых железок и обедков. Постановщики, помозгуйте, поищите другие варианты. Пожалейте наши эстетические чувства — да и ноги тоже. Зачем загонять людей в болото, если, передвинув КП на метр-два в сторону без ущерба для ориентирования, можно не заставлять месить грязь?

Надо учитывать и обстоятельства, не вытекающие из домашнего рассматривания карты, вроде площадок для выгула собак, да и просто думать: площадки для выгула собак, да и просто думать:

однажды в Пасху дистанция была проложена вокруг большого кладбища! Не только неэстетично, но и крайне неэтично.

Очень раздражают КП на нечетких ориентирах. Часто ведь бывает: куча мелких полян, трансформированная на карте в одну-две. Вот и мельтешим по лесу, ожидая кому повезет, а то и самоограничиваются в прочесывающую цепь. Сакральный в искусстве «я так вижу» здесь явно неуместно.

Конечно, кость творца должна быть твердой — все технические детали надо соблюсти. Исключить, скажем, встречный бег на микроуровне (метров 10—20 в сторону от привязывающего ориентира КП и обратно по одной и той же тропке). Обескураживает, если приходится искать КП на привязке (ситуация — крапивная поляна с нечеткими контурами, локализация по легенде бессмыслица; первые лежат сквозь заросли, последние — исследуют проложенные лидерами тропы). Впрочем, на тему «Что такое спрятанный КП и как к нему относиться» можно написать целое исследование. Наверное, допустим поиск привязки, азимутальной ямы, например. Но уж на самой привязке КП должен быть в мгновенном наличии.

Часто бывает, что безупречная дистанция (произведение искусства) планируется для основной группы, а прочие (типа адаптированного «Войны и мира» на 10 страниц) создаются разного рода срезами.

И как ни жаль, забыли мы о юмористическом жанре (если не считать «нарочно не придумаешь»). Как бы ни было серьезно большинство стартов календаря, всегда можно найти неформальную отдушину для шутки. Фантазирируя: азимутальные КП в стиле 60-х, КП на острове в жаркий день, истинно спрятанные КП (не только найти, но и откопать), дистанция из одних неправильных срезов.

И как ни жаль, забыли мы о юмористическом жанре (если не считать «нарочно не придумаешь»). Как бы ни было серьезно большинство стартов календаря, всегда можно найти неформальную отдушину для шутки. Фантазирируя: азимутальные КП в стиле 60-х, КП на острове в жаркий день, истинно спрятанные КП (не только найти, но и откопать), дистанция из одних неправильных срезов.

И конечно, характер местности определяет эстетическое наполнение дистанции. И дистанция-произведение искусства, которая хороша в эстетическом отношении, неизбежно хороша и в спортивном, поскольку не вызывает раздражения числом технических несущихся.

Предвидя упреки, заявляю со всей откровенностью, что выступил здесь лишь как потребитель произведения искусства под названием «ориентирование» (вряд ли пушкиноведы умнее Пушкина, а «ведут» ведь его, не краснея). Я вовсе не хотел сказать: «Эй, художник, рисуй только так». Извините, художник, если Вы меня не поняли.

И творите дальше. А мы будем, высунув язык и отирая с глаз пот, «потреблять» ваше искусство — впитывать в себя красоту русского леса, преподнесенную нам во всей ее полноте заботливой рукой творителя. По максимуму.

# Что такое мини-ориентирование «Ориент-Шоу»?

## Интервью с автором проекта Максимом Рябкиным Беседу вела Ольга Минаева

**Ольга Минаева:** Максим, расскажи, пожалуйста, нашим читателям, что такое мини-ориентирование «Ориент-Шоу»?

**Максим Рябкин:** В первую очередь «Ориент-Шоу» — это зрелище, которого никогда не было в спортивном ориентировании. Во-вторых, это разновидность ориентирования с длиной дистанции от нескольких десятков до нескольких сотен метров по карте очень крупного масштаба. Соревнования проходят как в естественном, так и в смешанном искусственно-естественном или полностью искусственно созданном окружении. Спортсмены проходили свои дистанции без очной борьбы. Их главной задачей на тот момент было справиться с нестандартными условиями, которые предлагали им организаторы. Во втором старте спортсмены соревновались уже в очной борьбе. Специально для дистанций «Ориент-Шоу» была придумана новая система рассеивания. На последующих стартах стали изменяться соревновательные условия. Так были проведены соревнования в смешанных искусственно-естественных условиях и полностью искусственно созданном окружении.

**О.М.:** Какие цели ты ставил перед собой, когда изобретал этот проект?

**М.Р.:** Меня не устраивала ситуация, исторически сложившаяся в ориентировании. Наш вид спорта недостаточно зрелищен, и следовательно, малоизвестен. Мне кажется, что даже используя новейшие технологии, мы не сможем добиться существенного повышения интереса к нашему виду спорта. Следовательно, необходимо предпринимать более кардинальные меры. Проект «Ориент-Шоу» — одна из них. Это попытка создать новое соединение из привычных вещей, что может дать новый импульс развитию ориентирования, спорта и человеческих возможностей.

**О.М.:** Каковы основные черты этого проекта?

**М.Р.:** Соревнования проходят в обозреваемом пространстве за небольшой промежуток времени. Зритель видит весь процесс борьбы между соперниками. Борьба между спортсменами развивается динамично и остро на всем протяжении дистанции и интригует своей развязкой. Интеллектуальные и физические действия при высочайшем психологическом напряжении выполняются спортсменами на пределе возможностей.

**О.М.:** А чем интересно мини-ориентирование?

**М.Р.:** Специфика «Ориент-Шоу» состоит в том, что каждый получает то, что он хочет. Профессиональный спортсмен — возможность продемонстрировать свою технику прохождения пространства и, как следствие, признание публики и солидный призовой фонд, спортсмен-любитель получает заряд энергии для продолжения самосовершенствования и движения к вершинам мастерства. Новичок — адреналин положительных эмоций от активной интеллектуальной и физической деятельности в нестандартных условиях. Зритель получает возможность увидеть очную борьбу соперников в их умении ориентироваться, борьбу, протекающую остро и интригующую своей развязкой, в которой действия спортсменов непредсказуемы и выполняются на грани физических и психических возможностей.

**О.М.:** Как происходило развитие этого проекта?

**М.Р.:** Каждый проведенный стар트 «Ориент-Шоу» был шагом вперед по сравнению с предыдущим. Первые соревнования не были такими напряженными и драматичными, как спортсмены проходили свои дистанции без очной борьбы. Их главной задачей на тот момент было справиться с нестандартными условиями, которые предлагали им организаторы.

**О.М.:** Назовите, пожалуйста, победителей первого зимнего «Ориент-Шоу».

**М.Р.:** Среди женщин уверенно победила Екатерина Чижикова (Москва), пятикратная чемпионка мира среди юниоров по зимнему ориентированию. Катя до этого старта уже имела опыт участия в подобных соревнованиях летом и знает, каким трудом является восхождение на пьедестал «Ориент-Шоу». Свой летний опыт Катя успешно реализовала на зимнем «Ориент-Шоу». Ей не было равных, хотя следует заметить, что остальные участники вышли на дистанцию мини-ориентирования впервые.

На сегодняшний день «Ориент-Шоу» имеет две основные формы проведения: контактная, когда спортсмены стартуют одновременно на одну дистанцию, на некоторых участках которой возможно применение рассеивания, и параллельная, когда спортсмены стартуют одновременно на одинаковые дистанции по индивидуальным коридорам. Каждый участник бежит дистанцию в индивидуальном коридоре. Каждый коридор идентичен.

Это позволяет добиться того, чтобы каждый спортсмен ориентировался самостоятельно, а зрителю может ясно видеть, кто лидирует, а кто отстает.

**Татьяна Рябкина и Валентин Новиков**



О.М. Как развивается проект в 2003 году?

**М.Р.:** Проект до сих пор находится в стадии активного развития. Так «Ориент-Шоу» проводится уже не только бегом, но и на лыжах. Проведен первый международный старт по мини-ориентированию на лыжах. Новинкой также является то, что контрольные точки пространства спортсмены проходят без отметки, что придает еще большую динамику и красоту движения спортсменам-ориентировщикам.

Мини-ориентирование на лыжах — это что-то совсем необычное!

Зимний ход лыжников отличается большой зрелищностью по сравнению с бегом. «Ориент-Шоу» на лыжах проводится в условиях, приближенных к летнему проведению старта мини-ориентирования. Спортсмены также не знают номеров КП, и

перед ними стоит задача — безошибочно пройти свою дистанцию и финишировать первыми, но как всегда, не все могут с этим справится. На дистанциях спортсменами была продемонстрирована высокая степень владения лыжами. Участники производили эффективные прыжки и развороты на сто восемьдесят градусов, эмоциональные ускорения и виртуозное прохождение дистанции различными вариантами. Все это было продемонстрировано на дистанции «Ориент-Шоу» сильнейшими спортсменами мировой элиты и России.

**О.М.:** Назовите, пожалуйста, победителей первого зимнего «Ориент-Шоу».

**М.Р.:** Среди женщин уверенно победила Екатерина Чижикова (Москва), пятикратная чемпионка мира среди юниоров по зимнему ориентированию. Катя до этого старта уже имела опыт участия в подобных соревнованиях летом и знает, каким трудом является восхождение на пьедестал «Ориент-Шоу». Свой летний опыт Катя успешно реализовала на зимнем «Ориент-Шоу». Ей не было равных, хотя следует заметить, что остальные участники вышли на дистанцию мини-ориентирования впервые.

У мужчин победителем стал Кирилл Веселов (Хабаровск), неоднократный чемпион мира по зимнему ориентированию и обладатель Кубка Мира. Хотя в полуфинале Эдуард Хренников (Хабаровск) финишировал вторым, но неправильная отметка лидера забега позволила Эдуарду продолжить борьбу, из которой он вышел победителем. После финиша на мой вопрос, какие эмоции вызывает у него «Ориент-Шоу», Эдуард ответил: «Это весело и интересно! Многие зрители бурно меня поддерживают, и это было приятно. На дистанции все происходило очень быстро, мобилизовала постоянная острая конкуренция со стороны соперника. Перед стартом «Ориент-Шоу» я волновалась сильнее, чем на Чемпионате Европы. Думаю, такие старта нужно проводить на каждом соревновании. Надеюсь, это мое не последнее участие в «Ориент-Шоу».

**О.М.:** Есть ли лидеры мини-ориентирования на мировом уровне?

**М.Р.:** Спортсмены мирового уровня остаются профессионалами в любых нестандартных условиях. Так, многие лидеры мирового ранга показали высокие результаты и в «Ориент-Шоу». Спортсмены из Швеции очень уверено чувствовали себя на таких дистанциях. Чем можно это объяснить, я не знаю, но они завоевали все первые места как среди женщин, так и среди мужчин.

**О.М.:** А как поддерживают мини-ориентирование сильнейшие спортсмены России?

**М.Р.:** Многие с интересом участвуют в новых и необычных соревнованиях. Сильнейшие спортсмены России меня поддерживают и отмечают, что, может быть, этот проект сможет вывести ориентирование на новую высоту известности и популярности.

**О.М.:** Спасибо за интересное интервью.



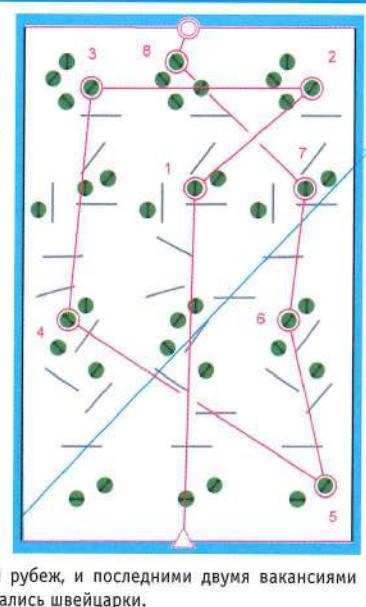
# Первый международный старт по мини-ориентированию «Ориент-Шоу» состоялся!

**М. Рябкин**

Мастер спорта,  
г. Москва

Участникам Финала Кубка Мира по ориентированию на лыжах, проходившего в уральском городе Кыштым, было предложено сразиться силами на дистанции «Ориент-Шоу». Заявки были поданы из Норвегии, Швеции, Швейцарии, Румынии, Белоруссии и России. В старте захотели принять участие 12 женщин и 20 мужчин. Спортсменам было предложено две формы мини-ориентирования: в полуфиналах было организовано параллельное ориентирование. В финале — контактное ориентирование. В параллельном ориентировании спортсмены стартовали одновременно на одинаковые дистанции по индивидуальным коридорам. Каждый коридор был идентичен по ориентирам. В контактном ориентировании спортсмены стартовали одновременно на одну дистанцию на новой расширенной площадке. Соревновательный район представлял собой открытую пространство с композицией из искусственных объектов. В полуфинале длина дистанции была 100 метров с 5 КП, а в финальных забегах дистанция увеличилась до 350 метров с 8 КП.

Участникам Финала Кубка Мира по ориентированию на лыжах, проходившего в уральском городе Кыштым, было предложено сразиться силами на дистанции «Ориент-Шоу». Заявки были поданы из Норвегии, Швеции, Швейцарии, Румынии, Белоруссии и России. В старте захотели принять участие 12 женщин и 20 мужчин. Спортсменам было предложено две формы мини-ориентирования: в полуфиналах было организовано параллельное ориентирование. В параллельном ориентировании спортсмены стартовали одновременно на одинаковые дистанции по индивидуальным коридорам. Каждый коридор был идентичен по ориентирам. В контактном ориентировании спортсмены стартовали одновременно на одну дистанцию на новой расширенной площадке. Соревновательный район представлял собой открытую пространство с композицией из искусственных объектов. В полуфинале длина дистанции была 100 метров с 5 КП, а в финальных забегах дистанция увеличилась до 350 метров с 8 КП.



## Мужчины

### Полуфинал

1. TOMAS LOFRGEN	(SWE)	00:18,9	Вк
2. TOMMY OLSEN	(NOR)	00:19,1	Вк
3. PETER ARNESSON	(SWE)	00:19,8	Вк
4. КИРИЛЛ ВЕСЕЛОВ	(RUS)	00:22,2	
5. ЭДУАРД ХРЕННИКОВ	(RUS)	00:22,6	Вк
6. РУСЛАН ГРИЦАН	(RUS)	00:23,2	
7. ИГОРЬ ЗВОНЦОВ	(BLR)	00:24,4	
8. АЛЕКСАНДР ОТИНОВ	(RUS)	00:25,4	
9. РОМАН ТАБАЦКОВ	(RUS)	00:25,6	
10. OYSTEN KVALAHL	(NOR)	00:25,7	
11. CHRISTIAN HOHL	(SUI)	00:25,9	
12. АЛЕКСЕЙ ОВЕЧКИН	(BLR)	00:26,0	
13. СЕРГЕЙ ОСИПОВ	(RUS)	00:26,1	

## Женщины

### Полуфинал

1. MARIE LUND	(SWE)	00:26,8	Вк
2. STINA GRENHOLM	(SWE)	00:29,0	Вк
3. KARINA KJELLMAN	(SWE)	00:29,9	Вк
4. СВЕТЛАНА ШВЕЦОВА	(RUS)	00:33,4	Вк
5. YVONNE GANTHEBEIN	(SUI)	00:33,5	
6. REGULA MIHLEMAN	(SUI)	00:33,6	
7. АННА УСТИНОВА	(RUS)	00:34,3	Вк
8. ЕЛЕНА КАРЧЕВСКАЯ	(RUS)	00:35,5	Вк
9. ЕЛЕНА БОНДАРЬ	(RUS)	00:36,2	
10. KERSTI RENAAS	(NOR)	00:36,5	
11. JOHANNA MAXEN	(SWE)	00:43,4	
12. INGELA JONSON	(SWE)	00:46,1	



## Женщины

### Финал

1. STINA GRENHOLM	(SWE)
2. YVONNE GANTHEBEIN	(SUI)
3. MARIE LUND	(SWE)
4. REGULA MIHLEMAN	(SUI)
5. СВЕТЛАНА ШВЕЦОВА	(RUS)
6. KARINA KJELLMAN	(SWE)

## Мужчины

### Финал

1. TOMAS LOFRGEN	(SWE)
2. PETER ARNESSON	(SWE)
3. КИРИЛЛ ВЕСЕЛОВ	(RUS)
4. РУСЛАН ГРИЦАН	(RUS)
5. TOMMY OLSEN	(NOR)
6. EIVIND TONNA	(NOR)

Спортивные награды финалистов по времени, показанному спортсменами в полуфинале. Кирилл Веселов занимает третье место, а все первые места остались за шведскими спортсменами.

Несмотря на то, что мировая элита впервые участвовала в таких соревнованиях, их движения по дистанции были точны и стремительны. Большинство с

# ЖИЗНЬ ПО АЗИМУТУ

**В.Н. Крутицкий**  
Судья Всесоюзной категории,  
г. Москва



7 января Ларисе Владимировне Кузьминой исполнилось 70 лет. И уже полтора года минуло, как отметили юбилей Рэма Николаевича...

Кузьминым — 70? А ведь, кажется, совсем недавно, собравшись на 55-летие Ларисы, мы обсуждали все перипетии «новой пенсионной жизни», спорили, прогнозировали будущее, и, конечно, вспоминали, вспоминали...

В 1949 г. Рэм Кузьмин поступил на физфак МГУ, а Лариса Гончарова в 1950 г. на факультет теоретической и экспериментальной физики МИФИ. Тогда, в 50-х, студенты начинали ходить в походы «за туманом и за запахом тайги», пели песни Окуджавы, Визбора, Якушевой. Рэм исходил зимой и летом Подмосковья, побывал на Валдае, реке Белой, в Западном Тянь-Шане, на Алтае, Приполярном Урале, в Забайкалье, на Кольском полуострове, а Лариса — в Подмосковье, на Южном Урале, Памире. В одном из походов, как смеялись друзья: «Он Ларой был обгорчован, она же им «подКузьмлен»! Свадьбы справляли зимой 1958 года (боже, сколько лет уже!), а летом отправились «в свадебное путешествие» на байдарках по Угрюм-реке (Битим).

В 1959 году на Кузьминых родился сын Алеша. Вообще-то, он вполне мог родиться и в лодке. Как всегда на Первое мая, сели в грузовик, и в байдарочный поход, по большой воде. В тот год праздники были длинными: первое — второе мая и Пасхальное воскресенье. Ларису с трудом уговорили вылезти из машины — на «сносях» все же! А вернувшись поздно вечером третьего мая Рэм узнал, что в этот день он стал папой!

Летом Рэм «сходил» в Саяны (реки Додот, Хамсара, Бий) и участвовал в первых соревнованиях по ориентированию, проведенных на слете туристов спортивного клуба «Малахит». Соревнования тогда проводились по так называемым «закрытым маршрутам» (предтечам современного ориентирования по выбору). Вот, например, одно из них. Конец апреля, около 9 часов вечера, время старта (прибытие электрички на заданную станцию). Еще разведены карты, проверен контрольный груз (палатка, одеяла, аптечка, сухой пакет). Кarta, фотокопия с километровкой довоенной съемки, площадью в несколько десятков квадратных километров, с нанесенными точками КП и их «ценой», контрольное время — пять часов. Пару «дешевых» КП (судья, палатка, костер) берем быстро. Нацеливаемся на более «дорогие», бежим уже по полю, по талой воде, фонари над головой. Навстречу такие же!

— Вы кто?  
— Такие-то, а вы?  
— Такие-то. КП взяли?  
— Его нет, все обварили!

Не верим, вылезаем из болота и бежим дальше. Нам повезло, почти наступили на контролера, а у него, бедолаги, костер погас и спички кончились. «Обложили» его, отметились, угостили спичками...

Или на первенство Москвы в районе Тучкова один из КП разместили на острове посреди Москвы-реки. «Круг» КП перекрывал, естественно, всю реку, и надо было сначала догадаться, что КП на острове, а потом «джентельмены» тащили туда и обратно «дам» на руках.

Несмотря на то, что такие соревнования давали некоторые навыки ориентирования, они все



же не могли быть полностью «спортивными» — зачет по последнему из команды (самому слабому), элемент случайности (плохие карты), длительные физические нагрузки без специальной подготовки. К тому времени в республиках Прибалтики уже начали проводить соревнования по «скандинавскому» образцу, где личные соревнования по ориентированию культтивировались с начала века. Группа энтузиастов из Московской городской МКК (Маршрутно-квалификационной комиссии) добровольцев начала работать над «Правилами проведения соревнований по спортивному ориентированию на местности», которые были созданы и введены с соответствующей разрядной квалификацией в 1963 году под эгидой Центрального совета по туризму...

Повесив знак КП, на всякий случай делаю большой обход по лесу, а старт пришлось задержать на полчаса. А ведь за 15—20 минут до меня через КП пробежал контрольный участник и никого не видел. Интересно, видел ли его медведь? Меня, правда, местные потом успокоили: «Не бойтесь, мишка у нас мелкий!»

Или зимой в Казани: дистанции эстафеты готовы, участников на автобусе привезли, а судей, атрибутов старта, старовых лыжней нет... Девственные поляны! Соревнования мемориальные, в Ленино-Кокошкино, график жесткий. Хорошо, что на руке были часы с секундной стрелкой. Спортсмены команд пропролили себе метров по сто лыжней для старта, и я их запустил, дав отмашку чьими-то малиновыми штанами.

В Москве, а тем более на периферии, катастрофически не хватало квалифицированных организаторов и судей. Рэм и Лариса активно включились в работу по подготовке соревнований по ориентированию и обучению кадров. Рэм специализировался как составитель карт, начальник дистанции, а позже и как инспектор дистанции, а Лариса сперва как составитель карт и начальник дистанции, затем на работе секретариата: секретарь, заместитель главного секретаря, главный секретарь. В работе секретариата своя наука, которая тоже бурно развивалась. И разработанная Ларисой «Тетрадь главного секретаря» долгое время была одним из немногих секретарских пособий, переписываемых и передаваемых из рук в руки...

В 1965 году Кузьмины принимают участие в знаменательном «Матче 20-ти городов» в Свердловске, здесь появился первый «Мастер спорта СССР» по ориентированию Валерий Игнатенко. В тот год Лариса еще сходила в Пугораны на байдарке, а Рэм — защитил кандидатскую диссертацию.

В 1966 году — на «байдаках» по Приполярному Уралу до Оби, а в 1967 году — по Курейке через разрушенный уже мемориал «отца народов». Рэма в этот год избрали в Президиум Комиссии по слетам и соревнованиям МГСИЭ, ему было присвоено звание «Судьи республиканской категории».

В 1969 году Лариса прошла по Камчатке, а потом в составе бригады Кузьминой занимается подготовкой карты (а позже и судейством) четвертых Всесоюзных соревнований по ориентированию в Брянской области, недалеко от г. Теребень.

В 1971 году Кузьмины готовят карты и дистанции для матча СССР — Болгария, проходившего близ Изборска (крепость впервые упоминается в летописях за 862 год, а с XIII века защищает западные окраины Псковской земли). В лесу — следы последней войны: почти целые бетонные доты с толстенными стенами, много колючей проволоки, в одном месте даже высоко на верхушках деревьев (деревца выросли вместе с проволокой). После этих соревнований Рэм был

присвоена Всесоюзная, а Ларисе — Республиканская судейская категория.

С 1969 года, начиная с Брянска и потом практически постоянно, в состав бригад по подготовке карт и проводе иностранных соревнований приглашаются представители из других городов: Калуги, Рязани, Казани, Смоленска. Вопросам обучения и распространения опыта вообще уделялось много времени. Так, перед зимним Чемпионатом СССР 1972 года на турбазе «Велегож» (Тула) проводился семинар по подготовке начальников дистанций. И в прошлом семинаре и в судействе приняли участие Кузьмины. Не обошлось и без Леши — он отработал контроллером пункта оценки на штрафном круге.

Летом — подготовка зимнего Чемпионата СССР-73 в Белоруссии, у Мемориального комплекса Хатынь под Минском. Как всегда, базовый лагерь в лесу, составление карт, и «пропасть» белых грибов, постоянно огромная куча их у костра... Там же, на другом участке у Д.Шепели, успели подготовить еще одну карту, которую местные использовали только спустя несколько лет. Там было настояще «кабанье царство»: в сумерки мы с работы, а кабаны — «на работу», так и ходили параллельными курсами. А потом — сплав на байдарках по реке Свирь, уже в Псковской области. Красивейшие места российского Северо-Запада — песок, прозрачная вода и множество раков, за которыми часто на выходных целимы семьями приезжали из Литвы. Группа в 27 человек: Рэм — адмирал, Лариса — завхоз, дети — матросы (у меня сложилось впечатление, что дети у Кузьминых воспитывались в основном в костровах, в палатках, на байдарках, стартах и финишах; их вообще, видимо, аист принес в рюзаке).

Позже, на ноябрьские праздники, расчищая участки зимних дистанций у Хатыни, мы часто натыкались на кучи камней в низинах, мешающих выкатам. Потом от местных жителей узнали, что это захоронения последней войны. При освобождении в лесу шли жестокие бои, а после местные жители, женщины и дети, не имея достаточно сил, хоронили убитых прямо там, где находили: неглубокая яма, сверху заложенная камнями...

В 1973 году В.М. Аleshin предложил произвести разведку местности для подготовки в дальнейшем соревнований по ориентированию в районе турбазы «Алоль». Решили совместить приятное с полезным и опять, как уже много раз, в небольшой квартире в «плитяжке» на Живописной, где тогда жили Кузьмины, «Бедлам» — идут сборы в байдарочный поход по р. Великой. В верховых река в виде протоков проходит через каскад живописных озер и далее изобилует порогами и перекатами при пересечении каменистых гряд. Отличное место для начиняющего байдарочника. Рэм опять адмирал. Делаем пешие выходы в сторону, знакомимся с местностью. На одной из стоянок повстречали дикого лесного кота (или кошку) с серо-рыжим свалявшимся шерстью, размером с крупную собаку! На наше присутствие животное отреагировало вяло, а где-то в лесу раздавалось призывающее «мяу», видимо, второй половины. По берегам встречались следы деятельности бобров — перегрызенные деревья, плотины, а один раз кто-то даже провалился ногой в «бобровый лаз».

Где-то в промежутке (1978) Лариса защитила кандидатскую диссертацию, Алексей выполнил норматив «Мастер спорта СССР», окончил МИФИ, Лариса вышла замуж и родила дочку, Алексей обзавелся сыном, и стали Кузьмины дедушкой и ба-

ушкой — Рэмоном Николаевичем и Ларисой Владимировной.

А что же на других «азимутах»? Рэм Николаевич — кандидат физико-математических наук, работал и работает в Курчатовском институте, занимался разработкой электрореактивных двигателей для спутников, плазменных нейтрализаторов, разделением изотопов, участвовал в научных конференциях в Китае и Страсбурге. По общественной работе был секретарем ВЛКСМ и партгруппой отдела, заместителем секретаря партбюро, секретарем партбюро отдела.

Лариса Владимировна — кандидат физико-математических наук, работала над математическими описаниями физико-технических свойств веществ, созданием «сплайнов» (математических комплексов, имитирующих те или иные физические процессы), создавала таблицы ударных адабат. В общественной жизни была секретарем ВЛКСМ Отделения прикладной математики, делегатом XIV съезда ВЛКСМ, членом партбюро ОПМ, членом ревизионной комиссии Фрунзенского района КПСС.

А «годы летят, наши годы как птицы летят»... И вместе с ними опять плавание на байдарках, чемпионаты и Кубки — СССР и соцстран, студенческий «мир» в Плявинске, бесчисленные ЦСы...

Летом 1986 года на берегу реки Оуга сидим у костра, кажется, пообедали, читаем вслух «12 стульев». Вдруг прямо на костровище несется кабан. «Слепой дурак ниши не видит!» И только у самого костра что-то сообразил и, резко нас обогнув, с «хрюком и треском» скрылся в лесу. Под Торжком сущими лодки на старой дороге из Петербурга в Москву, а рядом на сельском погосте могила Анны Керн... И конечно, Алья. С 1976 года ежегодно летом на бугре у озера Синовино стоят полевой лагерь: составляются все новые и новые карты, собирают грибы, ягоды (даже подготовили карту с «грибниками»), ловят рыбу и раков. На картах «полигона» проводилась крупнейшая многодневка СССР по ориентированию «Мемориал А.Матросова», затем — «Русь 5», а на турбазе «Алоль» ежегодно работали семинары судей и составителей карт.

Вот уже появились и третье, и следующие поколения квалифицированных судей, казалось бы, можно успокоиться, утихомириться, но... «азимуты для себя давно определены». Уже более 10 лет ежегодно Рэм Николаевич проводит детско-юношеские московские соревнования «Новогодние старты». Появилась наконец-то возможность и самим поучаствовать в международных многодневках и ветеранских Чемпионатах — Рэм с Ларисой побывали в Швеции на «О-Ринген» (1996), в С.-Петербурге (1997), Чехии (1998), Дании (1999), Финляндии (2000), Литве и Франции (2001).

Алексей Кузьмин уже 15 лет — директор известной московской СДЮШОР «Ориент», член Президиума Федерации спортивного ориентирования России. Был Председателем детско-юношеской комиссии, затем, как раньше отец, Председателем СТК, теперь — «министр иностранных дел». У него пятеро детей! Старший Роман — КМС по ориентированию, учится в МГСУ, Дарья — среди лидеров российского ранга (13—14 лет), а Оля, Полина и Ваня уже участвовали (пока вместе с папой) в соревнованиях «Московский кубок». Старшая дочь Лены Ольга — член юниорской сборной России, а младшая Катерина занимается ориентированием в с/к «Малахит».

Туризм, ориентирование, научная работа, семья, дети, внуки — вроде бы разные азимуты. Нет, только один, ведущий по жизни. Или жизнь — по азимуту. А Рэму и Ларисе еще только 70!



Летом — подготовка зимнего Чемпионата СССР-73 в Белоруссии, у Мемориального комплекса Хатынь под Минском. Как всегда, базовый лагерь в лесу, составление карт, и «пропасть» белых грибов, постоянно огромная куча их у костра... Там же, на другом участке у Д.Шепели, успели подготовить еще одну карту, которую местные использовали только спустя несколько лет. Там было настояще «кабанье царство»: в сумерки мы с работы, а кабаны — «на работу», так и ходили параллельными курсами. А потом — сплав на байдарках по реке Свирь, уже в Псковской области. Красивейшие места российского Северо-Запада — песок, прозрачная вода и множество раков, за которыми часто на выходных целимы семьями приезжали из Литвы. Группа в 27 человек: Рэм — адмирал, Лариса — завхоз, дети — матросы (у меня сложилось впечатление, что дети у Кузьминых воспитывались в основном в костровах, в палатках, на байдарках, стартах и финишах; их вообще, видимо, аист принес в рюзаке).

Позже, на ноябрьские праздники, расчищая участки зимних дистанций у Хатыни, мы часто натыкались на кучи камней в низинах, мешающих выкатам. Потом от местных жителей узнали, что это захоронения последней войны. При освобождении в лесу шли жестокие бои, а после местные жители, женщины и дети, не имея достаточно сил, хоронили убитых прямо там, где находили: неглубокая яма, сверху заложенная камнями...

В 1973 году В.М. Аleshin предложил произвести разведку местности для подготовки в дальнейшем соревнований по ориентированию в районе турбазы «Алоль». Решили совместить приятное с полезным и опять, как уже много раз, в небольшой квартире в «плитяжке» на Живописной, где тогда жили Кузьмины, «Бедлам» — идут сборы в байдарочный поход по р. Великой. В верховых река в виде протоков проходит через каскад живописных озер и далее изобилует порогами и перекатами при пересечении каменистых гряд. Отличное место для начиняющего байдарочника. Рэм опять адмирал. Делаем пешие выходы в сторону, знакомимся с местностью. На одной из стоянок повстречали дикого лесного кота (или кошку) с серо-рыжим свалявшимся шерстью, размером с крупную собаку! На наше присутствие животное отреагировало вяло, а где-то в лесу раздавалось призывающее «мяу», видимо, второй половины. По берегам встречались следы деятельности бобров — перегрызенные деревья, плотины, а один раз кто-то даже провалился ногой в «бобровый лаз».

Где-то в промежутке (1978) Лариса защитила кандидатскую диссертацию, Алексей выполнил норматив «Мастер спорта СССР», окончил МИФИ, Лариса вышла замуж и родила дочку, Алексей обзавелся сыном, и стали Кузьмины дедушкой и ба-



Далее проведение I Кубка дружбы соцстран в Алоле (1976), Первенство ЦС ФИС в Мухтолово (1977), I Чемпионат профсоюзов (1978), СКДА, Минск (1980), Кубок СССР в Томске (1982), Чемпионат СССР в Сигулде (1983), Чемпионат СССР в Минусинске (1984), Кубок СССР в Москве (зима 1986).

Где-то в промежутке (1978) Лариса защитила кандидатскую диссертацию, Алексей выполнил норматив «Мастер спорта СССР», окончил МИФИ, Лариса вышла замуж и родила дочку, Алексей обзавелся сыном, и стали Кузьмины дедушкой и ба-

# ЭМОЦИИ ИННОВАЦИИ УСПЕХ

**FISCHER**

ENJOY INNOVATION

ПОБЕДА и FISCHER

— СИНОНИМЫ в лыжном спорте

SPEED

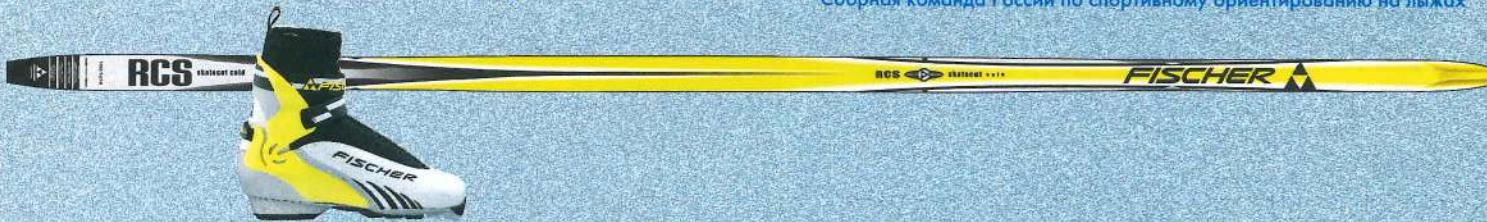
**SPEED.** Эта линия стала популярной благодаря техническим новшествам, привнесенным Fischer в лыжи и ботинки. А имя говорит само за себя: SPEED (дословно — скорость) оптимизирована таким образом, чтобы быть быстрее всех.



Сборная команда России по спортивному ориентированию на лыжах

ЛЫЖИ + БОТИНКИ

— непобедимый дуэт



## OPTIMUM SWINGWEIGHT

Оптимальное распределение веса — то есть меньший вес пятки и мыса лыжи — значительно уменьшает инертность лыжи, позволяя ей быстрее возвращаться в идеальное положение для начала скольжения после каждого отталкивания.



## RACE FINISH

Максимальная скорость достигается благодаря новому способу шлифовки скользящей поверхности с минимальным усилием прижатия лыжи к камню. Скользящая поверхность Plus предназначена для катания по крупнозернистому и влажному снегу при температуре от -5 °C и выше. А скользящая поверхность Cold, хорошо зарекомендовавшая себя на этапах Кубка Мира, идеальна для сухого и искусственного снега при температуре -2 °C и ниже.



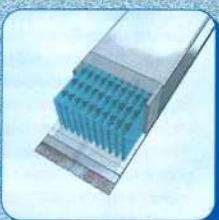
## SPEED TIP

Сверхлегкий технологический пластик с добавлением карбона повышенной прочности обеспечивает уменьшение веса мыса лыжи на 50%. Этот материал пришел из аэрокосмической индустрии.



## AIRCORE

Решающая характеристика в любой гонке: 80% внутреннего объема лыжи занимает воздух. Специальная конструкция, основанная на технологии, разработанной авиационными инженерами, делает лыжи легкими и быстрыми, сохраняя потрясающие высокую торсионную жесткость и прочность.



Представительство в Москве  
1-й Голутвинский пер., д. 3/5, стр. 3  
Тел.: (095) 230-02-94, 230-02-89, факс: 230-03-70  
[www.fischer.ru](http://www.fischer.ru); [sales@fischer.ru](mailto:sales@fischer.ru)

Магазин и сервисный центр  
ул. Солянка, д. 1/2, стр. 2  
Тел.: (095) 925-37-36, 925-43-36

Мелкооптовый отдел  
2-й Вязовский пр., д. 2а  
Тел.: (095) 410-00-14, 174-00-86

**MADSHUS**



Груздев Андрей  
Мастер спорта  
международного класса,  
Трехкратный Чемпион  
Мира

ROSNEFT

Хренников Эдуард —  
Заслуженный мастер спорта  
России, четырехкратный  
Чемпион Мира, обладатель  
Кубка Мира 2000 года

Корчагин Виктор  
Заслуженный мастер спорта  
России, четырехкратный  
Чемпион Мира, Чемпион  
Европы

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

[www.skimir.ru](http://www.skimir.ru) Тел: (095) 778 73 11 E-mail: [info@skimir.ru](mailto:info@skimir.ru)



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