



The prize
of gas

prize

Победа требует много энергии.
Абсолютно все, от аэродинамики до лыжной техники,
должно быть оптимально. World Cup Skate дает атлетам
дополнительную энергию, возвращаемую при каждом толчке.
Что-либо другое обойдется вам дорогой ценой.

Worldcup Skate
Worldcup speed profile
Speedskin
Nomex core
Stiffness: soft, hard

ЗАО "АМЕР СПОРТС"
т.: (495) 641 26 46, ф.: (495) 641 26 45
e-mail: office-rus@amersports.net
Т.Ц. "МЕГА-ТЕПЛЫЙ СТАН"
21 км Калужского ш., оф. 208
www.atomicsnow.com



№1, 2008
АЗИМУТ
ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ



**СПРИНТ ДОЛЖЕН
БЫТЬ БЫСТРЫМ**

**ДАВАЙТЕ ДЕЛАТЬ
ПРАВИЛЬНЫЕ ВЕЩИ!**

**ДА ЗДРАВСТВУЕТ
КОРОЛЬ!**

**ТЕМА НОМЕРА —
ЧЕМПИОНАТ РОССИИ**



MOSC  **MPASS**

.RU


Paprica
www.paprica-fashion.ru


Unistyle


U'LG
You'll see
Unistyle Collector


SAMY TORINO
www.samy-fashion.ru

Детская одежда

Женская одежда

Школьная форма

Ветровки

Толстовки

Пуховики

Свитера

Куртки

Брюки

Юбки



**КЛАССНАЯ
ОДЕЖДА**

Магазин "Классная одежда", компания "Мега стиль" - оптовые продажи
г. Москва, Преображенский вал. д. 17 корпус 6 м. Преображенская площадь (1-й вагон из центра)
телефон: (495)956-84-87/89/90, 775-84-86/87
часы работы магазина пн-пт 9.00-20.00 выходной - суббота, воскресенье
e-mail: megastyle@unistyle.info

www.class-odezhda.ru

Президент Федерации спортивного ориентирования России Сергей Георгиевич Беляев



Внеочередная отчетно-выборная Конференция, прошедшая в Москве 17 ноября 2007 года, в третий раз избрала Беляева Сергея Георгиевича президентом Федерации спортивного ориентирования России. В прошлом номере журнала редакция рассказывала о трудовой деятельности С.Г. Беляева, в этом номере мы публикуем материал о его достижениях в физкультурно-спортивной деятельности.

Сергей Георгиевич Беляев начал заниматься спортивным ориентированием в 1969 году на Ленинградской областной детской экскурсионной туристской станции у тренеров Юрия Николаевича Леонова и Марии Михайловны Маловой. В 1970 году он стал членом юношеской сборной команды Ленинградской области, в составе которой участвовал во всероссийских и всесоюзных соревнованиях. Во втором лично-командном первенстве РСФСР среди школьников, которое проводилось в марте 1971 года в Ижевске, стал бронзовым призером. Спортивная квалификация – кандидат в мастера спорта по спортивному ориентированию.

В период с 1990 по 1993 год руководил Федерацией спортивного ориентирования Ленинграда. В 1992 году возглавлял Оргкомитет по проведению этапа Кубка мира – первых международных соревнований по спортивному ориентированию, проводимых в СССР и России.

В 1995 году на отчетно-выборной Конференции в Нижнем Новгороде С.Г.Беляев был избран президентом Федерации спортивного ориентирования России, а в 1999 году – переизбран на второй срок, после чего он руководил Федерацией до 2003 года. Возглавив Федерацию в сложнейшее для страны время, он, с присущим ему профессионализмом общественного и государственного деятеля, организовал работу по развитию спортивного ориентирования в России и совершенствованию деятельности

Федерации как общероссийской общественной организации. В этот период Федерация спортивного ориентирования России достигла фантастических успехов. Что бы описать всё, наверное, не хватит этого журнала, поэтому остановимся только на том, что было сделано впервые.

Международная деятельность

– Впервые президент ФСО России посетил штаб-квартиру Международной федерации ориентирования (ИОФ) с официальным визитом.

– Впервые президент ФСО России принимал президента ИОФ, прибывшего в Россию с официальным визитом.

– Впервые представители России (М.К. Банщиков, Вологда; А.Р. Кузьмин, Москва) стали работать в составе рабочих комиссий Международной федерации ориентирования.

– В 1998 году Федерация спортивного ориентирования России впервые выступила инициатором проведения и впоследствии добилась утверждения официального статуса Чемпионата Европы, Первенства Европы среди молодежи и Первенства Европы среди юношей и девушек. С этих международных соревнований российские спортсмены привозили “золото” и зимой, и летом. Большая часть золотых медалей завоевана впервые.

Впервые в спортивном ориентировании на лыжах завоёваны:

Золотые медали на чемпионатах мира:

– у мужчин на классической и на средней дистанции и в эстафете;

– у женщин в спринте, на классической дистанции и в эстафете;

Золотые медали на чемпионатах Европы:

– у мужчин и у женщин в спринте, на классической дистанции и в эстафете;

Золотые медали на первенствах мира среди юниоров:

– у юниоров и юниорок во всех дисциплинах;

Золотые медали на первенствах Европы среди юношей и девушек:

– у юношей и девушек во всех дисциплинах;

Кубки мира:

– у мужчин и у женщин в индивидуальном и командном зачете.

Впервые завоёваны в спортивном ориентировании бегом:

Золотые медали на чемпионатах Европы:

– у мужчин в спринте, на классической и на средней дистанции;

Золотые медали на первенствах мира среди юниоров:

– у юниоров на классической дистанции и в эстафете;

– у юниорок в спринте, на классической дистанции и в эстафете;

Золотые медали на первенствах Европы среди юношей и девушек:

– у юношей и девушек во всех дисциплинах.

В спортивном ориентировании на лыжах российские спортсмены за эти годы превзошли всех соперников и законодателей этого вида спорта. Высоких результатов удалось достичь благодаря преемственности в сборных командах и тренерских бригадах, благодаря выполнению принципов и критериев отбора в сборные команды России, благодаря грамотно организованному тренировочному процессу, современной экипировке, качественным спортивным картам, дистанциям всероссийских соревнований и неоспоримому желанию побеждать.

За эти годы более 500 российских спортсменов ориентировщиков получили знак и удостоверение “Мастер спорта России”, 25 человек звание “Мастер спорта России международного класса”. Расширено представительство в спортивной науке, ориентировщики защитили 3 докторских и 12 кандидатских диссертаций. Два человека, в соответствии с Указом президента России, получили звание “Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации”.

В 2003 году было организовано около 7000 соревнований по спортивному ориентированию. Это официальные всероссийские соревнования, соревнования в Федеральных округах, субъектах РФ, городские соревнования, соревнования коллективов физической культуры, спортивных школ, клубов, дворовые соревнования. Общее количество людей, хотя бы раз в год выходящих на старт по спортивному ориентированию, прогнозировалось более 150 000 человек, число активно занимающихся – около 50 000 человек. Число многодневных массовых соревнований, в которых принимали участие более 1000 человек, в 2003 году составило не менее 10.

В 1996 году в Первенстве России среди юниоров, юношей и девушек участвовало 150 спортсменов, а в 2003 году – 1050 спортсменов. В 1996 году в Чемпионате и Первенстве России среди КФК участвовало 260 человек, а в 2003 году – 1540. В 1996 году в Кубке России участвовало 110 спортсменов, а в 2003 году – 1100. Таких примеров много. Федерация добилась такой динамики именно под руководством С.Г.Беляева в период с 1995 по 2003 год.

Впервые Федерация спортивного ориентирования России провела:

– Чемпионат мира по спортивному ориентированию на лыжах (Красноярск, 2000 г.);

– Чемпионат Европы по спортивному ориентированию на лыжах (Вологда, 2001 г.);

– Первенство мира среди юниоров по спортивному ориентированию на лыжах (Тула, 1998 г.);

– Первенство Европы среди юношей по спортивному ориентированию на лыжах (Ленинградская область, 2003 г.);

– Этапы и финальные соревнования Кубка мира по спортивному ориентированию на лыжах (Сыктывкар, 1997 г.; Красноярск, 1997 г.; Вологда, 2001 г.; Челябинская область, 2003 г.);

– Первенство Европы среди юношей по спортивному ориентированию бегом (Калининградская область, 2000 г.).

Деятельность по обустройству работы Федерации спортивного ориентирования России:

– Впервые Федерация выступила в роли учредителя собственного средства массовой информации – с 1997 года издается иллюстрированный журнал «Азимут», общий тираж которого на сегодняшний день превысил 300 тысяч экземпляров.

– Впервые обсуждена и принята официальная эмблема ФСО России. Утверждена и выпущена образовательная программа для работы детско-юношеских спортивных школ и учреждений дополнительного образования детей.

– За восемь лет работы С.Г. Беляева в должности президента Федерации были приняты две редакции Правил соревнований по спортивному ориентированию, последняя из которых действует по сей день.

– В 2003 году впервые переработан и изменен раздел «Спортивное ориентирование» в Единой Всероссийской Спортивной Классификации. Впервые определен перечень дисциплин спортивного ориентирования, по которым проводятся официальные соревнования и присваиваются спортивные разряды и звания. Дисциплины внесены в единый реестр, составленный Госкомспортом для всех видов спорта.

– Впервые начало развиваться новое направление – ориентирование на велосипедах, которое получило официальное признание, а спортсмены сборных команд России добились высших мест на пьедестале на Чемпионатах мира, Европы и Кубках мира по велоориентированию.

Российские спортсмены впервые приняли участие:

– в показательных соревнованиях по спортивному ориентированию на лыжах, которые прошли в программе XVIII Олимпийских зимних игр 1998 года в Нагано,

– во Всемирных военных играх в 1999 году,

– в 2001 году во Всемирных играх по неолимпийским видам спорта,

– в 2001 году во Всемирных играх для слабослышащих спортсменов.

Впервые в период с 1995 по 2003 год спортсмены сборных команд России заняли лидирующие позиции на мировой спортивной арене. Был подготовлен резерв сборной России, который позже одержал ряд побед на летних чемпионатах мира.

Под руководством С.Г. Беляева Федерация дважды совершенствовала свой Устав, внося в него изменения и дополнения, которые в последствии регистрировал Минюст. После выхода законов «Об общественных объединениях» и «О физической культуре и спорте» Федерация спортивного ориентирования России одной из первых среди спортивных федераций привела свой Устав в соответствие с вновь принятыми законами Российской Федерации.

Для этого впервые была налажена четкая и оперативная система информационного обеспечения членов ФСО России, которая заметно помогла решению уставных задач и, в первую очередь, объединению вокруг президиума ФСО России региональных федераций, спортивных клубов и специалистов.

Не сомневаемся в том, что новое избрание Сергея Георгиевича Беляева на должность президента Федерации спортивного ориентирования России делает работу Федерации эффективной, интересной и плодотворной.

Поздравляем победителей и призеров международных соревнований!

Кубок Мира по лыжному ориентированию–2008

Власова Татьяна (Челябинская область) – 1 место в общем зачете,

Шевченко Ольга (Красноярский край) – 3 место в общем зачете,

Ламов Андрей (Вологодская область) – 3 место в общем зачете

Чемпионат Европы (Швейцария)

Власова Татьяна (Челябинская область) три золотые медали (спринт, мидл, лонг) и одна серебряная (эстафета),

Груздев Андрей (Ивановская область) – золотая медаль (мидл),

Шевченко Ольга (Красноярский край) – две серебряные медали (мидл, эстафета),

Томилова Наталья (Пермский край) – серебряная медаль (эстафета) и бронзовая медаль (мидл),

Козлова Татьяна (Московская область) – серебряная медаль (спринт)

Первенство Мира среди юниоров (Болгария)

Чукарева Алена (Москва) – две золотые медали (лонг, эстафета),

Мунина Екатерина (Москва) – золотая медаль (эстафета), серебряная медаль (мидл), бронзовая медаль (лонг),

Мендель Татьяна (Московская область) – золотая медаль (эстафета),

Верещагин Александр (Вологодская область) – серебряная медаль (спринт),

Глухов Валерий (Московская область) – бронзовая медаль (мидл),

Кашук Тарас (Московская область) – бронзовая медаль (лонг)

Первенство Европы среди юношей (Болгария)

Пыжов Николай (Московская область) – золотая медаль (мидл), серебряная медаль (лонг),

Комарова Анастасия (Вологодская область) – серебряная медаль (лонг), бронзовая медаль (мидл),

Тихонов Глеб (Москва) – серебряная медаль (лонг), бронзовая медаль (мидл),

Малиновский Степан (Вологодская область) – серебряная медаль (мидл),

Тараканова Ксения (Пермский край) – бронзовая медаль (лонг)

ВСЁ О ПРОВЕРКЕ МИНЮСТА



Горин В.В.,
Член президиума ФСО России,
г. Владимир

17 ноября 2007 года в Москве прошла Внеочередная отчетно-выборная Конференция Федерации спортивного ориентирования России (далее по тексту Федерация). Время и место проведения указанной Конференции было утверждено предыдущей отчетной Конференцией, прошедшей 25 ноября 2006 года. Одним из оснований проведения внеочередной отчетно-выборной Конференции послужило официальное заявление президента Федерации об отставке. Своим решением эта конференция прекратила полномочия предыдущего президента, вице-президентов, членов президиума и Контрольно-ревизионной комиссии. Далее на Конференции рассматривались вопросы по выборам нового руководства Федерации.

Самое назначение и проведение внеочередной Конференции – событие неординарное в жизни Федерации, тем более, что за всем этим последовала проверка деятельности Федерации со стороны органов Министерства юстиции РФ. Мы попросили члена президиума ФСО России, руководителя правовой комиссии Федерации Владимира Горина ответить на вопросы нашего корреспондента Ольги Минаевой.

О.М.: Владимир Владимирович, первый вопрос о прошедшей Конференции. Ходят разговоры о том, что она, мол была неправильно подготовлена и организована. Хотелось бы от Вас как от профессионального юриста услышать комментарии по этому поводу.

В.Г.: Я тоже слышал такие мнения. В основном они исходили от небольшой группы бывших членов Президиума, как раз именно от тех, кто эту Конференцию готовил и проводил. На мой взгляд, это очень самокритичные люди, поскольку они своими действиями и высказываниями честно и публично поставили под сом-

нение свою компетентность и способность руководить Федерацией. Посмотрев и оценив все это, а так же, учитывая итоги работы за 2007 год, Конференция согласилась с их некомпетентностью и освободила их от работы в руководстве Федерации. А насчет того, что было так или не так, то для оценки этого есть уполномоченные государственные органы, которые оценивают ситуацию, проводят экспертные действия и в соответствии с законодательством РФ выносят свои решения. И очень смелым и достойным шагом нового руководства Федерации считаю то, что оно не стало заниматься склоками, а обратилось в соответствующие государственные органы с просьбой проверить деятельность Федерации, дать оценку прошедшим событиям и проверить правомочность решений, принятых на последней Конференции.

О.М.: Что это за органы, и какие решения они приняли?

В.Г.: Сразу после Конференции, по обращению одного из вице-президентов Федерации, Министерства юстиции Российской Федерации в лице Федеральной регистрационной службы (далее по тексту Росрегистрация) в период с 4 по 18 декабря 2007 года проводило проверку уставной и финансово-хозяйственной деятельности Федерации спортивного ориентирования России за период с 2004 по 2007 годы. А в январе-феврале 2008 года Росрегистрация проводила экспертизу правомочности проведения и принятия решений внеочередной отчетно-выборной Конференции Федерации. По итогам проверки и экспертизы Росрегистрация сделала свои выводы и приняла соответствующее решение.

О.М.: По поручению президента Федерации Вы оказывали содействие со стороны Федерации проведению проверки Минюста. Хотелось бы узнать подробнее, как все происходило.

В.Г.: Росрегистрация выпустила специальное распоряжение о проверке и затребовала все уставные и финансовые документы Федерации в период с 2004 по 2007 годы. Эти запросы были отправлены нами по всем известным адресам, в том числе Никонову Ю.С. на домашний адрес, Авраменко А. на адрес предыдущего офиса Федерации и по юридическому адресу Федерации. Для проведения проверки Росрегистрация запросила все протоколы прошедших заседаний президиумов и конференций, данные о членах Федерации, документы, подтверждающие ведение деятельности в соответствии с целями и задачами, предусмотренными Уставом; календари мероприятий, положения о соревнованиях, протоколы результатов соревнований, принципы и критерии отбора в сборные команды России, списки сборных команд России, информацион-

ную рассылку и бухгалтерские документы. Ответственный секретарь ФСО России Мухина О.Н. собрала почти все выше перечисленные документы, за исключением финансовых документов за 2006-2007 год и подлинников учредительных документов Федерации, которые по информации предыдущего руководства Федерации были им утеряны.

О.М.: Какие выводы и решения были приняты в каждом конкретном случае?

В.Г.: Проверка, проведенная Росрегистрацией, установила, что деятельность Федерации соответствует уставным целям и задачам, но при этом был обнаружен ряд недостатков, допущенных предыдущим президентом и президиумом. Проверяющим органам не были представлены правильно оформленные протоколы заседания президиума и Конференций, начиная с 2005 года, что расценивается как не ведение в указанный период уставной деятельности. Ссылки на Интернет проверяющая сторона к рассмотрению не приняла. Будучи в то время членом Контрольно-ревизионной комиссии Федерации, я неоднократно указывал бывшему руководству Федерации на эти недостатки, но, к сожалению, услышан не был. Проверяющим органам не были представлены финансовые документы за 2006 и 2007 годы, вследствие чего налоговыми органами по обращению Росрегистрации был заблокирован счет Федерации в банке «Далена», а вновь избранному руководству Федерации было рекомендовано обратиться в судебные органы для истребования этих документов у предыдущего руководителя Федерации. С другой стороны, сам факт созыва и проведения внеочередной отчетно-выборной Конференции, на которой предыдущее руководство, допустившее множество нарушений, было отправлено в отставку, расценено Росрегистрацией как желание Федерации исправить ситуацию, в том числе и поэтому результатом проверки стало то, что деятельность Федерации не прекращена.

Проверив уставные документы Федерации, членство в Федерации и факт исполнения целей и задач, предусмотренных Уставом, проверка Росрегистрации подтвердила, что Федерация спортивного ориентирования России соответствует статусу общероссийской общественной организации и выполняет свои основные цели и задачи, а именно, развитие в Российской Федерации спортивного ориентирования как вида спорта.

О.М.: А что с Конференцией и Уставом?

В.Г.: Как я уже говорил, Росрегистрация в январе-феврале 2008 года проводила экспертизу на порядок соответствия проведения внеочередной отчетно-вы-

борной Конференции и принятых на ней решений законодательству РФ. Все региональные Федерации смогли приобщиться к проверке, так как Росрегистрация потребовала представить вместо выписок оригиналы протоколов с данными о делегатах, избранных для работы на Конференции. Пользуясь случаем, хочу поблагодарить всех руководителей региональных Федераций, которые оперативно выполнили требования Росрегистрации. В то же время руководители Федераций Краснодарского края (Мирошниченко В.Д.) и Новгородской области (Бессонов С.Э.) проигнорировали требование Росрегистрации. Этот факт обязательно должен стать предметом разбирательства и на президиуме, и на Конференции Федерации с соответствующими организационными и дисциплинарными решениями.

По итогам проведения экспертизы есть две новости: одна плохая и одна хорошая.

Плохая – Федерации отказано в регистрации изменений и дополнений в Устав, принятых на прошедшей Конференции. Рекомендовано привести Устав в соответствие с новым федеральным законом «О спорте» и утвердить его уже в новой редакции на отдельной Конференции, посвященной именно этому вопросу.

Вторая новость хорошая – Конференция признана легитимной, а это значит, что на Конференции избран новый президент Федерации – Сергей Георгиевич Беляев, новые вице-президенты, новые члены Президиума и новая Контрольно-ревизионная комиссия. Все они избраны сроком на пять лет в соответствии с действующим Уставом ФСО России. Так же, в соответствии с решением Росрегистрации, Управление налоговой инспекции по г. Москва выдало Федерации Свидетельство о регистрации изменений без внесения изменений в учредительные документы. В Единый государственный реестр юридических лиц внесена фамилия Беляева С. Г., в качестве президента общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация спортивного ориентирования России», имеющего право действовать от имени Федерации как от юридического лица без доверенности.

О.М.: Лично я не очень понимаю, как могло предыдущее руководство Федерации потерять уставные документы. Верится с трудом, но всё же, как быть и что делать в данной ситуации?

В.Г.: В соответствии с законодательством РФ была запущена процедура восстановления документов. Для этого были направлены обращения в Федеральную регистрационную службу и Федеральную налоговую службу. Это долгая, нудная и очень аккуратная юридическая работа, она длилась четыре месяца, и после ее завершения Федерация получила дубликат Устава, дубликат свидетельства о государственной регистрации, новое свидетельство ИНН, новое свидетельство ОГРН, новое информационное письмо Росстата. При этом все предыдущие документы, которые «утрачены» бывшим руководством, считаются недействительными, и это отражено в соответствующих государственных реестрах.

О.М.: А что дальше? Кто виноват и что делать?

В.Г.: О тех, кто виноват, говорить не будем, да это и не интересно. Необходимо двигаться вперед. Конференция избрала нового президента Федерации и новый состав президиума Федерации. В настоящий момент государственными органами подтверждены полномочия президента и президиума, избранных на внеочередной отчетно-выборной Конференции Федерации. Президиум во главе с Президентом Федерации Беляевым С.Г. должен активно продолжать свою работу, принимать решения, направленные на развитие спортивного ориентирования, оформлять их в соответствии с требованиями законодательства, осуществлять информационное обеспечение членов Федерации, исполнять календарь мероприятий. И очень важно сделать сейчас то, что не сделало предыдущее руководство Федерации – получить в Росспорте статус аккредитованной Федерации по виду спорта.

СОДЕРЖАНИЕ:

№1, 2008

Сергей Георгиевич Беляев
президент Федерации спортивного ориентирования России.....2

ИНТЕРВЬЮ
В. ГОРИН. Все о проверке Минюста.....4

ТЕМА НОМЕРА – ЧЕМПИОНАТ РОССИИ
А.ПРОХОРОВ. Финал Чемпионата России 2007 года в Томске.....8
Чемпионы и призеры о Томском Чемпионате10
О.МУХИНА. Томск открывает новые имена (А.Сидоров)13
Тренеры о томском чемпионате16

ЗВЕЗДЫ ОРИЕНТИРОВАНИЯ
П.ТОРЕСЕН. Да здравствует король! (Тьерри Жоржу)20
Ю.ЯНИН. Классик (Андрей Храмов).....22
Х.ЭРИКСОН. Новая принцесса ориентирования (Джоанна Альстон)38

НАШЕ БУДУЩЕЕ
А.МАСЛОВ. Зимние каникулы – открыли сезон 200832

СБОРНАЯ
А. БЛИЗНЕВСКИЙ. Россияне впереди не только дома6

ПЕРСОНА
А. ЖОЛОбОВ. 55 лет с детьми на лесных ропинках Заполярья (В.И.Петров).....41

ШКОЛА-СЕМИНАР ТРЕНЕРОВ
О.ПЛАГОЛЕВА. Давайте делать правильные вещи!36

СЕМИНАР СУДЕЙ
О.МУХИНА. Один район – две карты.....34

КАРТЫ И ДИСТАНЦИИ
С. СКРИПКО. Изменение понятия “генерализация” в спортивной картографии.....18

ИСТОРИЯ
PARK WORLD TOUR30
В.ГЛУЩЕНКО. Наш стадион – лес28

ОФИЦИАЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
А.ПРОХОРОВ. Ступени совершенства42

ДИСКУССИОННЫЙ КЛУБ
О.МУХИНА. Члены сборной про отборы и справедливость27

РЕГИОНЫ
Т.БАГУЛИНА, С.РУМЯНЦЕВ. Чего ждут от ориентирования школьники (Вологодский лагерь «Азимут»)44

ЦИФРЫ И ФАКТЫ
Результаты анкетирования журнала «Азимут»40

На первой странице обложки – чемпионы Европы 2008 года Татьяна Власова и Андрей Груздев. Фото организаторов соревнований.

ООО «Издательский дом «Азимут».
RUSSIAN ORIENTEERING MAGAZINE
Журнал “Азимут”, №1, 2008.
Главный редактор: Юрий Константинов, тел.(495) 362-89-91; 109033 Москва, ул. Волочаевская, д. 38а, ФЦДЮТиК. Шеф-редактор: Виктор Елизаров. Зам. главного редактора: Юрий Янин, Екатерина Карташева.
Ответственный секретарь: Ольга Мухина, тел. (495) 362-82-33, e-mail: muha52@mail.ru Отдел распространения: Ольга Минаева, тел.: (499) 196-9089, e-mail: rufso@mail.ru
Редакционная коллегия: Юрий Константинов, Ольга Глаголева, Виктор Елизаров, Алексей Иванов, Алексей Кузьмин, Ольга Мухина, Александр Прохоров, Валентина Чешихина, Юрий Янин. Дизайн, сканирование, компьютерная верстка, цветоделение — ООО “Издательский дом “Азимут” (лицензия: серия ИД № 05319), тел.(499) 196-7889.
Верстка и дизайн: Дмитрий Чечерников. Транспортное обеспечение: “ТОКИ-АВТО”, тел.(499) 196-7886. Почтовый адрес редакции: 123060 Москва, а/я 57. Тел./факс:(499) 196-9089 (секретариат, подписка, рассылка), e-mail: rufso@mail.ru, e-mail для статей и фотографий: azimut-id@rambler.ru Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений. Тираж 4500 экз.
Отпечатано в типографии «Мультипринт». Цена свободная. Перепечатка материалов только с разрешения редакции журнала.
Журнал зарегистрирован в Государственном комитете РФ по печати 30.04.97, рег. № 016043.

РОССИЯНЕ ВПЕРЕДИ НЕ ТОЛЬКО ДОМА

Чемпионат Европы, Швейцария, O-schanf, 14-20 января 2008 г.



Александр Близнеvский,
Старший тренер сборной России,
г. Красноярск

Официальные соревнования Чемпионата Европы по спортивному ориентированию на лыжах проводились в четвертый раз. В континентальной Европе снег лежит, как правило, только в горах, поэтому, аналогично соревнованиям в Италии в 2003 году, Чемпионат Европы в Швейцарии проходил в условиях среднегорья. Трассы были подготовлены на высоте 1600-1700 метров над уровнем моря, что изначально предполагало особые условия подготовки и участия в них.

Для успешной подготовки к выступлениям в чемпионате Европы, используя многолетний опыт по подготовке

ке к соревнованиям, наработанный в институте сборных команд СССР и России, проходящим в условиях среднегорья, участники чемпионата Европы выехали на учебно-тренировочный сбор в Швейцарию 3 января 2008 г. Подготовка проходила на высоте 1400-1450 метров над уровнем моря в окрестностях поселка Oberwald. На прилегающем к нему району имеется хорошо развитая сеть лыжных трасс протяженностью более 100 км и спортивные карты.

В рамках подготовки к соревнованиям сборная команда должна была также принять участие в мировом ранговом старте (WRE) 12 января в городке Realp, но из-за сильного снегопада, по причине которого возникла опасность схода снежных лавин, этот старт был отменен.

В Чемпионате Европы по лыжному ориентированию, который одновременно являлся вторым этапом Кубка Мира

2007/2008 года, приняли участие 76 мужчин и 39 женщин из 19 стран.

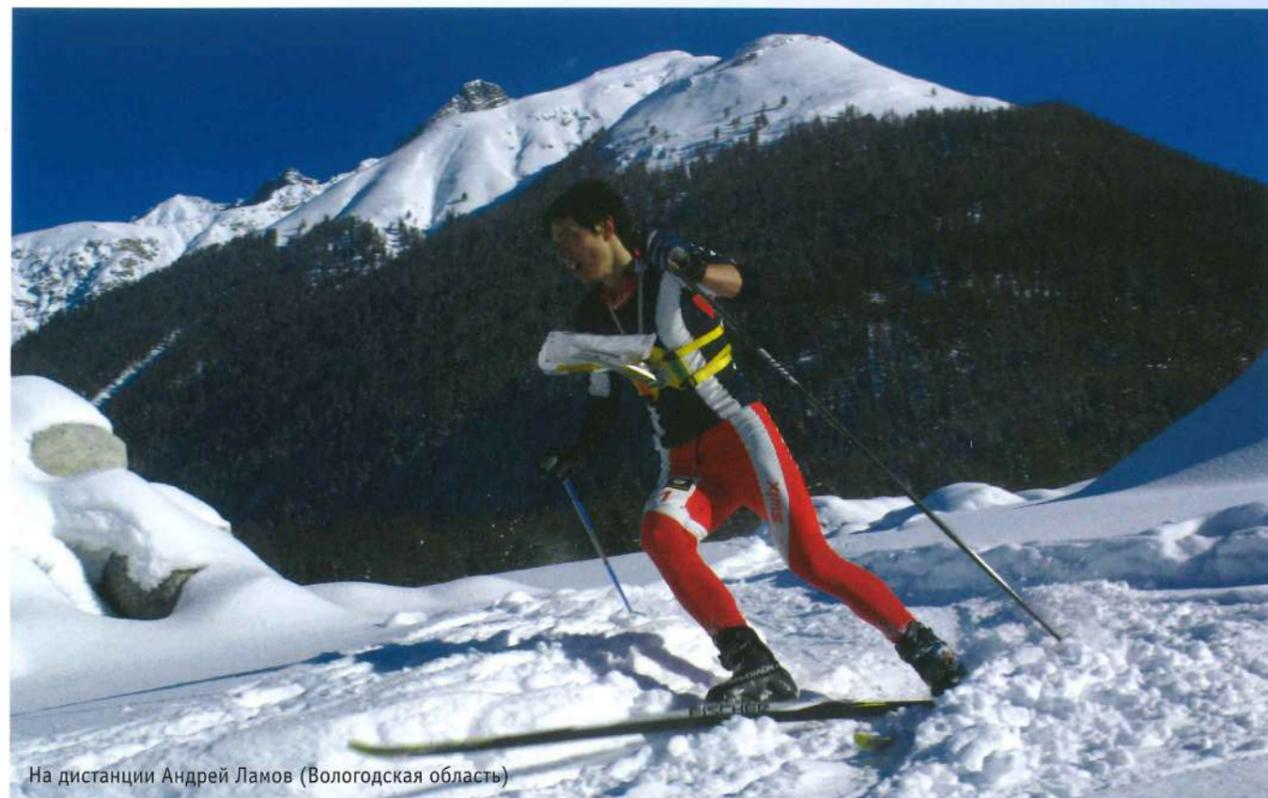
Спринт

В соответствии с программой Чемпионата Европы соревнования начались

Средняя дистанция.
Путь А. Груздева

лишь спринтерской гонкой, в которой на дистанции 2.9 км с 15 контрольными пунктами наша Татьяна Власова с результатом 16.00 завоевала золотую медаль, а Татьяна Козлова, уступившая ей на финише 57 секунд, была награждена серебряной медалью. Примечательно, что как и на чемпионате мира в Москве, Татьяна Козлова разделила пьедестал с финской спортсменкой Лисой Антилой. У

Оборудование контрольного пункта



На дистанции Андрей Ламов (Вологодская область)

мужчин победу одержал шведский спортсмен Томас Лефгрэн, преодолевший дистанцию 3.3 км с 17 контрольными пунктами за 15.10.

Длинная дистанция

Во второй день соревнований спортсменам была предложена дистанция long с параметрами у мужчин 16.5 км, 47 КП 540 метров набор высоты и 12.1 км, 44 КП 390 метров набор высоты у женщин. Необходимо отметить, что гонка была очень трудной, и для многих спортсменов она стала серьезным испытанием. Тот факт, что предполагаемое время победителя было превышено на 13 и 7 минут соответственно у мужчин и у женщин, также подтверждает высокий уровень сложности дистанции, как в физическом, так и в техническом плане. Победителем у женщин с результатом 82.35 вновь стала Татьяна Власова, а у мужчин победил Эрик Рост из Швеции.

Свободный день.

В день отдыха всем участникам была предложена экскурсия на подъемнике на высоту 2400 метров над уровнем моря, а чемпионов Татьяну Власову, Томаса Лефгрена и Эрика Роста подняли на вертолете на еще большую высоту.

Средняя дистанция

Дистанцией middle открылась вторая часть программы Чемпионата Европы. Вновь сильнейшей стала Татьяна Власова, преодолевшая дистанцию 6.2 км, 18 КП и 200 метров набор высоты за 35.58. Второе место заняла Ольга Шевченко, показав результат 36.47, третьей на финише была также наша спортсменка Наталья Томилова с результатом 37.08. По-

беду у мужчин одержал Андрей Груздев, которому для преодоления дистанции 7.1 км, 22 КП и 200 метров набор высоты понадобилось 37.02.

Эстафеты

В последний день Чемпионата Европы был проведен самый интересный и драматичный вид соревнований – эстафеты среди мужчин и женщин. В итоге острой конкуренции с командой Финляндии, длившейся на протяжении всех трех этапов, наша первая команда в составе О.Шевченко, Н.Томиловой и Т.Власовой завоевала серебряную медаль. Необходимо отметить хорошее выступление второй команды, дуэль которой с первой командой Швеции закончилась в нашу

пользу. Девушки (А.Кравченко, Ю.Бронникова, Т.Козлова) заняли третье место, хотя по правилам проведения чемпионатов Европы они и не получили медаль.

В мужской эстафете события развивались не менее драматично, но, к сожалению, завершились лишь четвертым местом первой команды в составе: А.Григорьева, А.Груздева, А.Ламова и пятым местом второй команды в составе: В.Барчукова, К.Веселова, В.Толстопятова. В итоге сборная команда России завоевала 4 золотые, 3 серебряные и 1 бронзовую медали Чемпионата Европы-2008.

Фото организаторов соревнований.



Серебряные призеры в эстафете: Ольга Шевченко (Красноярский край) Татьяна Власова (Челябинская область) Наталья Томилова (Пермский край) и тренер Александр Власов

Финал Чемпионата России-2007 в Томске



Александр Прохоров,
Главный судья чемпионата России,
СРК, г. Москва

Томск—старинный город, основанный в 1604 году, но по духу он молод, такого количества молодых людей я не видел нигде. Вообще в городе аура доброжелательности. Утром все улицы центральной части города заполнены молодыми людьми, спешащими на занятия в учебные заведения, днем тишина, зато в вечерние часы скверы, парки, бульвары, проспекты наполняются вполне доброжелательной и не агрессивной молодежью.

Раньше мне не доводилось бывать в Томске, но о городе много хорошего слышал; хотелось ближе познакомиться с опытом работы томских и сибирских судей. Наконец, для меня финальные соревнования Чемпионата России-2007 года оказалисьдесятыми, на которых я работал в качестве главного судьи, в какой-то мере юбилейными.

У читателя, наверное, возник ко мне вопрос: «Вы участвовали как главный судья в проведении 10 финалов, есть с чем сравнить, можете дать оценку и характеристику томскому финалу в сравнении с предыдущими? Где было лучше, хуже?» Не лукавя, отвечаю: «Там, где есть команда энтузиастов профессионалов, ответственных исполнителей и опытный директор соревнований, результат всегда положительный». И если организатор приглашает отдельных судей из других регионов, то это не является недостатком в работе проводящей федерации, наоборот это большой плюс для всех. Ни один из 10 финалов не был похож друг на друга, всегда была своя «изюминка». Времена меняются, класс спортсменов растет, должен расти и уровень

проведения мероприятий. И мы это наблюдали в Томске.

Судейские бригады были полностью укомплектованы судьями Томска, Новосибирска и других сибирских городов. Не в обиду другим назову основные опорные фигуры: Андрей Белоусов, Сергей Хлебников, Сергей Коковихин, Сер-



Уникальные куклы Владимира Захарова

гей Скрипко, Анатолий Лазько, Сергей Поздеев. Настрой у всех был рабочий, каждый знал направление своей деятельности и точно выполнял свои обязанности.

О выборе местности, качестве подготовки карт, идеологии постановки дистанций сам писать не буду, мое виденье этих элементов соревнований и мнения спортсменов могут сильно отличаться, т.к. эмоции, переживания, задачи и их решения в процессе проведения соревнований у нас разные.

Думаю, мы сойдемся в одном, что Сибирь богата природными ресурсами, и главное богатство — это сибиряки. Таким самородком является мастер спорта СССР по спортивному ориентированию, инженер-кибернетик, артист, мастер уникальных кукол Владимир Захаров. Одна из церемоний награждения призеров и победителей прошла в его деревянном свежеисрубленном театре кукол, где всем участникам соревнований Владимир подарил кукольный спектакль «Рождение куклы», в котором главные роли исполнял он сам и его деревянные кибернетические куклы. Другие церемонии проходили в студенческом театре, кузнице будущих звезд российской эстрады. Мы с удо-



Барабанщики на церемонии открытия соревнований

вольствием аплодировали исполнителям уникальных номеров: сибирским барабанщикам, танцорам «брейк данса», команде КВН Томского политеха. Уверен, мы их ещё увидим в скором времени на ТВ и большой эстраде.

Но, безусловно, главные герои Томска — спортсмены, особенно те, кто соб-

рал урожай медалей в упорной и честной борьбе. В историю спортивного ориентирования России вписаны очередные строки. Спасибо всем — организаторам, судьям, тренерам, спортсменам за вклад в развитие нашего вида спорта.

Фото Софьи Захаровой.



ЧЕМПИОНЫ И ПРИЗЕРЫ О ТОМСКОМ ЧЕМПИОНАТЕ

Общий старт и система рассеивания



Юлия Новикова
МСМК, Белгородская область,
Трехкратная Чемпионка России-2007
(общий старт-классика, кросс, эстафета),
Серебряный призер Чемпионата
России-2007 (спринт)

К виду программы «общий старт» я отношусь хорошо, мне нравится, когда могу выиграть в очной борьбе. Плюс – дополнительная подготовка к эстафете (я обычно бегаю первый этап). Ведь в отличие от эстафеты, где сильнейшие рас-

“проседать”. На второй “бабочке” поняла, что Наташа Коржова уже впереди. Стала догонять, пошел кураж. Наташа это почувствовала, начала оборачиваться. На 3-м пункте от конца все немного ошиблись, но я поняла быстрее и опять вышла вперед.



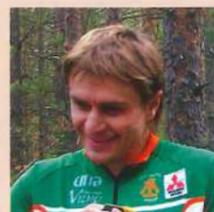
Максим Давыдов
МСМК, Самарская область
Чемпион России-2007
(общий старт-классика)
Общий старт как вид программы конечно нужен. Для молодых это очень полезно – посмотреть, как другие работают, срав-

нить и поучиться. Даже здесь наверняка кое-кто много для себя почерпнул. Хотя тут все сложилось неудачно: и чистый лес (хорошая видимость), и отсутствие вариантов (все прямо) и “бабочка” в придачу. Был бы хоть выбор вариантов и лес закрытый, группы растягивались бы, появилась бы возможность оторваться от «паровоза».

Наверное, надо увеличить число финалистов на кросс по итогам общего старта. Молодежь почти не имеет шансов. Лучше, чтобы в финал попадало человек 50.

Для меня лично забег удался, мне понравилось. Мы почти все ошиблись на 1-ом КП, но Саша Щербаков быстрее сообразил, минуту у нас выиграл, потом он бежал спокойно, а мы догоняли.

Хотя на чемпионатах мира в программе нет общего старта, но вообще-то за границей они проводятся. На чемпионате Финляндии бывает даже общий старт с “бабочкой” на длинной дистанции (марафоне).



Александр Щербаков
Мастер спорта, Воронежская область,
Серебряный призер Чемпионата
России-2007 (общий старт-классика),
Бронзовый призер Чемпионата
России-2007 (эстафета)

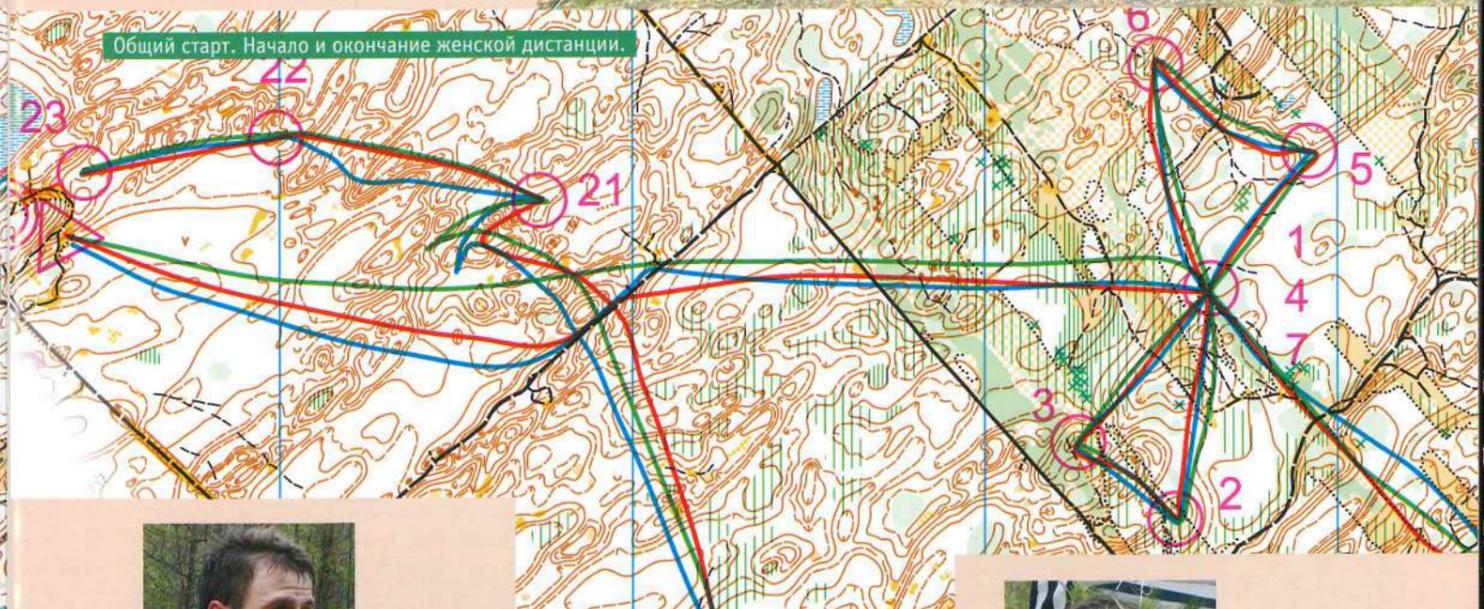
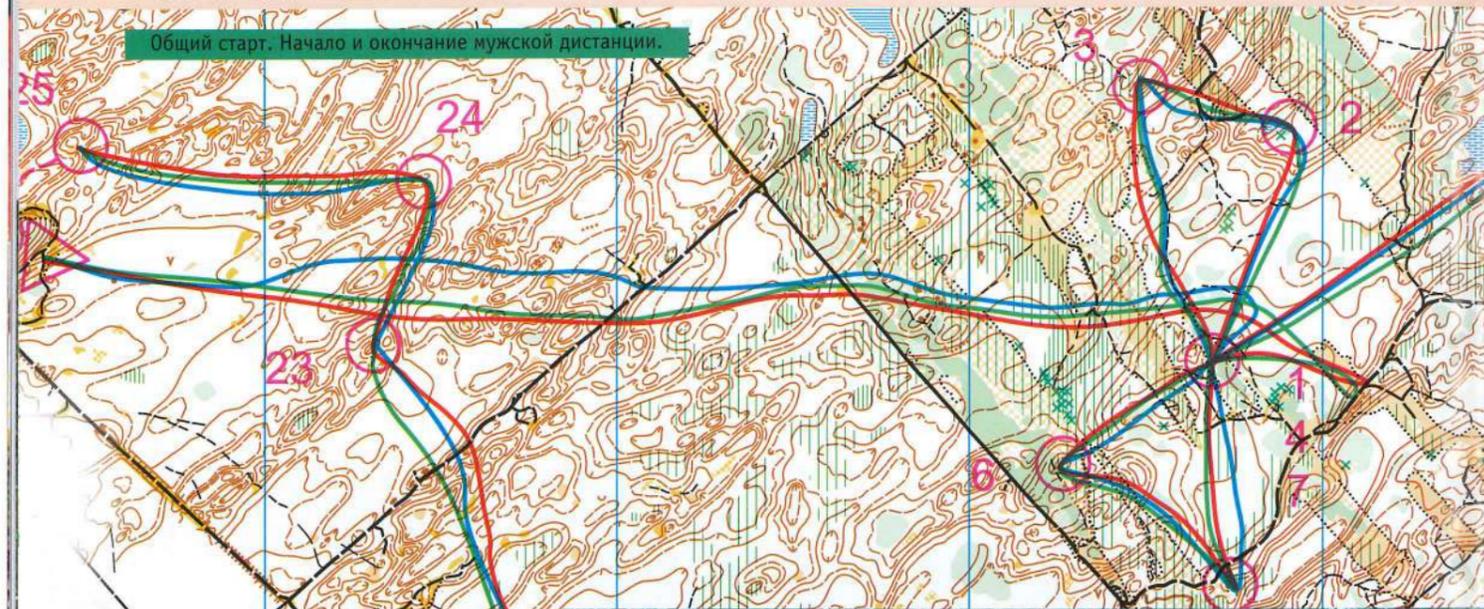
На марафоне такой рассев, как “бабочка”, может быть нормальным, а здесь, конечно, нет. На средней дистанции обязательно нужен OMR. Тогда вполне допустимо по общему старту проводить квалификацию на кросс. Система квалификации по типу чемпионатов мира слишком долгая для наших чемпионатов. Но и в кроссе при раздельном старте не менее 2-х минут обязательно нужен рассев. Вот там вполне годится “бабочка”.



Борьба на финише за второе место (Фадеева А., Коржова Н., Мосейчук П.)

Общий старт. Начало и окончание мужской дистанции.

Общий старт. Начало и окончание женской дистанции.



Лидеры на последнем КП общего старта (Давыдов М., Щербаков А., Цветков Д., Новиков Л.)



Дмитрий Цветков
МСМК, Ленинградская область,
Серебряный призер Чемпионата
России-2007 (кросс)
Бронзовый призер Чемпионата
России-2007 (общий старт-классика)

Я предполагал, что на общем старте будет очень чистый лес, и понимал, что сразу уходить в отрыв нет смысла. Поэтому тактика была – не лидировать в начале дистанции, а со второй “бабочки” начинать финишировать. На 16 КП (начало “бабочки”) отменился первым. И именно там я допустил ошибку – пошел на 18 КП вместо 17. Взял его, и только на следующем понял, что мне все бегут навстречу. Видимо, превысил скорость, да еще у меня карта была согнута.



Анна Фадеева
МСМК, Республика Башкортостан,
Серебряный призер Чемпионата
России-2007 (общий старт-классика)

Еще с вечера можно было просчитать по номерам – кто с кем побежит один вариант. Дистанция общего старта предполагает очень высокую скорость. Сотрудничество выгодно, особенно при таких условиях: оно позволяет меньше ошибаться на такой скорости и еще ее увеличивать. Обычно всегда знаешь, с кем примерно одинаковая скорость и кто идет на сотрудничество, хотя есть спортсмены, которые в принципе не сотрудничают.

В итоге значительно увеличил себе дистанцию, и после “бабочки” передо мной было больше 10-ти спортсменов.

СПРИНТ ДОЛЖЕН БЫТЬ БЫСТРЫМ



Леонид Новиков
МСМК, Белгородская область,
Чемпион России-2007 (кросс),
Серебряный призер Чемпионата России
-2007 (спринт)

Я думал, что на спринте будет очень быстрая дистанция и не очень сложное ориентирование. Но ориентирование оказалось довольно сложным. Например, 4 КП, где я допустил ошибку, трудно сказать, из-за чего, думаю, что расслабился. На первый взгляд пункт простой, и на заходе я начал высматривать призму и бросил читать карту.

В конце дистанции Роман здорово прошел, молодец. Я проиграл ему 8 сек. – прыгал через забор и еще немного ориентировался, а Рома «прошил» все и попал на тропинку.

Вообще я мало спринтов бегал, хотя слежу за ними. Во всем мире совсем другие спринты – и на Кубках мира, и на Парк-турах. Там не так много «зелени», все намного проще. Сложно только варианты выбирать.

Здесь в лесной части КП сложные, по сути укороченная средняя дистанция. А в лагерной части КП нормальные по постановке, но слишком простые с точки зрения выбора варианта. Наверное, можно было



Чемпионы спринта Наталья Коржова и Роман Ряполов.

бы придумать концовку послужней. А то получился как бы удлиненный финиш – сразу после длинного перегона. И заход в лагерь там же, где он был в полуфинале.

Максим Давыдов

В ориентировании мы сильно отстаем именно в спринте. Здесь, в Томске, карта не спринтовая, местность не быстрая. Только немного концовки в лагере – вот это отлично для спринта.

Александр Щербаков

По спринтам мы проигрываем в первую очередь за счет местности, карт у нас нет соответствующих. Да и мало проводится спринтов. Спринт должен быть более скоростным. Местность может быть насыщенной, но быстро пробегаемой. Здесь тоже можно проводить спринт, но не надо заводить в ложины, лучше ставить КП на дорогах.

Анна Фадеева

В карте спринта было много неточностей, несколько КП стояли не на той высоте. В Томске есть пара карт просто замечательных для спринта – городские парки.

Дмитрий Цветков

На спринте должны быть элементарные дистанции, без леса или по парку, но с выбором вариантов – слева или справа.

Смысл спринта в том, что когда бежишь на пульсе 180 и выше, ошибаться будешь даже на очень простой дистанции.

*Материал подготовила Ольга Мухина.
Фото Софьи Захаровой и Ольги Мухиной.
Карты к публикации подготовлены
Галиной Еремеевой.*

Дмитрий Цветков
(Ленинградская область)



Татьяна Яксанова (Ивановская обл.),
серебряный призер спринта



Лариса Станченко (Красноярский край),
серебряный призер кросса



ТОМСК ОТКРЫВАЕТ НОВЫЕ ИМЕНА



Интервью с бронзовым призером
Чемпионата России-2007 в дисциплине
кросс, мастером спорта из Алексеем
Сидоровым (Республики Татарстан)

Ольга Мухина (О.М.): Алексей, ты впервые бежал на чемпионате России?

Алексей Сидоров (А.С.): Нет, это уже пятый чемпионат, в котором я принимаю участие. Когда я в 18 лет первый раз поехал на ЧР (Смоленская область), то был просто в шоке от того уровня бега, который демонстрировали сильнейшие спортсмены. На длинной пробежал практически без ошибок, но проиграл Валентину Новикову – 35 минут!!!

Но с каждым годом результаты на чемпионатах растут. В 2005 году в Миассе на эстафете одного участника я занял 11-е место.

О.М. Это очень приличный результат, ведь в отличие от нынешнего общего старта, в Миассе рассеивание было другим, по Фарсту.

А.С. Да, там был полноценный рассев. И стимулом для моих дальнейших тренировок стало как раз то, что эту дистанцию я пробежал один, полностью самостоятельно, без сотрудничества. Я понял, что за счет своих сил, своей головы и способностей можно бежать на приличном уровне и соревноваться с сильнейшими.

Весь следующий год я упорно готовился, неплохо выступил на чемпионате мира среди студентов. В Волжском на спринте с общего старта был 8-м, а на длинной занял 9-е место. А к этому чемпионату подготовка началась сразу после Волжского. Потому что с учетом ошибок на непривычной местности, результат там мог быть еще лучше. И по «физике» готовность было неплохая.

О.М. А в этом году в тренировках ты ставил задачей увеличение технической составляющей, раз физические кондиции уже на уровне, но в технике есть пробелы (ошибки)?

А.С. Нет, тренировки проходили как обычно. У нас мало условий для технических тренировок, мы не имеем возможности выезжать на скандинавскую местность. Приходится тренироваться дома, и, к сожалению, технической работы я очень мало делаю. Работа над техникой прово-

дится практически только на местных стартах. Такой технической подготовки, как хотелось бы, у нас нет.

О.М. А тренировки проводишь в группе или самостоятельно?

А.С. Весь год тренируюсь один, тренер только пишет план. Еще один парень есть в Зеленодольске, иногда на сборах мы тренируемся вместе.

О.М. Какие впечатления от этого чемпионата?

А.С. Как бы это необычно ни звучало, но еще в Волжском я для себя сформулировал главную задачу: попасть на этом чемпионате в призовую тройку. Мысль была такая: «Если я попаду в призы, то, возможно, меня включат в списочный состав, вызовут на сборы, где будет более серьезная техническая подготовка, тогда смогу лучше подготовиться к чемпионату мира среди студентов 2008 года».

Конечно, это был план на грани нереальности, скорее заветная мечта. И такой результат высокий получился во многом за счет удачи. В первый день был общий старт с небольшим рассеиванием, я не сильно ошибся на 1-ом КП и смог добежать в первом «паровозе».

О.М. Была ли тактическая задача на

этом старте бежать за кем-то из лидеров? Ведь рассев «бабочкой», в отличие от Фарста, сразу раскрывает, на какие КП можно «карту в трубочку свернуть».

А.С. Нет, такого не было. Я лет с 20-ти понял, что на общих стартах быстрее получится, если бежать самостоятельно. Даже лидеры ошибаются, поэтому надо рассчитывать только на себя. Здесь многие сборники ошиблись на первом КП почти на минуту. И они нас потом догоняли. (Примечание – **О.М.:** 1-й КП Алексей взял примерно 27-м, но по завершении обеих петель первой «бабочки» отметился пятым на 31-м КП).

Вторая «бабочка» у меня была такая же, как у Лени Новикова. А Щербаков, Давыдов и Цветков Ленью обгоняли уже только после второй бабочки.

Спринт у меня не очень удался. Местность на спринте была овражистой, у нас в Казани такой местности нет. Конечно, надо уметь бегать на любой местности, но пока не все получается – опыта маловато.

А вот местность кросса как раз наша, я на такой готовился у себя дома. Мне дали прошлогодние карты, я с ними работал. Да еще со стартовой позиции очень повезло, так как протокол был перевернутый. А на 4 КП меня догнал Ленья.



Чемпионы России Л. Новиков и Ю. Новикова на финише кросса

О.М. То есть до 4-го пункта уже были потери?

А.С. Я знаю, что проиграл минуты 1,5 на 1-м КП. Не могу быстро начинать, стараюсь первый перегон проходить спокойно, но надежно. Здесь я обходил болота справа, шел почти через 25-й пункт, а выигрышным вариантом, видимо, был прямой. И на 4-й КП я пошел по просечке, но она оказалась очень узкой, бежать по ней было неудобно, да еще грязь, болото. Когда Леню увидел – думаю: “Смогу ли я за ним продержаться до конца дистанции?” Реально ведь у него скорость выше. Решил: “Попробую бежать за ним, а там как пойдет. Если силы останутся – добежу”. В итоге на последних перегонах отстал.

О.М. Когда ты бежал за Леной, в карту успевал смотреть?

А.С. Успевал, но, если честно, не все прочитывал. На нескольких перегонах не вспомню места, где именно бежал. В чистом лесу скорость позволяла мне читать карту, а в болотах и труднопроходимости – было уже тяжело.

Этот старт послужил для меня хорошей тренировкой на будущее. Я понял, почувствовал, как именно лидеры бегут по лесу, невзирая ни на какие препятствия. Я так никогда не бегал через лес при таком количестве поваленных деревьев. А Леня, когда завалы, все равно идет прямо. Или, например, после болотного, на 15-й пункт, он бежит по болоту, по вереску в пяти метрах от края. Хотя немного левее можно было по чистому лесу пройти – все равно он бежит прямо! Иногда я даже пытался облегчить себе бег: он по болоту прямо, а я по сухой кромке, пусть и чуть длиннее.

О.М. А как выступил в эстафете?

А.С. В этом составе мы бежим на Чемпионатах уже четвертый раз, но всегда чего-то не хватало: то один не очень удачно пробежит, то другой. Были 12-ми, 11-ми. А теперь получился хороший результат. Наша команда заняла 4-е место, я бежал последний этап, уходил пятым. Первые два пункта я опять начал спокойно, хотя ошибся секунд на 20, меня догнали Меренцов и

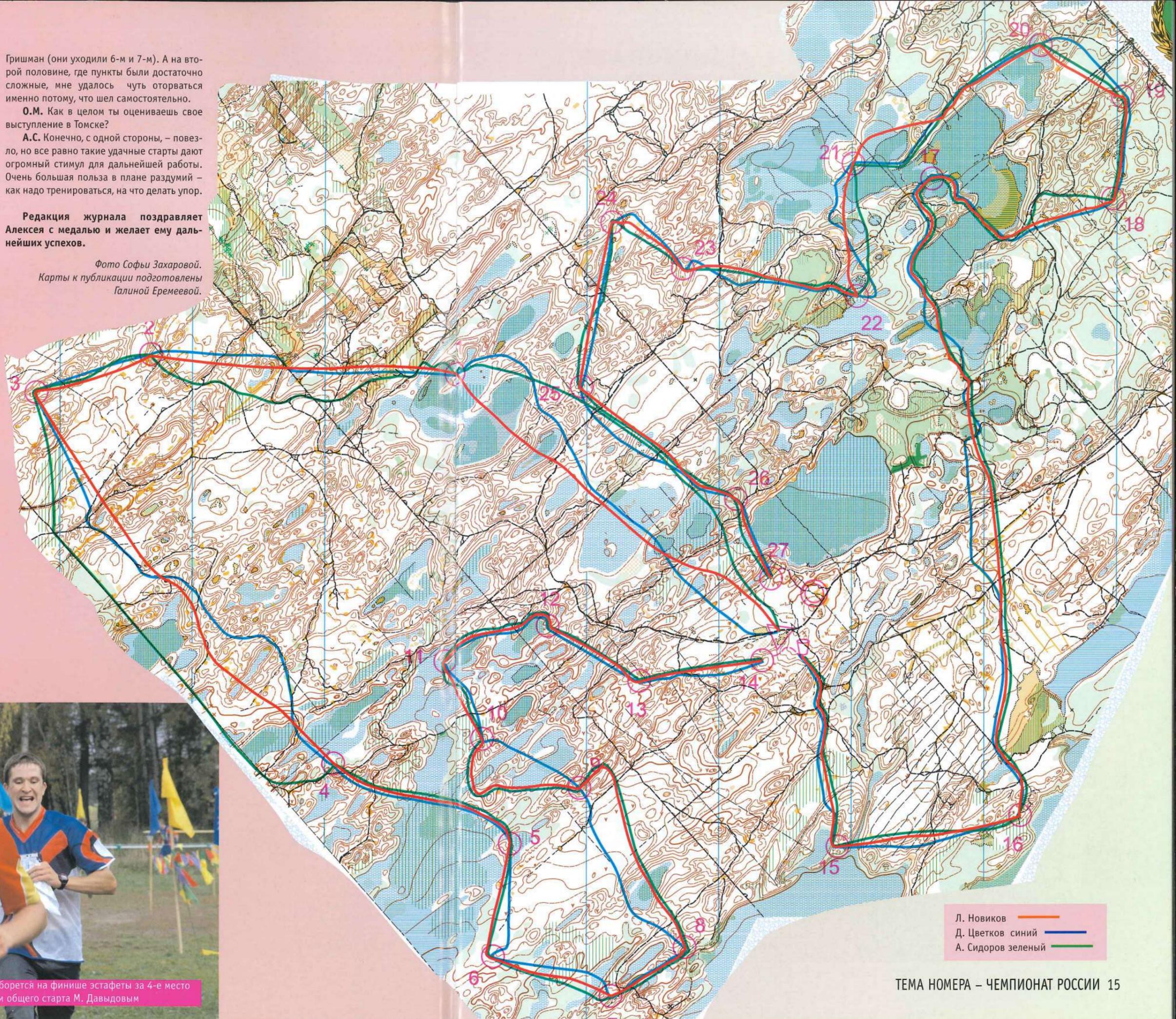
Гришман (они уходили 6-м и 7-м). А на второй половине, где пункты были достаточно сложные, мне удалось чуть оторваться именно потому, что шел самостоятельно.

О.М. Как в целом ты оцениваешь свое выступление в Томске?

А.С. Конечно, с одной стороны, – повезло, но все равно такие удачные старты дают огромный стимул для дальнейшей работы. Очень большая польза в плане раздумий – как надо тренироваться, на что делать упор.

Редакция журнала поздравляет Алексея с медалью и желает ему дальнейших успехов.

*Фото Софьи Захаровой.
Карты к публикации подготовлены Галиной Еремеевой.*



А. Сидоров борется на финише эстафеты за 4-е место с чемпионом общего старта М. Давыдовым

Л. Новиков — 
Д. Цветков синий — 
А. Сидоров зеленый — 

ТРЕНЕРЫ О ТОМСКОМ ЧЕМПИОНАТЕ



Александр Труфанов,
Хабаровский край

Организаторы молодцы: отличная культурная программа, интересные награждения, – все это очень понравилось ребятам. Непосредственно старты на дистанциях постепенно стираются из памяти, а такие праздничные моменты остаются в ней надолго.

С точки зрения общеорганизационных моментов (быт, переезды и т.д.) все было тоже на уровне. Кстати, на прошлогоднем чемпионате в Волжском общая организация также была на высоте.

Районы и дистанции, предложенные для соревнований, интересны. Но есть небольшие замечания. По первому дню – местность вполне подходила для вида, но дистанции больше подходят для кросса с раздельным стартом, чем для общего старта. А для спринта желательнее соотношение городского и лесного ориентирования хотя бы 50 на 50, здесь же леса было значительно больше. Кросс – самый удачный день и по местности, и по планировке, и по параметрам, если не считать неточности одного КП. Спортсменам надо было полностью проявить свое мастерство. Эстафета очень хорошая: борьба получилась до последнего момента. Район закрытый, участники ошибались, здесь было, где побороться и проявить свои умения.

Программа чемпионата в целом была хорошо сбалансирована. Первый вид – общий старт, на нем – отбор на кросс. Это нормально, только неудачная система рассеивания скомкала впечатление. Возможно, проблема была в отсутствии технического задания.

По программе надо уже сейчас думать о финале следующего года. Даже трехминутный интервал на кроссе не спасает от того, что спортсмены бегут парами. Возможно

назрела необходимость всегда вводить рассеивание и на интервальных стартах. Та же “бабочка”, совершенно не пригодная для рассева сотни участников с общего старта, вполне поможет отсеять преследователя при раздельном старте.

Хотя “бабочку” тоже надо уметь ставить. Для “бабочки” надо выбирать участки, где местность более-менее закрыта, где много мелких деталей, но тропы там образовываться не должны. В прошлом году, в Волжском, петли “бабочки” завели в овраг с “зеленкой” и крапивой. В итоге сразу образовались тропы от КП до КП, смысл рассева был потерян. Причем, на основной части дистанции таких троп не было.

И в финал, видимо, стоит отбирать не тридцать, а сорок человек, для ста участников это более разумная пропорция. Интервал в 3 минуты – это хорошо на кроссе, а вот для спринта, наверное, достаточно 2-х минут.



Сергей Бизюкин,
Красноярский край

Соревнования понравились однозначно. За исключением некоторых моментов, несколько смазавших общую картину, все очень хорошо. Организаторы подошли с душой, самое главное – все было сделано именно для участников. И сделано все, что анонсировано и обещано. Томск в числе тех городов, куда приезжаешь с удовольствием.

Замечательная находка организаторов – каждый день разные процедуры награждения, каждый день – необычные, в разных местах, и КВН, и театр кукол.

Техническая сторона была очень хорошо продумана. Очень интересно составлена раскладка карт и местности для стартов по дням.

По первому дню: я категорически про-

тив общего старта, тем более, когда на нем проводится отбор на финал. Это просто проверка на физическую готовность. Более справедливо и правильно было бы сделать там нормальный раздельный старт (классику) и по нему отбирать на финал – кросс.

На спринте все получилось замечательно, кроме непосредственного места старта финала. Это место не удобно и не зрелищно совершенно, немножко не продумано. А все остальное – и финиш, и раскрутка дистанций, как полуфиналов, так и финала, и старт полуфиналов – хорошо и красиво.

Кросс – хороший, интересный день: на дистанции был и решающий выбор пути на нескольких перегонах, и различные типы местности.

Эстафета тоже очень понравилась. Борьба на финише последнего этапа говорит о том, что рассеивание было хорошим.

Самое обидное – свои мелкие недочеты организаторы не смогут исправить, ведь финал России никто не даст в Томск ни на будущий сезон, ни даже через год. И бригаду, которая здесь работала, никто не будет приглашать в другие регионы. А люди, проводящие чемпионат впервые, не могут знать и учитывать все нюансы. Чтобы этот опыт не пропал, надо все записывать и публиковать.



Вячеслав Костылев,
Москва

Чувствуется, что люди очень старались. В целом все старты были организованы хорошо, все было вовремя – это тоже хорошо.

Лично мне понравилось, что местность чередовалась: сначала беговой чистый лес, а потом тяжелый лес со склонами. Иногда весь чемпионат по одному типу местности проводят, а здесь очень правильно сделали.

Хотя некоторые моменты были недоработанны. Вот в первый день спортсмены стояли на финише в очереди. Ну, ясно же, что и во второй день тоже будет очередь. Значит, надо было что-то придумать, нельзя так подолгу держать спортсменов после финиша.

Неудачно, что здесь на общем старте практически не было выбора пути, а “бабочка” всего лишь разбивала всю толпу на два потока. В общем старте, особенно при таком рассеивании, в принципе не происходит ранжирования спортсменов по мастерству (а ведь это цель любого соревнования), ориентирование для большинства участников, кроме ведущих, приближается к гонке за лидером.

К сожалению, пункты иногда стояли неправильно, это немного огорчило. Хотелось бы, чтобы была более опытная инспекция на предварительной стадии, когда и дистанции (а не только точки пунктов), можно посмотреть и слабые места выявить. Ведь финал чемпионата – главные соревнования сезона, лицо нашего российского ориентирования. И экономия на инспекции приводит к тому, что мелкие проколы портят всю картину.

По эстафете есть одно замечание. Когда рассеивают на перегибе дистанции, один вариант от другого может отличаться на минуту – полторы (что здесь и было, особенно, когда один пункт из рассева ниже других по набору – потере высоты). А если перегибов с рассевом несколько и на каждом попадаешь на длинный вариант, то отличие вариантов по времени еще больше. И получается: на первом этапе команда лидирует, а после второго – нет ее... «Где ты потерял 2 минуты? А я не терял ничего...»

Пропадает информативность для зрителей. Хотя здесь, в Томске, очень хорошо продумано расположение смотровых КП на эстафете, зрители много видели, но, к сожалению, до последнего момента реальную картину не получали.

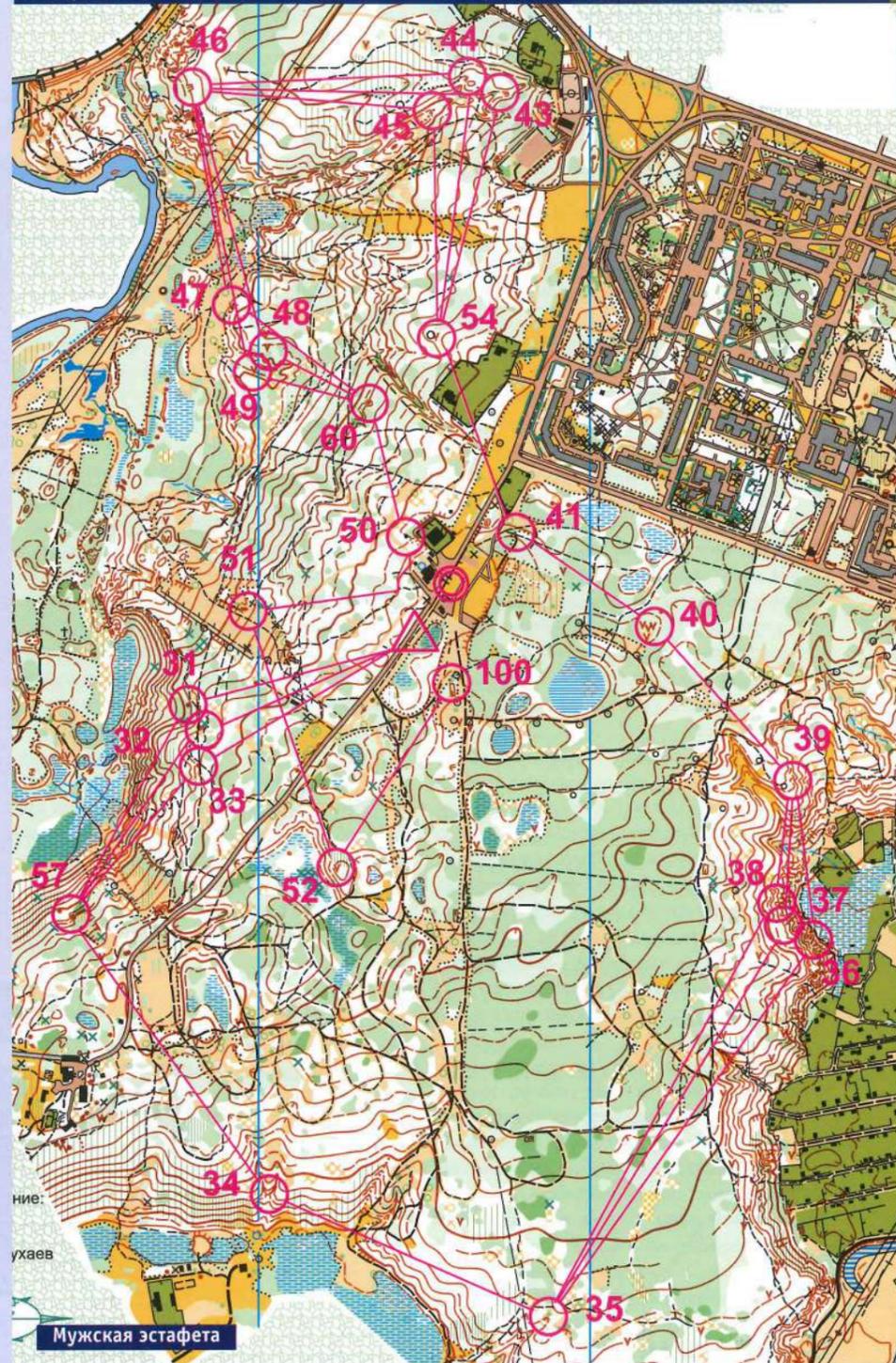
Перегиб (поворот) дистанции надо делать только на общих пунктах. А **рассев должен быть обязательно «на линии»:** после рассева хоть немного движения в том же направлении на сводный пункт, а потом уже, пожалуйста, смена направления. Тогда и зрители, и сами спортсмены увидят реальную борьбу не только на финишной прямой.

Но в целом и организация, и все остальное на очень хорошем уровне. Организаторы все продумали, всегда прислушивались, чувствовалось внимание к спортсменам, тренерам. Это приятно.

Материал подготовила Ольга Мухина.
Фото Софьи Захаровой и Ольги Мухиной.
Карты к публикации подготовлены Галиной Еремеевой.



Эстафета. Борьба за 2 место на последнем КП и на финише. А. Щербаков (№3), С. Детков (№11)



Мужская эстафета



Старт женской эстафеты

Изменение понятия "генерализация" в спортивной картографии



Сергей Скрипко, г. Томск

1. Генерализация

Тема генерализации, пожалуй, одна из самых обсуждаемых, поскольку с первых шагов картографии, а за ними по цепочке и спортсмены, сталкиваются с этим явлением в спортивной картографии.

В нормативных документах IOF – «Условные знаки ISOM-2000» обговариваются понятия выборочной и графической генерализации. При этом подчеркивается неразрывная связь генерализации в спортивных картах (СК) с таким качеством карты, как читаемость.

В существующей литературе, такой как «Карта в спортивном ориентировании»/В.М.Алешин. – Ч.1.–Воронеж: ВГУ, 2004., даны достаточно точные общие определения как самой генерализации и читаемости, а так же таких качественных характеристик СК как объективность, полнота, информативность. Зачастую некоторые авторы вводят дополнительные понятия достоверной и подробной карты как синонимов объективной и полной.

В.М.Алешин справедливо подчеркивает противоречивость требований к полноте содержания карты и её читаемости. При этом понятие генерализации вводится как обеспечение читаемости за счет уменьшения полноты содержания.

С точки зрения современной спортивной картографии мы сталкиваемся с проблемой, уже поднятой в предыдущей статье об отображении рельефа земной поверхности, – проблемой формы, в которую облачают спортивную карту, и содержания, которое необходимо отобразить в ней.

Итак, с одной стороны у нас есть требования к масштабу, высоте сечения рельефа, точности спортивной карты, опирающиеся на математические величины, с другой стороны мы имеем чисто субъективные качественные характеристики, объясняющие степень читаемости и точности спортивной карты. По мнению автора, имеет смысл обсуждать всего лишь два понятия для СК: 1 – точность; 2 – читаемость и генерализация. А понятия объективности, информативности, полноты СК вводятся лишь как взгляд под другим углом на те же проблемы. Почему это так и какие

Продолжая разговор о динамических процессах в спортивной картографии и спортивном ориентировании, хочется обсудить тему генерализации. Перед началом необходимо подчеркнуть, что содержание этой статьи – это результат накопленного практического опыта, как самого автора, так и бригад картографов, в которых он работал, зачастую являясь руководителем.

изменения за последние годы произошли с этими понятиями, обсудим далее.

2. Точность

Составим общую схему рис.1 (составление схем автор использует для большей наглядности). Обсудим левый блок этой схемы, показанный коричневым цветом.

Для точности спортивных карт важно на стадии подготовительных работ использовать все современные возможности. От картографов требуется умение правильно использовать: фотопланы, фотограмметрию, фотоснимки, космосъемку, топографические основы, лесопланы уже в оцифрованном формате. Базовый этап работ становится очень важным для обеспечения точности карты. Появление приборов GPS и использование программы OCAD9 позволяет повысить точность при создании обоснования на начальной стадии работ. Эти этапы работ может проводить любой специалист топограф, геодезист при достаточной отработке всех перечисленных навыков. На стадии полевых работ и вычерчивания спортивной карты необходимо хорошо понимать, как меняются требования к использованию условных знаков в связи с тенденцией укрупнения масштаба. В «ISOM-2000» указывается, что требованиям точности для СК удовлетворяют отклонения не более 5%. В России давно введено понятие средних величин допустимых погрешностей для удобства, приведенных к определенному масштабу. Между тем, поскольку картографы-полевики обычно работают с масштабом «БАЗЫ» в 2 раза крупнее чем финальный масштаб карты, то тенденция укрупнения масштаба приводит к тому, что величины отклонений становятся значительно меньше. Как пример можно привести ситуацию, когда при использовании «базового» масштаба 1:3000 для создания СК масштаба 1:5000 допустимая погрешность 5% на 300 метрах планового хода составляет 5 мм на планшете, как правило, картографы работают с меньшими отклонениями. Повышается «чувствительность» составителей к ошиб-

кам, что неминуемо приводит к повышению точности карты. Здесь нужно подчеркнуть, что следует разделять точность нанесения на двумерную карту точек и, как следствие, объектов ориентирования и точность карты при отображении рельефа земной поверхности (см. журнал «АЗИМУТ», №2, 2007г.). Раскрытие этой темы не является целью данной статьи. Можно добавить, что при использовании компьютерных программ этап подготовки к печати позволяет максимально точно сохранить все плановые и высотные характеристики объектов.

3. Читаемость

Рассмотрим правый блок схемы, показанный желтым цветом.

1. Корректное использование условных знаков (УЗ) для спорткарт – обязательный момент при проведении полевых работ.

Картограф должен хорошо представлять себе размеры используемых им УЗ, толщины линий, соблюдать требования к минимально допустимым размерам точечных линий, площадных заливок и промежутков между линиями. Поскольку в момент полевых работ обычно используется масштаб 2:1, то «втискивание» объектов в масштаб 1:5000 приведет к перенасыщенности при М 1:10 000 независимо, что отображается-проходимость или скальная ситуация. Для М 1:15 000 такие участки карты либо вообще не читаются без лупы, либо не прорисовываются по вышеуказанной причине. Лучшим вариантом является искусственная разгрузка СК уже на стадии полевых работ и в дальнейшем при вычерчивании. Как пример можно привести неиспользование знака четкого контура (знак 416.0) при насыщенной ситуации, либо введение черного креста (знак 540.0) меньшего размера при большом количестве искусственных объектов рядом и т.д.

Под искусственной разгрузкой следует понимать использование либо неиспользование УЗ с целью сохранения читаемости. Здесь не надо путать искусственную разгрузку и ситуацию, когда

сознательно искажается отображение местности, либо упускаются важные объекты под видом генерализации. Такую генерализацию можно называть ЛОЖНОЙ или «ПСЕВДОГЕНЕРАЛИЗАЦИЕЙ» ее следует максимально избегать.

2. Одним из самых важных моментов является изменение размеров УЗ в момент вычерчивания. Со всей ответственностью можно сказать, что увлечение уменьшением размеров УЗ с целью читаемости карты часто имеет обратный эффект. Основываясь на своем опыте, хочу посоветовать, к примеру, при вычерчивании карт М 1:10000 закладывать знаки, увеличенные на 150%, как и требует IOF, и уже в процессе работы менять размеры в сторону уменьшения в случае, если ситуация на карте перенасыщена и уменьшение размеров действительно приводит к увеличению читаемости. Одной из самых распространенных ошибок при вычерчивании является использование «БЛОКА СИМВОЛОВ» с другой карты, когда символы в программу подгружаются вслепую и карта вычерчивается неоправданно мелкими УЗ. Это случается часто, и в том числе на крупных соревнованиях. Это явление следует также отнести к «ПСЕВДОГЕНЕРАЛИЗАЦИИ». Изменение размеров УЗ от принятых IOF, по глубокому убеждению автора, является творческим процессом и требует осторожного подхода.

3. В аспекте вышесказанного очень большое значение приобретает правильный выбор масштаба и высоты сечения для местности. Часто только одно это разом приводит к выполнению требований по читаемости СК.

Можно добавить, что тенденция использования всё более крупных масштабов практически полностью решает проблему читаемости карты и, по мнению автора, имеет гораздо больше плюсов, чем минусов. Если добавить к этому повышение точности, то в скором будущем легко можно ожидать исчезновение М 1:15 000 и официального укоренения М 1:7500.

4. Обсуждая тему читаемости карты, коснемся вопроса тиражирования спортивных карт. С развитием возможностей множительной техники все реже и реже используется типографская печать. Это привело к проблеме корректного использования лазерных принтеров для тиражирования, поскольку одним из главных недостатков для них является цветопередача. Если в типографиях для печати используется Pantone Matching System (PMS) и цвета выдерживаются в соответствии с номером для каждого цвета, то при печати на лазерных принтерах необходимо на глаз в ОКАДЕ подбирать цвета, что требует немалого опыта и, как минимум, специального выделения времени для коррекции цвета. Следует помнить, что слепое тиражирование спорткарт на принтере может

привести к серьезному снижению читаемости спорткарты из-за нарушения цветопередачи при соблюдении всех остальных требований.

4. Генерализация и псевдогенерализация.

Рассмотрим блок схемы, относящийся к генерализации – он изображен серым цветом.

Не случайно на схеме разделы, касающиеся точности и читаемости карт, объединены в единое целое с точки зрения генерализации. Основываясь на вышеприведенных рассуждениях в главе 3, на взгляд автора, понятие генерализации изображения на спорткарте как обеспечивающей лучшую читаемость за счет уменьшения полноты спорткарты утратило свое первоначальное смысл. И теперь при грамотном использовании базовых материалов, использовании специальных компьютерных программ, правильном выборе масштаба карты, сечения рельефа, корректном использовании УЗ, грамотной организации тиражирования спорткарт карта становится читаемой, и нет необходимости искусственно уменьшать полноту отображения, выборочно не изображая объекты местности.

В этом вопросе существует очень много нюансов, так как СК для разных местностей полны своих особенностей и деталей, которые решают ВСЕ. Отметим лишь наиболее важные в контексте этой статьи.

Первое – единый подход к генерализации при бригадном методе организации работ. Можно смело сказать, что карта, составленная даже сработанной бригадой, всегда имеет больше проблем, чем составленная одним картографом (при примерно одинаковом уровне составителей). Выработать единый подход в бригаде возможно только до определенного уровня. Далее для улучшения уровня карты, необходимо проведение работ по дополнительной корректировке всей площади района одним составителем, но на практике с 1991–2007 гг., это никогда не происходило, прежде всего из-за необходимости платить дополнительные деньги. Можно реально говорить о проблеме единого подхода к генерализации при бригадном методе работ, как в определенной степени неразрешимой.

Второе – свои ошибки в поле и за компьютером составители зачастую объясняют «особым, индивидуальным» подходом к генерализации, скрывая нежелание изучать современные методы, либо напрямую не желая исправлять уже совершенные ошибки. Часто это напрямую касается нарушений по точности карты и замалчивается под видом индивидуального подхода к генерализации. Этот подход тянется с давних времен, он укоренился в сознании не только рядовых составителей, спортсменов и организаторов, но и в методической литературе по организации соревно-

ваний по ориентированию, составленной самими уважаемыми людьми. Как пример можно привести фразу из пособия «Соревнования по лыжному ориентированию»/Елаховский С.Б. – Тула: Тулица, 1996 г. На странице 41 читаем «Он (автор карты) имеет право на свое видение способов генерализации данной местности и свое видение принципов постановки дистанций». Если высказывание верно по поводу постановки дистанций, то по поводу генерализации местности – ошибочно. Не развивая эту тему дальше, скажем больше по поводу «псевдогенерализации».

Под «псевдогенерализацией» следует понимать искусственное искажение отображения местности, использование дополнительных к ISOM-2000 условных знаков, а также неоправданное отклонение от стандартных размеров, которое ведет к мнимому улучшению читаемости спортивной карты.

Кроме того, следует заострить внимание на том, что на стадии вычерчивания под видом подчеркивания особенностей форм рельефа, либо генерализацией в вычерчивании проходимости закладывается искажение местности.

Разговор о вычерчивании спортивной карты в OCAD sistem, требует отдельной большой статьи. Приведу лишь некоторые примеры, касающиеся темы «псевдогенерализации». Вычерчивание рельефа требует понимания особенностей разных ландшафтных зон, законов образования форм земной поверхности. Упуская объяснение некоторых деталей можно утверждать, что в момент вычерчивания «горизонталей» необходимо избегать слепого копирования линии. Для этого следует использовать вычерчивание в режиме «single mode», расставлять базовые точки в местах перегиба линий «равного уровня» и уже потом регулируя тангенсами отображаемую форму (см. рис. 2а, б, в).

На местности этим точкам будут соответствовать структурные линии – водоразделы, тальвеги, бровки и т.д. На рис. 2а и 2б показаны ошибочные варианты расположения базовых точек при вычерчивании рельефа. Ошибки в вычерчивании рельефа приводят к тому, что, независимо от типа местности, у составителя появляется манера вычерчивания однотипных форм. Это либо излишне вытянутые формы с резким изломом на структурной линии, либо наоборот, независимо от резкости формы всегда приплюснутые выступы и широкие ямы. При этом как в одном, так и другом случаях искажаются истинные детали рельефа и как следствие передача образа рельефа на карту. Нарбатывание индивидуальной манеры вычерчивания, когда формы рельефа остаются похожими, независимо от типа местности, тоже принадлежит к разряду «псевдогенерализации», поскольку искажает истинную картину местности.



ДА ЗДРАВСТВУЕТ КОРОЛЬ!

На украинском чемпионате Тьерри Жоржу одержал победу в двух дисциплинах: в спринте и на средней дистанции. В нём живет дух победителя, он обладает багажом знаний, а еще он тренируется с азартом и неподдельным интересом. Автор статьи Петтер Торесен является тренером французской сборной, а также по совместительству занимает пост вице-президента Норвежского союза ориентировщиков. Символично, что именно он делится своими впечатлениями о Тьерри Жоржу. У обоих по пять золотых медалей с чемпионатов мира по спортивному ориентированию. Француз Тьерри Жоржу завоевал пять золотых медалей на чемпионатах мира в индивидуальном первенстве (четыре – на средней дистанции и одну – за спринтерскую гонку). У норвежца Петтера Торесена в копилке тоже пять медалей высшего достоинства (три – за длинную дистанцию и две – за эстафетную гонку).

Великолепный сезон

За прошедший год французский бегун одержал – в это сложно поверить – 17 побед подряд, он не проигрывал ни одного забега с 4 августа 2006 г., когда он пришел «всего-навсего» четвертым на средней дистанции на чемпионате мира в Дании. Само собой, такого послужного списка более чем достаточно для победы в общем зачете Кубка мира – в течение года Тьерри победил на всех восьми соревнованиях цикла, в которых участвовал.

– Да, я достиг неправдоподобно высоких результатов. Самому порой не верится, – признается абсолютно лучший ориентировщик мира.

Взгляните на приложенную к иллюстрации таблицу – там список 17 последних соревнований с участием Тьерри Жоржу, причем, соревнований мирового уровня. И как легко заметить, на всех этих соревнованиях Жоржу занимал только первые места.

2007 год

7 октября – Кубок мира, Швейцария, спринт – 1 место.

6 октября – Кубок мира, Швейцария, средняя дистанция – 1 место.

26 августа – финал Чемпионата мира, Украина, спринт – 1 место.

22 августа – финал Чемпионата мира, Украина, средняя дистанция – 1 место.

20 августа – квалификация чемпионата мира, Украина, средняя дистанция – 1 место.

18 августа – квалификация чемпионата мира, Украина, спринт – 1 место.

25 июля – Кубок мира, Швеция, спринт – 1 место.



дуальное первенство на летнем чемпионате мира среди элиты. Кто же Тьерри Жоржу – феномен или всего лишь талантливый и опытный ориентировщик? Я бы сказал, и то, и другое. Его можно назвать феноменом, так как, на мой взгляд, никто не углублялся в спортивное ориентирование так сильно. Тем не менее, он такой же человек, как и мы с вами, из плоти и крови, ему везет, так как он безумно любит то, что он делает. И не боится этого показать.

Когда я приехал во Францию в качестве тренера сборной до начала сезона 2006 года, я с нетерпением ждал встречи с ним. Мои ожидания были ненормальны, Тьерри покорила меня своими личными качествами. И до сих пор он является одной из причин, по которой работа тренера сборной Франции остается по-прежнему весьма интересной для меня. Если я

попытаюсь описать Тьерри Жоржу в трех словах, то тогда это будет выглядеть вот так:

- Победа (ему присущ соревновательный дух);
- Опыт, знания;
- Интерес, азарт.

Победа. Соревновательный дух – дух победителя

Тьерри – это типичный образец победителя. Но я не думаю, что он всегда ощущал себя именно так. В юности он часто допускал ошибки на международных соревнованиях. Успех пришел к нему постепенно. Он очень хорошо знает правила игры, умеет играть на разный лад, является хорошим стратегом, умеет принимать быстрые решения, когда это необходимо, он бесстрашен и непреклонен, умеет правильно себя преподнести, всегда хочет большего, чем достиг, его страсть к победе велика. И эти качества делают его практически непобедимым. Играете ли вы с ним на карты или вы соревнуетесь с ним на трассе в лесу, его стремление к победе одинаково сильно, ему часто удается вы-

жать максимум из соревнований, даже если он остается в проигрыше. Он вырос в спортивной семье. Будучи младшим братом, он с молоком матери впитал в себя это чувство победителя и с течением времени развил его в себе. И до сих пор он уделяет этому большое значение в своем тренировочном процессе. Он – великолепный, талантливый игрок. Как достойный победитель, он готов порадоваться за успех своих соперников. Я считаю, что Тьерри умеет подавать правильные сигналы обратной связи. Признаться, мне было бы трудно работать, если бы Тьерри не поддерживал меня в тех случаях, когда «молодая, демократичная и трудолюбивая норвежская практика» не совпадала с основательной и гордой французской традицией.

Опыт, знания

Тьерри обладает обширными знаниями по поводу того, как быстрее всего пройти трассу в лесу. Эти знания не свалились на него с неба. Он тратит массу времени на тренировки с картой в лесу, при этом, не забывая и о других тренировочных практиках. Я считаю, что никто не уделяет столько внимания и не затрачивает столько усилий и энергии на тренировочный процесс, как он. Спортивное ориентирование – это зрелый вид спорта, для Тьерри в частности. Его успехи даются ему просто. Тьерри достигает своих потрясающих результатов путем кропотливой работы. 300 тренировок в год – Согласитесь, это впечатляет. В юности он не показывал выдающихся результатов. Наоборот, он часто совершал ошибки на трассах. Сегодня же он один из лучших спортсменов, и, я думаю, что Тьерри может еще улучшить свои показатели, если он будет достаточно тренироваться. Он понимает, что знание и опыт – не абсолютные величины, они развиваются в динамике. Если ты остановишься, то потеряешь свои позиции. Это непреложная истина для всех тренеров, включая меня.

Интерес, азарт

Для многих покажется удивительным, что Тьерри является тем человеком, который, насколько я знаю, не боится бросать самому себе вызовы как в физическом плане, так и в техническом, и психологическом. И он умеет делать это с азартом. Перед началом чемпионата мира по спортивному ориентированию этого года у нас с ним состоялся разговор. Для того чтобы суметь безошибочно пройти соревнования на чемпионате мира, нужно перед началом стартов накопить силы и энергию. Что делает Тьерри? За две недели до начала чемпионата он совсем отказывается от технических тренировок. Совершенно не похоже на того, кто в неделю проводит по пять-шесть тренировок.

Именно Тьерри может во время сборов уделять внимание не только тренировкам,

но и другим видам активных занятий. Перед началом чемпионата мира мы попробовали заниматься банджи джампингом, пейнтболом и гоукартом. И это помимо обязательных игр во фрисби до и после тренировки. В процессе этих игр можно научиться концентрации, координации движений и соперничеству. Кроме того, это невероятно увлекательные занятия, что немаловажно для Тьерри (и тренера). Он многому учится, наблюдая за другими, но только не за норвежскими спортсменами. Когда он хочет подколоть меня, то он обычно говорит: «You don't know what a sport star is! (Ты не знаешь, что такое звезда спорта! – примеч. перевод.) Зидан и Джордан – вот настоящие герои!».

Профессионал

Тьерри Жоржу и Симона Ниггли уже который год возглавляют мировую классификацию среди мужчин и женщин соответственно. Они оба занимаются ориентированием профессионально – это является их основной работой. «Если хотите добиться успеха, делом надо заниматься профессионально. Тогда у вас будет много времени и на тренировки, и, в первую очередь, на отдых, который так же важен, как тренировки», – уверен Тьерри. Что касается денег, за этот сезон Тьерри заработал около 300 тыс. шведских крон, из которых 120 тыс. он получил в качестве призовых, а остальное в качестве премий и дотаций от французской федерации ориентирования и спонсоров.

– Я довольно часто сам выезжаю на тренировки, а это стоит денег. А они с неба не падают, приходится строить карьеру в ориентировании. Но мне моя нынешняя работа нравится.

Перед средней дистанцией на чемпионате мира Тьерри Жоржу был в превосходной форме и одержал феноменальную победу, финишировав с преимуществом более, чем в две минуты!!!

Я бы сказал, что весь сезон я бегаю и ориентируюсь на своем обычном уровне, и этого, очевидно, хватает, чтобы побеждать, – так прокомментировал француз свои успехи. Тьерри считает, что завершил сезон наилучшим образом. И с ним сложно не согласиться, так как 17 побед подряд внушают уважение!

Капитан

Тьерри Жоржу – капитан французской сборной. Важный человек в команде. Но для достижения успеха ему нужны единомышленники. Он осознает это и ценит свою команду. Он умеет давать положительные сигналы обратной связи. Не вспомню, чтоб я когда-то слышал, как он жалуется. Но если уж и доведется услышать его сетования, то значит, дела и вправду плохи. В команде, несомненно, есть несколько лидеров, борющихся за призовые места. Тьерри вовсе не одинок в этом плане. В сплоченной команде важны все спортсмены. Поэтому у Тьерри нет каких-либо особых привилегий, к нему относятся так же, как и ко всем другим членам команды. Но если вы спросите меня, кто будет определять развитие спортивного ориентирования в высшей лиге спортсменов на ближайшие лет пять, то я смело могу сказать, что это будет Тьерри Жоржу. Советую вам следить за его успехами, хотя бы мельком.

Фото Юрия Янина

Т. Жоржу поздравляет А. Храмова с удачным выступлением



КЛАССИК

Завоевав на украинском чемпионате мира серебряную медаль на длинной дистанции, Андрей Храмов полностью укомплектовал свою коллекцию медалей в этой дисциплине. До этого было золото в Японии и бронза в Дании. Он снова первый российский спортсмен, кто смог собрать эту замечательную коллекцию в своей коронной дистанции, тем самым, подтвердив, что он является одной из самых ярких звезд мирового ориентирования. Вообще слово "первый" и Андрей Храмов неразделимы в истории российского ориентирования. Судите сами:

-Андрей Храмов - первый российский юниор, завоевавший золотую медаль чемпионата мира в индивидуальной дисциплине. (Болгария 1999 год);

-Андрей Храмов - первый российский спотсмен, завоевавший золотую медаль чемпионата мира по спортивному ориентированию бегом (Япония 2005 год);

-Андрей Храмов - первый российский спортсмен, выигравший Кубок мира по спортивному ориентированию бегом (2005 год);

Это скромный парень из хутора Садовый краснодарского края, уже десять лет, завоевывает медали для России на чемпионатах мира и Европы по спортивному ориентированию. Всего их у Андрея 16, из них 7 - золотых! и это тоже пока национальный рекорд в беговом ориентировании. Мы просили Андрея Храмова рассказать о себе, о своих тренировках и выступлениях на международных соревнованиях

Медальный лист Андрея Храмова

- 1997 г. Первенство Европы Франция M16**
Классическая дистанция - бронза
Эстафета - бронза
- 1999 г. Первенство Европы Германия M18**
Классическая дистанция - золото
Первенство мира Болгария M18
Длинная дистанция - золото
- 2000 г. Кубок Европы Швейцария**
Спринт - серебро
Длинная дистанция - серебро
- 2001 г. Первенство мира Венгрия**
Длинная дистанция - золото
- 2003 г. СИЗМ Латвия**
Эстафета - золото
- 2004 г. Чемпионат Европы Дания**
Спринт - серебро
Чемпионат мира Швеция
Эстафета - серебро
Кубок мира
Общий зачет - 2 место
- 2005 г. Чемпионат мира Япония**
Длинная дистанция 1 место
Кубок мира
Общий зачет - 1 место
- 2006 г. Чемпионат Европы Эстония**
Спринт - бронза
Чемпионат мира Дания
Длинная дистанция - бронза
Эстафета - золото
СИЗМ Бразилия
Средняя дистанция - золото
Эстафета - серебро
- 2007 г. Чемпионат мира Украина**
Длинная дистанция - серебро
Эстафета - золото
СИЗМ Хорватия
Эстафета - золото

Немного о себе

Заниматься ориентированием я начал в 9 лет, преподаватель в школе проводил занятия секции спортивного ориентирования. Помимо этого я занимался футболом, баскетболом, гандболом и очень многим, что связано со спортом, даже ходил на шахматы и пел в хоре.

В ориентировании мне нравятся все дисциплины, нет любимых нелюбимых. Скорее, мне могут не нравиться или погодные условия, или местность, на которой проводятся соревнования. Особенно «люблю» болота, крапиву, зелень непролазную и комаров.

75% всех моих тренировок занимает бег, а бегать люблю по неизведанным местам. Все говорят, что сегодня мои дистанции это спринт и длинная, хотя у меня не раз получалось выигрывать у знаменитого француза Тьерри Жоржу на средней дистанции, - на Кубке мира в Англии в 2005 го-

ду, на чемпионате мира среди военнослужащих в Бразилии в 2006 году. Сейчас я уже готов ко всем дистанциям.

Вот в 2003 году мне не повезло, на чемпионате мира в Швейцарии была моя, горная, местность, на которой я чувствовал себя гораздо уверенней, чем потом в 2004 году в Швеции. Однако тренеры тогда поставили меня бежать не длинную дистанцию, не среднюю, не эстафету, а только спринт, к которому я на тот момент еще был не совсем готов.

В 2004 году в Швеции я занял 18-е место на длинной дистанции и думаю, что это был нормальный для меня результат, поскольку тогда первый раз выступал на скандинавской местности, на камнях.

Три последних чемпионата мира принесли мне три медали с длинной дистанции: - золото в 2005 году в Японии, бронзу в 2006 году в Дании и серебро в 2007 году в Украине.

Самая дорогая медаль - золото Японии. Она и досталась тяжелее всего: - невыносимый климат, непривычная местность и растительность, разница в часовых поясах - хуже никогда не будет.

Впервые на чемпионате мира я бежал в 2003 году, а с 2004 года целенаправленно готовлюсь именно к соревнованиям Чемпионата мира.

Прошедший 2007 был очередной соревновательный год. Ничего необычного, все по этапам - подготовка и участие в соревнованиях. Конечно, я получил очередную порцию опыта, участвуя в соревнованиях. Проведя анализ своих результатов, сделал для себя кое-какие выводы, разобрал слабые стороны физической и технической подготовки, над которыми надо еще поработать. Я однозначно понимал, что для успешного выступления на чемпионате мира в Киеве в августе необходимо повышать свою работоспособность в условиях жаркой погоды, а также умение концентрироваться на точном ориентировании при сильной физической усталости.

Подготовительный период

Зимой я обычно стараюсь сколотить крепкую «базу», параллельно бегая легкоатлетические соревнования. В 2007 году до февральских сборов в Кисловодске, к сожалению, не получилось хорошо потренироваться. Я был вынужден заниматься ремонтом квартиры и решать некоторые необходимые

семейные дела, заниматься воспитанием сына. В это время несколько раз участвовал в соревнованиях по легкой атлетике и показывал, может не очень хороший результат на дистанции 3000 м - 8.34.00, но я считал, что на зиму это для меня подойдет.

Серьезную подготовку начал в феврале на учебно-тренировочном сборе в Кисловодске. Это была подготовка ко всему летнему сезону, а в первую очередь именно к чемпионату мира. В марте я уехал в Швецию бегать клубные старты и просто соревнования. Это хороший тренировочный период для подготовки в технике ориентирования, очень удобно, когда каждые выходные два старта по ориентированию, а в середине недели тренировка на карте. В другие дни была возможность проводить кроссы по пересеченной местности, иногда с картой, иногда просто по лесу без карты.

Отборы к Чемпионату мира

Как ни отбирай, а основная часть команды будет одна, это проверено, но мне кажется, что нет ничего общего между участием членов сборной команды России во всероссийских соревнованиях и местом, занятым на чемпионате мира. Все куется на тренировочных сборах и стартах за границей, если там есть возможность бок о бок соперничать с мировой элитой. Видя свою главную задачу - успешно выступить на чемпионате мира в Украине, я много тренировался, поэтому после весеннего периода подготовки я был уставшим и неподготовленным к отборочным соревнованиям в Воронеже. Наверное поэтому отборочные соревнования в Воронеже прошли не очень ладно для меня. Были небольшие проблемы с картами. Не все было понятно, неточно, неудобно как-то было, возможно инспекция при подготовке дистанций не доглядела ошибки. А возможно выступал в Воронеже неудачно из-за накопившейся за весну усталости, и, скорее всего, в ошибках на дистанции больше виноват был я сам. Спортсмен уровня сборной страны от старта и до финиша должен уметь пропускать неточности в карте, молниеносно анализировать и исправлять все ошибки и свои, и карты.

Непосредственная подготовка к чемпионату мира

Приближается период специальной подготовки к чемпионату Мира-2007 в Украине. В чем он заключался?

Во-первых, это 10 дней, когда ведется подготовка к тренировочным сборам (объемная неделя). На сбор нужно прибыть уже подготовленным к серьезной работе.

Во-вторых - это 21 день учебно-тренировочного сбора в Кисловодске в условиях среднегогорья. Больше всего мне нравится тренироваться на сборах, нет проблем, только спи, тренируйся и ешь, что может быть лучше, чем Кисловодск.

Помимо физической подготовки тренера организовали три выезда в Железноводск, на карты. Дистанции и карты

Примерный недельный цикл подготовки на сборах.

Понедельник:

утро - кросс 14 км (4 мин/км)

вечер - кросс 15 км по сильно пересеченной местности (на пульсе до 165 уд/мин).

Вторник:

утро - кросс 26 км (3.45-3.30 мин/км),

вечер - кросс 10 км, восстановительный бег 30 минут, ОФП.

Среда:

утро - кросс 14 км по самочувствию,

вечер - кросс 6км, ускорения.

150+160+170+180+190+200+190+180+170+160+150, заминка 2 км

Четверг:

утро - интервальная тренировка 3 раза по 5 км (1 раз по 3.15 мин/км +1 км медленного бега 5 мин/км и 2 раза 3.12 мин/км+1км мед бега 5 мин/км и 3 раза 3.08 мин/км+2 км заминки).

Пятница:

утро - восстановительный кросс 10 км до 140 уд/мин.,

вечер - кросс 12 км до 160 уд/мин. + 25 мин. ОФП.

Суббота:

утро - кросс 25 км по лесу до 160 уд/мин.,

вечер - баня.

Воскресенье:

День отдыха.

тренировках, предложенные нам организаторами тренировок в Железноводске были что-то вроде «НАС БЬЮТ, А МЫ КРЕПЧАЕМ». Во время сбора Дьячков В.В. за несколько дней отчертил карту территории Олимпийской базы, на которой мы жили, где впоследствии провели хорошую тренировку спринта.

В-третьих - это еще 21 день тренировок и мероприятий, подводящих к стартам чемпионата мира. Я участвовал в местных соревнованиях на побережье Черного моря. В этих подводящих соревнованиях основное - поднять технику ориентирования. Для меня техника - это, в первую очередь, выбор варианта, выдерживание азимута или направления движения, чтение карты (как говорят в простонародье, чтобы картинка сходилась).

Как нас встретил Киев

По приезду в Киев мы разместились за пределами города на базе отдыха. Может кому-то там и не понравилось, но мне очень: тихо, мирно, еще и речка рядом, на которой мы весело проводили время. Просто балдеж. На этой базе отдыха не очень хорошо кормили, но тренеры докупали все то, что кому было необходимо. Несколько раз ездили тренироваться на полигон организаторов чемпионата мира и на ближайшую карту. Местность под Киевом обычная, там для нас нет ничего нового, все когда-либо бегали по похожей местности задолго до приезда в Киев. Перед чемпионатом мира в Киеве проходили тренировочные лагеря, я на них не приезжал и уверен, что ничего от этого не потерял - у нас на юге и в центре России подобной местности немало. Мне больше всего запомнилось на чемпионате мира прекрасное купание в реке - просто класс, ужасный банкет и показавшееся бесконечным ожидание Валентина Новикова на финише эстафеты, которую мы выиграли.

Серебро на длинной дистанции

Соревнования на чемпионате мира состоят из двух стартов – квалификационных забегов и финала. По итогам квалификации определяется стартовый протокол на финал, и лучшие места в последней части стартового протокола получают спортсмены, показавшие лучшие результаты на квалификации. Дистанция квалификационного забега прошла нормально, были небольшие ошибки в начале из-за неуверенности в себе, но потом все нормализовалось, и по итогам квалификации на длинной дистанции я занял неплохую позицию в стартовом протоколе на финальную часть.

Наступил день финала. С утра все шло по накатанной: обычный завтрак, проверка всех принадлежностей для ориентирования, и в путь, на старт соревнований. Знакомые ощущения перед стартом, но я их уже не боюсь, без них никуда, бывает намного хуже, когда ничего не испытываешь. Для меня эти ощущения показатель того, что сегодня будет очень серьезная и непростая игра – кто кого.

Перед стартом увидел, что мои постоянные соперники Jani Lakanen и Marc Lauenstein не будут стартовать, у них в Украине случились проблемы с организмом. Не буду скрывать, стало немного легче, как никак парни-то не самые слабые, и тот, и другой неоднократно доставляли хлопоты.

Наконец стартовый коридор, массаж спины и легкие хлопки по плечу от тренера сборной Дьячкова, знак того, что при любом раскладе все будет хорошо.

Старт – 6 КП

Поймал себя на том, что несколько раз проскакивали мысли догнать Валентина Новикова, он уже стартовал за 4 минуты передо мной. Мне дали старт. Изначально планировал: если есть варианты, использовать беговой. Путь на 1 КП такую возможность представил, была возможность обегать все по дороге и тропе слева и тем временем рассмотреть остальную часть дистанции. Я так и сделал.

На 2 КП вариантов нет, только прямо по азимуту, главное – отследить место пересечения промоины для захода точно на КП.

Со 2 на 3 КП сразу просматривался прямой вариант, решил его реализовать. По направлению пересек две промоины и вышел на поляну. Немного расстроился из-за того, что на ней была высокая трава. Высоко поднимая ноги, прошел по правому краю. Далее по дороге, и теперь не ошибиться в поворотах, чтобы попасть к дамбе. На дамбе встречаю группу людей во главе с монахом (была какая-то служба). Пришлось их обегать по краю воды. Усилие в гору, ищу глазами: КП должен быть где-то рядом, взял (но теперь думаю, что по правому краю пруда было бы легче и проще брать КП 3).

На 4 КП пошел по верху, не теряя высоту, от дороги было проще взять КП. На 5 КП по тропам, обегая промоины. На 6 КП выдерживая направление, цепляю концы промоин, пересекаю тропку и хребет, далее по траверсу вдоль склона, просматривая промоины, захожу на 6 КП.

7 КП – 8 КП

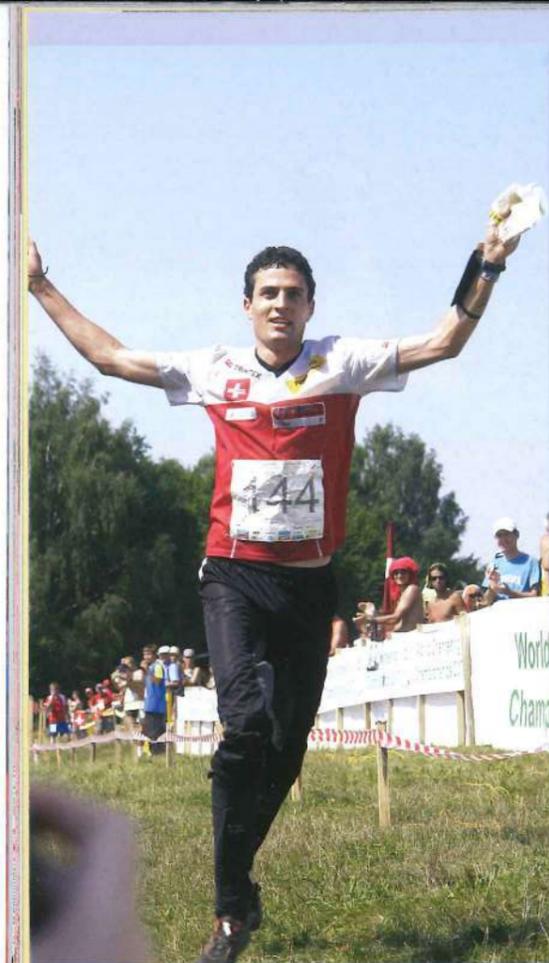
На 7 КП по азимуту, упряжась влево к склону. При подходе к КП на противоход встретил Валентина Новикова. Я прибавил скорости и думал, что сейчас быстренько и легко догоню его, а получилось, что погорячился, и из-за этого не до конца просмотрел все возможные варианты основного длинного перегона с 7 КП на 8 КП. Даже на том варианте, который выбрал, не высмотрел, что в том месте, где спускающаяся вниз тропа упирается в пруд, нет моста. Досадная оплошность, пришлось обегать пруд



Время прохождения отдельных перегонов призерами чемпионата мира

	КП2-КП3	КП7-КП8	КП8-КП9	КП13-КП14	КП21-КП22
1. Matthias Merz	4.48	18.00	6.06	9.07	4.53
2. Андрей Храмов	5.00	19.57	5.40	8.28	7.19
3. Anders Nordberg	5.04	18.24	6.12	8.35	5.30
4. Mats Haldin	5.14	19.38	5.56	8.29	6.21
5. Вячеслав Мухитдинов	5.26	19.28	6.39	9.16	5.03
6. Роман Ефимов	5.29	19.22	6.05	9.05	6.41

- 1. Merz
- 2. Khramov
- 3. Nordberg
- 4. Haldin
- 5. Mukhidinov
- 6. Efimov



слева. Населенный пункт решил обходить слева и здесь опять допустил большую ошибку, в результате чего проиграл больше двух минут лучшему времени, которое показал Валентин. Левый обход был более длинным, да еще пришлось взять два довольно существенных подъема.

9 КП – 10 КП

По пути с 8 на 9 КП поднялся на бугор, а потом решил обехать следующий большой бугор перед КП по тропе. При подходе к 9 КП надеялся снова встретить Валентина, но его не было. С 9 КП на 10 КП при выходе на поляну я не совсем все понял, наверное, расслабился, подумав, что здесь простое ориентирование, да еще пытаюсь Валу догнать. Я нашел себя уже на заходе в лес, правее пруда. Когда заходил в лес, встретил довольно милых бомжей, которые предупредили, что там не пройдешь: болото, крапива. Они не обманули про болото и крапиву, но ошиблись по поводу моей проходимости, мало мест, где не пролезет ориентировщик. Я не мог позволить себе вернуться и обехать пруд, потерял бы драгоценные секунды. Вышел

на дорогу, а далее верх по ложине на 10 КП, оранжевую призму которого увидел, наверное, метров за 100 до точки. Потерял секунд 30 на этом перегоне. Нужно было обходить пруд слева по дамбе.

11 КП – 13 КП

С 10 КП на 11 КП прошел без проблем, придерживаясь азимута и дорожек, перед КП, перейдя понижение, прошел вверх по краю "зеленки" до КП. На 12 КП обехал по дороге слева. С 12 КП на 13 КП снова расслабился, думал перебежку ложину и все, а там и КП. Но когда перебежал ложину, пришлось долго бежать по хребтику до КП. Видимо, ошибся в направлении, в итоге потеря на 30 сек.

14 КП – 18 КП (смотровой)

С 13 КП на 14 КП прошел очень хорошо, выдерживая направление по азимуту и корректируя себя по дорогам. Перед КП прочитал на карте пологую ложину, а за ней, в следующей, был мой КП. Чтобы без потерь пройти путь на 15 КП, достаточно было правильно выдержать азимут, и картинка сама прояснялась – после пересечения дороги КП появлялся, как бы сам.

16 КП взял по азимуту без проблем, 17 КП по азимуту в мешок пересечения дорог, за ним КП. На смотровом КП крик, свист, наших болельщиков, как никогда, много. Кто-то объединил их в фанклуб под моим именем, вот это да! Значит, ребята верят в меня, надеются и ждут результата. Нужно стараться, и я понимал, что неплохо иду, но как конкретно, по сравнению с другими, не знал. Все соперники бежали в полную силу, но и все ошибались на пути движения, реализовывая не самые лучшие варианты.

19 КП – 22 КП

На пути с 18 КП на 19 КП, перед переходом в заборе, наконец-то я увидел Валентина Новикова. Выглядел он очень уставшим, хотя, наверное, со стороны я и сам смотрелся не лучше.

На 20 КП – по дну промоины. На 21 – справа, по краю дна промоины. На 22 КП также пошел по дну, вдоль болота. Было очень тяжело, ноги проваливались в грязь по колено. Поднялся из промоины, думал все хорошо, пересек дорогу, прошел несколько метров, по ощущениям должен был увидеть уже призму, но ее не было и что-то не сходило с местности. А ведь этот пункт (под номером 14) я уже брал! Чувствую, что попал в параллельную ситуацию. Скорректировал азимут, примерно определил, где я могу быть. Вышел на дорогу, сориентировался и быстренько нашел КП. Здесь я потерял около двух минут (Matthias Mers

прошел этот перегон за 18:00, а я за 19:57). Считаю, что выбор варианта был неверным, надо было на дорогу выходить, тогда бы не пришлось разбираться с промоинами. Во-вторых, сильная усталость не позволила реализовать без проблем выбранный вариант, я ошибся в промоинах.

23 КП – Финиш

Перед 23 КП была знакомая местность, а 24 КП у нас уже был. На 25 КП, не добрав несколько метров, дернулся за капонир в надежде найти там пункт. Но его там не было, он стоял дальше по склону. На 26 КП прямо по азимуту, взять его было не трудно – он у нас тоже уже был. И дальше к финишу все просто. Вроде можно повышать скорость, а сил совсем мало осталось. Я несколько раз на дистанции уже думал, что упаду от того, что ноги уже не держали тело, совсем не слушались и приходилось упираться руками об колени. Все же силы откудато появлялись. Так и в этот раз. КП 26–27–28 промелькнули так быстро, мне даже показалось, что я не пробежал, а пролетел эти перегоны. На 26 КП я проигрывал Anders Nordberg 7 секунд, а на финише я выиграл у него 30 сек.!

Встретивший меня в финишном коридоре старший тренер сборной России Гурьев И.А. сказал, что я проигрываю на смотровом 19 КП только швейцарцу Matthias(y) Merz(y) 1 мин. 30 сек. И здесь я понял, что это серебро на длинной дистанции.

Я был очень доволен своим выступлением на длинной дистанции Чемпионата Мира 2007 года в Киеве, хотя на ней совершил несколько грубых ошибок, особенно досадную – на последней петле. Зато есть теперь над чем размышлять. Будем делать выводы и работать дальше.

И спасибо всем, кто помогает мне добиваться высоких достижений в спорте.

Пользуясь случаем, хочу посоветовать молодым спортсменам: без отличной физподготовки в современном ориентировании не добьются ни до пьедестала, ни до ТОП десятки, даже, если техника ориентирования будет идеальной. Не забывайте также о психологической подготовке, и, конечно, больше участвуйте в соревнованиях.

С Андреем Храмовым беседовал
Юрий Янин.
Фото Ю. Янина.



Чемпионат России Томск. Общий старт. Фото С. Захаровой.

ЧЛЕНЫ СБОРНОЙ ПРО ОТБОРЫ И СПРАВЕДЛИВОСТЬ

Анна Фадеева
МСМК, Республика Башкортостан

Мне кажется, что спортсмен, который попал на чемпионат мира по отбору первым номером, должен иметь возможность выбрать дисциплины. И если лидер, отобравшийся первым, готов бежать все – надо дать ему такое право. У финнов, например, было два спортсмена, которые бежали все дистанции, и не потому, что «скамейка запасных» короткая. А потому, что все стартеры ЧМ шли в зачет Кубка мира. Тане Рябкиной не было смысла ехать на заключительный этап Кубка, т.к. полный зачета она уже не имела, участвуя только в двух дисциплинах на чемпионате. Те, кто попал вторым и третьим номером по спортивному принципу, должны иметь право выбрать две дистанции. Это было бы справедливо.

Порядок отбора надо учитывать и в расстановке по забегам. В первый, заведомо проигрышный забег, несправедливо ставить спортсмена, занимающего более высокий ранг по отбору, чем тот, кого поставили во второй забег. Нельзя молодым давать незаслуженное преимущество. Они должны отбираться как все, в честной борьбе, и не получать поблажек. Чем больше поблажек – тем хуже для сборной и для результата.

Я очень хотела бежать спринт на чемпионате мира, готовилась именно к нему. Ведь я отобралась по спортивному принципу, и считала, что побегу две дистанции, поэтому написала в анкете – средняя и спринт. Так логичнее было готовиться в соответствии с расписанием полуфиналов и финалов, длинная и спринт сочетались хуже. Но если бы мне заранее сказали, что дадут только одну – я выбрала бы либо спринт, либо длинную, потому, что мне легче бежать дистанцию, требующую выносливости.

К сожалению, в сборной отсутствует индивидуальный подход к спортсменам. Скажем, я привыкла все обсуждения предстоящей работы на дистанции проводить

накануне старта. А в день соревнований настраиваюсь всегда одна, любые посторонние советы только мешают. На чемпионате никто из тренеров не подошел вечером, не поинтересовался – нужна ли помощь. Зато перед стартом – все тренеры подходили и чем-то пытались помочь, хотя лично мне это было только во вред.

И плохо, что у тренеров сборной нет даже элементарной аптечки с перевязочными материалами на случай потертостей (хотя лучше бы иметь врача).

Главная проблема в сборной – сейчас мы проигрываем техникой ориентирования: не скоростью бега, а скоростью именно ориентирования. Вместо того, чтобы перед чемпионатом мира находиться на сборах в Кисловодске, думаю, лучше было бы съездить на Кубок мира в Финляндию. И к соперникам бы примерились, и технику свою бы подняли. Нам нужны технические сборы, которых у нас нет.

Дмитрий Цветков
МСМК, Ленинградская область

Наверное, наша страна имела бы больше медалей на чемпионатах мира, если бы была другая система отбора в сборную. Сейчас в мире очень резко отличаются дисциплины спринта, средней (мидл, 35 мин.) и классики (лонг) по характеру местности, по планированию и постановке дистанций, по требованиям к спортсменам. На чемпионаты мира приезжают спортсмены, которые готовятся к конкретным дисциплинам, специализируются в них. У шведов, например, есть человек, которого уже не первый год возят специально на второй этап эстафеты. Даже беговая обувь используется разная на разных дистанциях. В частности, лесной спринт бегают в «марафонках» – легкоатлетических шиповках с рифленной пяткой, а городской – в кроссовках. Причем, весь сезон спортсмены тренируются для конкретной дистанции в конкретной обуви.

А у нас отбор проходит по сумме двух из трех дисциплин. Но как же их можно

суммировать? Ведь качества, которые спортсмен должен демонстрировать, совсем разные! Коротко говоря, спринт – это скорость, средняя – техника, длинная – выносливость. Тот, кто тренируется в первую очередь на выносливость, никогда не будет бежать спринт быстрее других. Отбор по сумме – это то же самое, если бы легкоатлеты (не многоборцы, конечно) отбирали сборную по сумме результатов на дистанциях 100 м, 1500 м и 10000 м, после чего расставляли бы их по дисциплинам.

Для роста уровня ориентирования спортсменам надо специализироваться на отдельных дисциплинах. Но это возможно, если отбирать в команду будут не по сумме, а по дистанциям. И тогда участник чемпионата мира будет бежать ту дистанцию, к которой готовился весь год, которую он бежит лучше других, а не ту, которая осталась.

И еще. Почему-то официальная информация ИОФ о характере местности, дистанций предстоящего чемпионата мира, образцы карт, не доводятся заранее до всех кандидатов в сборную. Тренеры не рассылают карты, которые можно было бы отсканировать и раздать всем членам сборной. Каждый спортсмен пытается получить информацию своими каналами – нам с Детковым шведы дают карты, Максиму и Саше Щербакову – финны. А кто-то, возможно, и не может получить совсем. Наверное, это неправильно.

Александр Щербаков
Мастер спорта, Воронежская область

А чистый кросс надо вообще убирать из программы наших соревнований и из отборов. По нему все равно не смотрят, а он сильно выматывает. Проводили два года, подняли уровень «физики», а теперь его пора исключать. Сейчас надо поднимать уровень ориентирования. Нормальный OMR вполне заменяет чистый кросс, при этом он гораздо ближе к реальности.

Материал подготовила Ольга Мухина.



ЛЕС - НАШ СТАДИОН, и бегать в нем надо очень быстро

В 2007 году исполнилось 20 лет с первого выступления сборной команды СССР на чемпионате мира.



Валерий Глуценко,
СВК, г. Киев. Член Президиума ФСО
СССР 1979-1991 гг., член Всесоюзного
тренингового совета.

Ориентирование увеличивает скорость

Общая тенденция в спортивном ориентировании сегодня – повышение скорости. Специалисты предполагают, что дистанции следующих чемпионатов мира в 2008 году в Чехии и в 2009 году в Венгрии будут еще более скоростными, чем на чемпионате мира-2007 в Киеве. Ориентировщики бегут все быстрее и быстрее... Сейчас никого не удивит тем, что швейцарка Симона Нигле пробегает пя-

терку намного быстрее 16 минут, а Хэнни Альстон выиграла в октябре прошлого года Мельбурнский марафон и сегодня рассматривает предложение тренеров австралийской сборной готовиться на этой дистанции к Олимпиаде 2012 года.

Мы отставали от скандинавов

Но далеко не все знают, что почти три десятка лет назад, ориентировщики не очень «жаловали» дорожку стадиона. Сразу после создания в 1979 году Федерации спортивного ориентирования СССР, был поднят вопрос об участии советской команды в чемпионатах мира. Однако по существующей тогда практике, советские спортсмены обязаны были завоевывать на любом чемпионате призовые места. Вместе с тем наши поездки за рубеж, на чемпионаты мира, в качестве наблюдателей особого оптимизма не внушали. Было видно, что если в техническом плане мы, возможно, и не уступаем скандинавам, то в плане беговой подготовки явно отстаем.

Беговой норматив и буря негодования

Попытки «уговорить» спортсменов и тренеров обратить особое внимание на

легкоатлетическую подготовку успеха не принесли. Тогда, по моему предложению, в программу чемпионата СССР 1985 года был введен беговой норматив. Очки, завоеванные на стадионе, шли в командный зачет, а спортсмен, не выполнивший норматив, хотя и допускался к дальнейшему участию в соревнованиях, на медаль чемпиона страны уже не претендовал. Замечу, что подобную практику на Украине, работая главным тренером сборной УССР, я ввел двумя годами раньше, что вызвало бурю негодования среди большей части спортсменов и тренеров. Жалобы на мои действия писали во все возможные инстанции, вплоть до Центрального Комитета Коммунистической партии Украины. К счастью, спортивное руководство, тогда полностью поддержало мою точку зрения.

Итак, 23 августа 1985 года, г. Вижица Черновицкой области. Контрольный норматив у мужчин (5 км – 15.50) смогли выполнить 25 человек из 44 стартовавших. У женщин – 3 км не хуже 11.10 пробегает 20 из 37 спортсменок. Выигрывают забеги украинцы – Л. Олексин – 10.17 и Н. Мисюра – 15.08,4. Нешуточный скандал разгорелся через два дня, после того, как, за-



На дистанции контрольного норматива 3 км, VII Чемпионат СССР, Свердловск, 1987 г.

кончив дистанцию (10.0 км. 14 КП) с лучшим временем дня 1:36.20, ленинградка С.Березина осталась ни с чем! А золотую медаль чемпионки СССР получила финишировавшая второй латышка А. Зукуле (Абола). У мужчин, впрочем, все прошло спокойно. Чемпионом страны стал В. Алексеев (Ленинград) – 1:59.57 на дистанции 16.0 км с 24 КП (15.36,6 на стадионе).

Нужно повышать функциональные возможности

Летом 1986 года, благодаря усилиям председателя Федерации спортивного ориентирования СССР генерала Лисова Ивана Ивановича, в высших партийных инстанциях Советского Союза было принято решение о том, что в следующем в 1987 году мы впервые сможем принять участие в чемпионате мира, который пройдет во Франции. Одновременно перед нами была поставлена задача уже на шведском чемпионате 1989 года завоевать медали (чемпионат мира тогда проводился раз в два года).

Весь наш тренерский коллектив сборной команды СССР – А. Ломоносов (Москва), И. Столов (Москва), Н. Васильев (Волгоград), В. Киселев (Рига), М. Поом (Таллинн), В. Глуценко (Киев) – отлично понимал, что это возможно только в случае, если мы наряду с улучшением тактико-техни-

ческих характеристик наших спортсменов одновременно существенно повысим их функциональные возможности.

Просматривая свои старые дневники, я нашел любопытную запись:

Сухуми, Абхазия. Установочный сбор кандидатов в сборную команду СССР. Стадион олимпийской базы «Эшеры», 8 ноября 1986 года, 11.00, 14 градусов тепла, сдача беговых нормативов.

Проходной – первый разряд в беге на 5 км у женщин и 10 км у мужчин – 18.30 и 33.30 соответственно. (Кстати, впоследствии, он стал еще более жестким).

Практически одновременно финишируют Н. Коновалова, Ю. Жалнина, М. Чернушка, А. Абола – 18.24. Замыкает десятку претенденток Т. Кондрашова – 19.22.

Лидеры мужской сборной – В. Алексеев, А. Игнатъев, Л. Халдна (ныне член совета ИОФ), С. Силд – также финишируют одновременно – 32.48. Немного уступает им самый молодой кандидат в сборную СССР восемнадцатилетний херсонец А. Михайлов – 33.17.

Поставленная задача была выполнена

Включение бегового норматива в программу чемпионата СССР очень быстро «подтянуло» скорости у ориентировщи-

ков. В 1987 году на чемпионате СССР в Свердловске мужской норматив, а он тогда уже составлял 15.45, выполнили 40 из 46 участников, а у женщин – 30 из 40 стартовавших (норматив 10.55). Лучшее время показали А. Алешина (УССР) – 10.01.8 и россиянин С. Кокорин – 14.47.1

Такой подход позволил нам выполнить поставленную государством задачу – в Швеции А. Абола стала бронзовым призером чемпионата мира, а В. Алексеев занял седьмое место. Дальнейшее развитие событий доказало нашу правоту и правильность выбранного курса, на чемпионате мира 1991 года в Чехословакии В. Алексеев занял четвертое место, а бронзовую медаль завоевал С. Силд. Там же, в Марианских Лазнях, где впервые были разыграны медали на короткой дистанции, хорошие шансы на успех имел и 20-летний Ю. Омельченко, но подвела его тогда собственная несобранность... И только через четыре года, уже в составе сборной Украины, Юра стал чемпионом мира в этом виде программы. Кстати, личные рекорды Омельченко в беге – 14.15 на «пятерке» и 29.10 на «десятке», и сегодня выглядят вполне убедительно...

Фото Юрия Дракова.

Старт контрольного норматива 5 км, VII Чемпионат СССР, Свердловск, 1987 г.

PARK WORLD TOUR – Прошлое!, Настоящее; Будущее? PWT-соревнования, которые внесли значительный вклад в развитие ориентирования в мире

Park World Tour путешествует по миру уже более десяти лет. Эти спринтерские соревнования, начало которых было положено в 1996 г., пережили свои лучшие годы на рубеже тысячелетий – тогда на старте можно было увидеть практически всех представителей мировой элиты. Однако с развитием международной программы соревнований по ориентированию PWT отходит в второй план, последние два года даже не было четкой программы на год. Неужели путешествия PWT подходят к концу?

Отправной точкой путешествия по всему миру может стать любой город, для PWT такой точкой стал Лаксо, Швеция. Дню города не хватало мероприятий, и одним из них стала встреча мастеров ориентирования, которая прошла прямо в центре города. Ничего особенного, по сегодняшним меркам, но для первой половины 90-х такое событие граничило чуть ли не с революцией в мире ориентирования.

Тот год можно назвать пробным, но уже в следующем, 1995, году встреча мастеров получила серьезный толчок к развитию. Тем летом почти все претенденты на медали чемпионата мира в Германии приехали и в Нэрке, Швеция. Эта встреча уже имела масштабный характер – так был заложен фундамент для дальнейшего развития.

Компания Воог и Мортенссон

Еще до встречи мастеров ориентирования в 1995 году, предприниматель из Кумлы, Швеция, Говерт Воог и Йорген Мортенссон скооперировались еще с несколькими людьми, с которыми позже и вошли в состав первого правления PWT. Еще в начале 1995 г., во время совещания в рамках чемпионата Скандинавии, проходившего в Шеллефтео, Швеция, возникли первичные планы на проведение более масштабного кубка по ориентированию в парках. Кроме уже названных Воога и Мортенссона, на первых ролях в разработке этих планов выступили Андерс Вестергорд из финского города Васа, Эрик Унаас из Норвегии, редактор журнала «Skogssport» Ула Густафссон и Ханс Мортенссон.

Их идеи, которые были озвучены на фуршете во время встречи мастеров, пришлись по вкусу членам мировой элиты ориентирования, и в 1996 г. состоялись первые соревнования PWT в Васа, Лаксо, Осло и Праге.

С самого начала PWT получил основательную в масштабах ориентирования экономическую поддержку, и на 1998 год, совместно с крупнейшим спонсором, компанией «Эрикссон», были разработаны новые планы. «Эрикссон» стремился показать себя на китайском рынке, соответственно, возник вопрос: а почему не провести тур-

нир по парковому ориентированию в Китае?

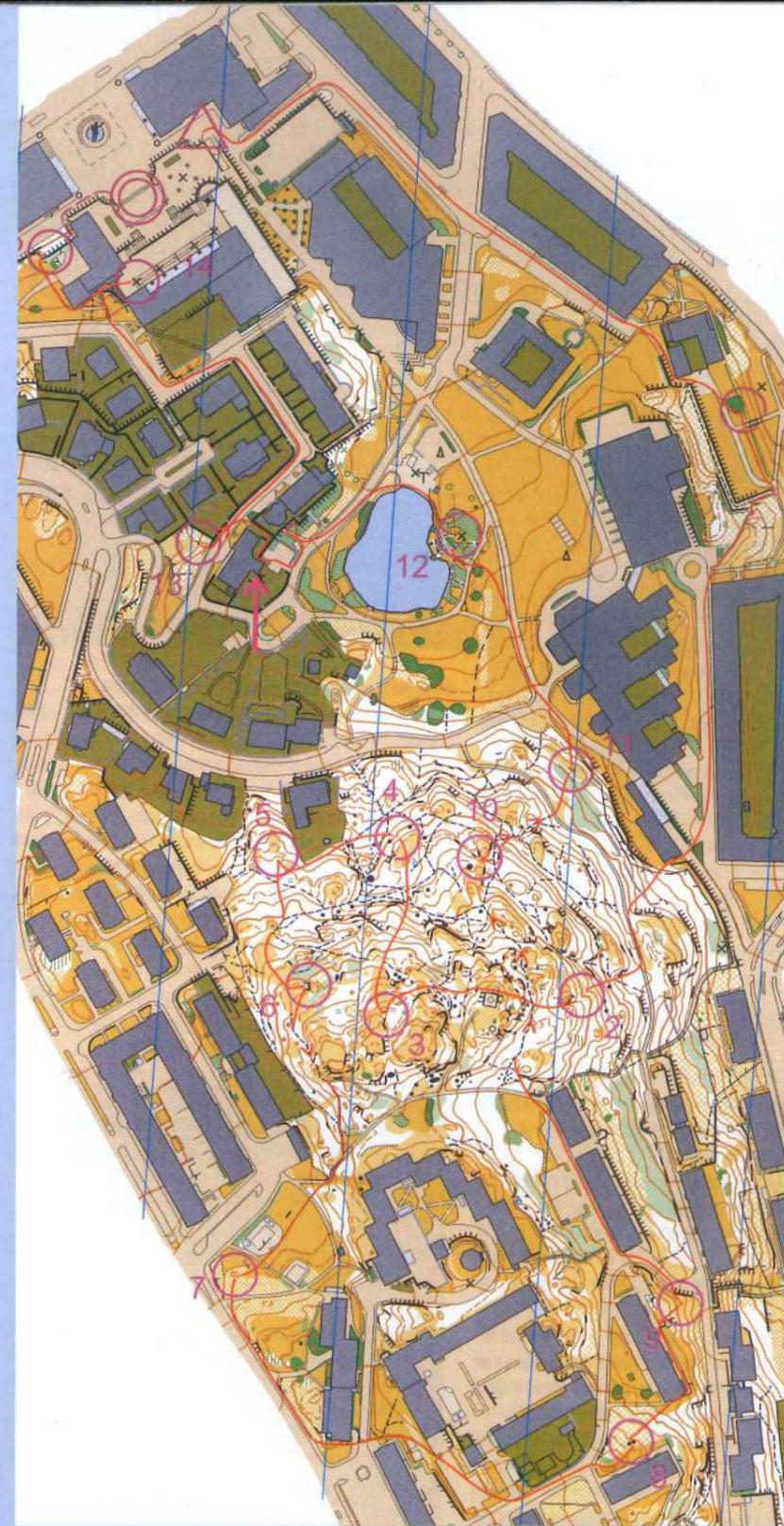
Действительно, почему бы нет? Уже в марте 1998 г. турнир прошел в Гонконге и Пекине. Тогда поездки в экзотические места и немаленькие призовые стали для PWT обычным делом, и именно тогда PWT пользовался наибольшей популярностью среди спортсменов.

Разлад с IOF

Именно в этот период экспансивного развития турнира начался разлад между Международной федерацией ориентирования и PWT. Конкуренция с федерацией в планы PWT не входила, все, к чему стремилось руководство PWT, – это рост популярности и развитие новых возможностей ориентирования. Однако хоть сколько-нибудь эффективному сотрудничеству не суждено было зародиться, и PWT с момента своего создания пришлось мириться с ярлыком «свободного пловца».

Новая дисциплина в программе чемпионата мира

В 2000 г. руководство PWT попыталось пойти навстречу IOF: во время проведения конгресса международной федерации в Австрии, PWT организовал там же Champions Week, и представители IOF получили приглашение на соревнования в Лей-



годня он один из немногих, кто активно борется за идею PWT.

У Воога и Мортенссон теперь свои дела

Один из инициаторов создания PWT Говерт Воог остался жить в Китае и теперь работает с лыжным и велосипедным спортом, а Йорген Мортенссон занимается турфирмой «PWT Travel», которая сегодня является отдельной компанией.

С 2004 г. PWT возглавляет Михаэль Тулин, который во многом ведет такую же неприметную жизнь, как и доверенный ему турнир. Президент Тулин считает, что сейчас PWT стоит на распутье.

Вопрос заключается в том, есть ли для PWT место в нынешней программе соревнований. Если мы не сможем добиться этого места – в том смысле, что мы сможем привлечь лучших в мире спортсменов, – тогда пришла пора сворачиваться. Думаю, что многое зависит от нового кубка мира, который стартует в этом году. Если он пройдет успешно, нам будет еще сложнее найти место для PWT в годовом расписании.

Как уже говорилось, два последних года даже к началу сезона у руководства PWT не было даже программы соревнований.

Экономические трудности без генерального спонсора

Это произошло по нескольким причинам, в первую очередь из-за того, что мы не знали, смогут ли принять участие лучшие спортсмены. А когда несколько лет назад наш генеральный спонсор не продлил с нами контракт, нам стало сложнее устраивать соревнования и в экономическом плане. Отсутствие спонсора накладывает дополнительные обязательства на местных организаторов, которые, в свою очередь, требуют, чтобы на соревнования приезжали лучшие из лучших. Но поскольку мы этого гарантировать не можем, мы и пришли к сегодняшней ситуации, – объясняет Тулин.

Мы не видим ничего невозможного в том, что в будущем в программу PWT войдут и средние, и длинные дистанции. Этот вопрос сейчас находится в обсуждении. Наша цель – защитить ориентирование и привлечь к нему общественное внимание.

Перспективы

В дальнейшей судьбе PWT много неясного. Однако президент полагает, что у PWT есть будущее, даже если организация прекратит свое существование.

В центре внимания были соревнования, однако наша деятельность развивается еще в двух направлениях. Это распространение ориентирования в новых странах и его популяризация по всему миру, – работу над этим мы собираемся продолжать и в дальнейшем. И мы думаем, что в этом аспекте мы можем быть немаловажным дополнением к IOF. Я уверен, что PWT может сыграть свою роль в развитии ориентирования и в будущем.

бнице. Эти соревнования были интересны еще и потому, что на конгрессе как раз, помимо прочего, обсуждался вопрос о введении новой, спринтерской дистанции в программу международных соревнований.

Сотрудничества с PWT не вышло и на сей раз, однако решение о введении новой дисциплины на чемпионатах мира было принято на удивление быстро. Уже в следующем году, на чемпионате мира в Финляндии, спринт был заявлен как третья индивидуальная дистанция.

Начало конца

Как ни странно, но официальное признание спринта новой дисциплиной ориентирования послужило началом того, что можно считать концом PWT. С 2001 г. уровень турнира заметно снизился по сравнению с первыми годами его проведения, а в последние два года не было даже какой-либо четкой программы соревнований.

В 2006 г. в рамках PWT прошли лишь два забега, их организовал в марте на юге Италии энергичный Габриэль Виале – на се-

ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ ОТКРЫЛИ СЕЗОН-2008



Анатолий Маслов,
Заместитель директора Федерального
центра детско-юношеского туризма и
краеведения (ФЦДЮТиК),
Кандидат педагогических наук

На берегах Вятки

Всероссийские соревнования среди образовательных учреждений, Кирово-Чепецк, 6-10 января 2008 г.

Юные ориентировщики первыми открыли новый спортивный год. В дни зимних каникул, в самом начале 2008 года, они поспешили в Кирово-Чепецк, что стоит на высоком берегу у слияния рек Вятка

и Чепца. Там Федерация спортивного ориентирования России, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения и Кирово-Чепецкая станция юных туристов проводили Всероссийские соревнования по спортивному ориентированию среди образовательных учреждений или, как их называют, спортивных школ.

Выбор места проведения соревнований не случайный. Здесь почти всегда есть снежный покров, что в последние годы является проблемой для многих областей России. Во-вторых, педагогический коллектив Кирово-Чепецкой станции юных туристов, ставший в 2006 году лауреатом Всероссийского конкурса учреждений дополнительного образования, горел желанием доказать, что это не случайный результат. Забегая вперед можно с уверенностью сказать, что небольшой, но дружный и компетентный коллектив успешно справился с поставленной задачей.

Как и в прошлом году, отсутствие снежного покрова сказалось на результатах подготовки некоторых команд, последние годы во многих регионах наблюдаются проблемы со снегом. Кирово-Чепецк принимал юных ориентировщиков уже второй год подряд.

Организаторы во многом учли опыт подготовки и проведения предыдущих соревнований, но не смогли учесть или, правильнее сказать, повлиять на погодные условия. А они в этот раз были довольно суровыми. Участников встретили двадцатиградусные морозы.

Нам, зрителям, не избалованным крепким морозом, было приятно окунуться в настоящую зиму. Деревья стояли, одетые в толстый слой инея. На фоне голубого неба эта картинка была сказочной, завораживающей. И даже сплошная облачность первых дней не портила впечатления. Вследствие высокой влажности воздух искрился инеем, и мы вдыхали практически снежинки. Сказочная картина открывалась в вечернем Кирово-Чепецке – иней искрился и на деревьях, и в воздухе!

Но эта красота в то же время вызвала тревогу и опасения у тренеров и организаторов соревнований. Наряду с заботой о результатах, встал вопрос сохранения здоровья участников. В ход пошли маски, пластыри, различные мази. В дни индивидуальных гонок старт располагался в 200 м от спортивного зала, где переодевались и грелись юные ориентировщики. Немного сложнее было в дни эстафет – стартовая поляна была открыта всем ветрам, да и до школы, где дети переодевались, было гораздо дальше. К счастью, стараниями тренеров, участников, врача соревнований, удалось избежать серьезных обморожений. Учитывая вероятность такой ситуации, желательно всегда иметь на финише помещение или машину для оказания экстренной помощи участникам с признаками обморожения. Соревнования проводились на дистанциях, спланированных в городской черте. Это было удобно участникам, но довольно сильно осложняло работу постановщиков дистанций.

Открытие соревнований проводилось в городской Школе искусств. И прошло оно торжественно, динамично и красочно. Участников приветствовали представители администрации г. Кирово-Чепецка, спонсоры соревнований, юные артисты школы. Настоящей бурей аплодисментов взорвался зал, когда директор ФЦДЮТиК, вице-президент ФСО России Ю.С. Константинов пригласил на подъем флага Российской Федерации прибывшего на соревнования с командой Хабаровского края многократного чемпиона мира по спортивному ориентированию Эдуарда Хренникова!

Как знать, сколько юношей и девушек, наблюдая подъем флага Российской Федерации дали себе слово стать такими же, как он? А ведь он также начинал со школьных соревнований.

Крепкий мороз не охладил пыла борьбы. Все четыре дня кипели спортивные страсти. Бескомпромиссная борьба шла во всех возрастных группах. Сильная команда приехала из Горнозаводска Пермского



На старте эстафеты,
Кирово-Чепецк.

края. Достаточно сказать, что её участники были первыми в командном зачете в трех возрастных группах (М14, 16 и Ж18). Далее следуют команды Перми и Нижнего Новгорода.

Соревнования завершены. Определены победители, призеры. Тренеры анализируют итоги. А между тем и они, и юные спортсмены уже мысленно в Ивановской области, где ровно через месяц будет проходить финал Первенства России по спортивному ориентированию среди учащихся.

Президент открывает соревнования Первенства России среди учащихся, Ивановская область, 5-10 февраля 2008 г.

Ивановцам во главе с директором СДЮСШОР № 3, председателем Федерации спортивного ориентирования области Л.А. Худяковой, не впервые проводить все-российские соревнования. Да и не только

всероссийские. На этот раз юных спортсменов собирали на базе областного детского оздоровительного лагеря «Березовая роща», где два года назад проводили Чемпионат Европы и Первенство мира среди юниоров по спортивному ориентированию на лыжах.

Наличие такого лагеря всего в получасе езды от города, где участникам обеспечено вполне комфортное размещение, питание, возможность подготовить лыжи (для этого хозяйственники лагеря выделили бокс в своём гараже), действительно позволяет проводить здесь многочисленные соревнования различного ранга. Мало мест, где в зимний период в одном месте, в одно время можно разместить более 600 человек. К этому следует добавить качественный картографический материал, достаточный для планирования всех дистанций соревнований. Местность с мягким рельефом и отсутствием потенциально опасных мест, как никакая другая подходит для проведения соревнований школьников. С уверенностью подтверждаю, что в

Ивановской области наряду с летним центром ориентирования в Долматовском, создан центр зимнего ориентирования, и большое спасибо всем, кто принял участие в создании этих центров.

Стартовые поляны располагались в ста метрах от жилых корпусов. Особо красивой, удобной и для спортсменов, и для зрителей была стартовая поляна эстафетных гонок. И даже сама природа в этот раз улыбнулась участникам – был легкий морозец. Не улыбалась она только службе дистанции – каждый вечер, как по расписанию, шёл снег, и с раннего утра приходилось снова укатывать трассы.

Параллельно с соревнованиями школьников проводилась Всероссийская Универсиада. На старт вышли вчерашние выпускники спортивных школ, что для младших хороший пример. Преемственность, пример старших – хорошие стимулы для достижения высоких результатов. И не случайно на соревнования приехало почти 600 участников из 28 регионов России.

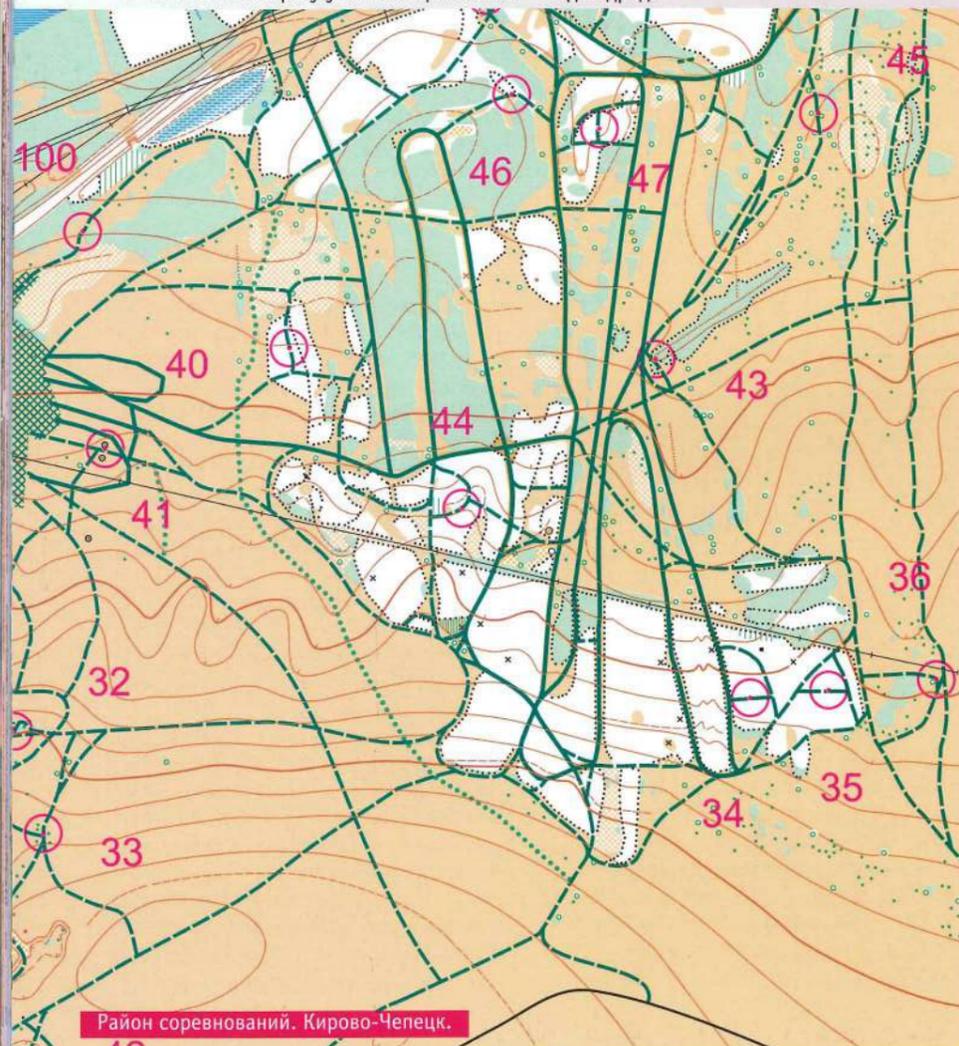


На церемонию торжественного открытия соревнований прибыл президент Федерации спортивного ориентирования России С.Г. Беляев. Он был встречен аплодисментами, его появление на самых массовых зимних соревнованиях 2008 года было очень приятно спортсменам, тренерам и представителям команд. Импровизированная пресс-конференция, которую провел после открытия соревнований С.Г. Беляев, несмотря на занятость тренеров, продолжалась полтора часа. Собравшиеся познакомились с позицией Федерации по основным вопросам развития ориентирования, где немаловажная роль отводится развитию подготовки юных спортсменов, более широкому привлечению школьников к занятиям спортивным ориентированием. В совершенствовании учебного процесса, повышении уровня проведения соревнований Федерация видит залог успешной подготовки сборных команд России, будущее российского ориентирования.

Фото автора.



На контрольном пункте маркированной дистанции. Иваново.



Район соревнований. Кирово-Чепецк.

ОДИН РАЙОН – ДВЕ КАРТЫ



Ольга Мухина,
СРК, г.Москва

Подготовка зимних соревнований по ориентированию на лыжах очень трудоемкий процесс, даже если все виды программы однотипны. А большинство Всероссий-

кированной трассе (маркировка).

Перед организаторами соревнований встает вопрос: как готовить районы и карты, чтобы оптимально сочетать оба такие разные зимние вида. Самое простое решение можно условно назвать «один район – одна карта». Вся площадь, используемая под соревнования, раскатывается под заданку, а маркировка проводится «по зеленой сетке». Правила это позволяют, плюсы для организаторов очевидны.

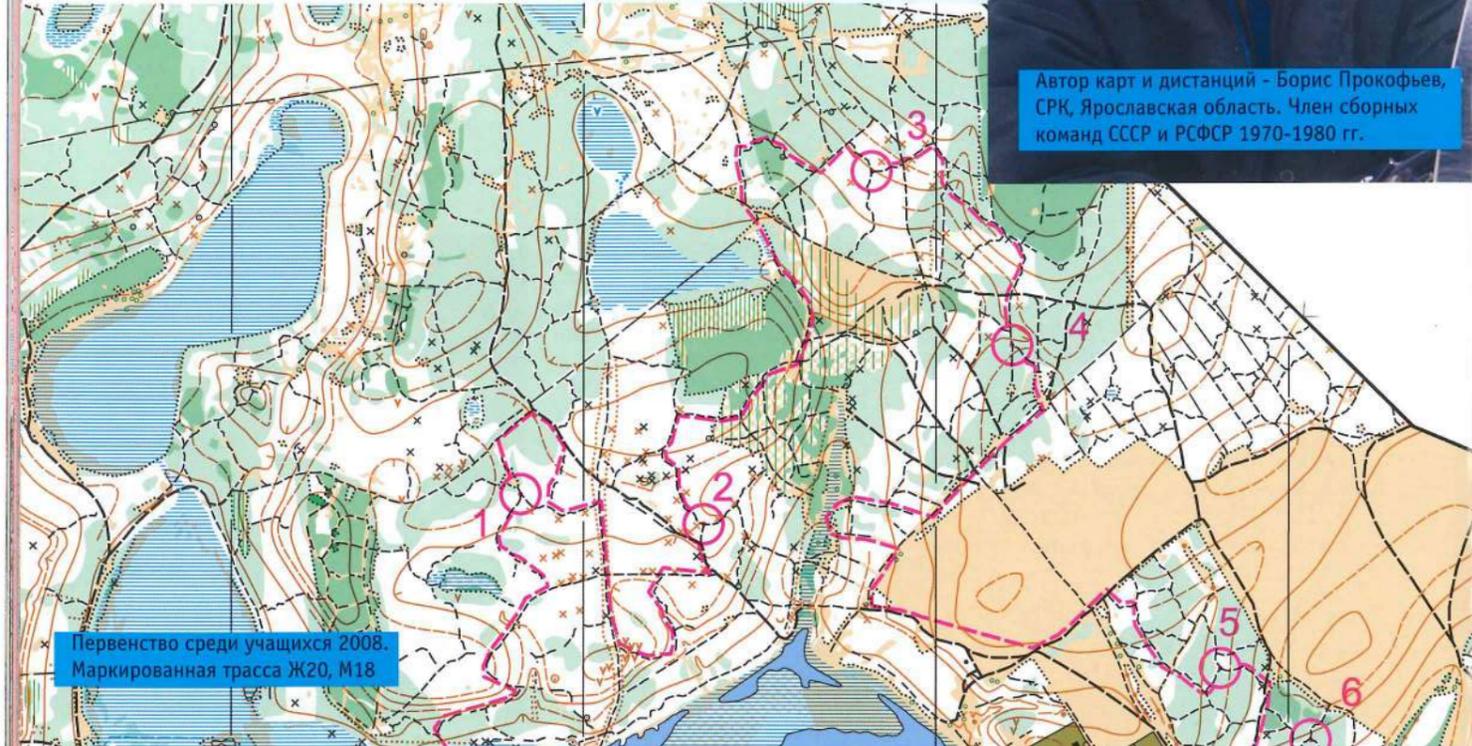


Автор карт и дистанций - Борис Прокофьев,
СРК, Ярославская область. Член сборных команд СССР и РСФСР 1970-1980 гг.

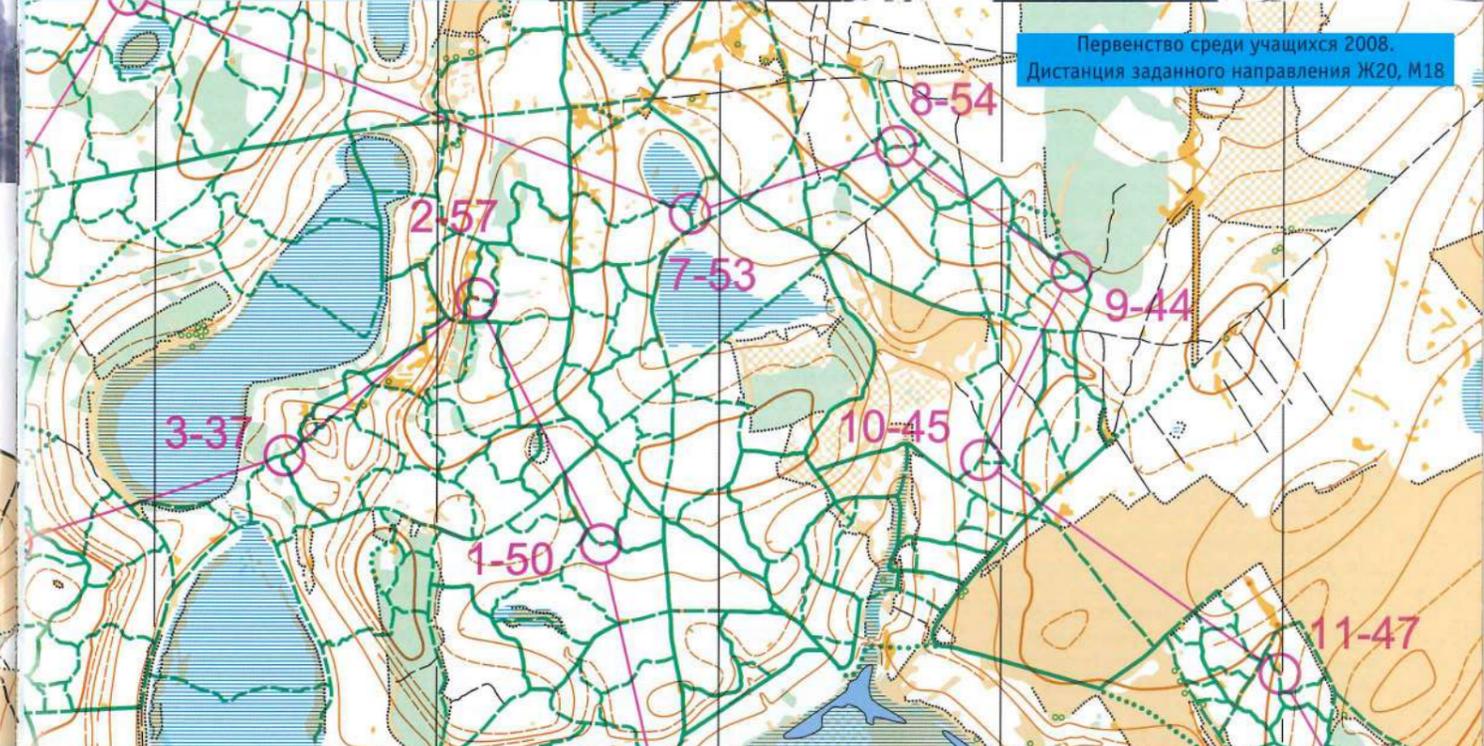
ревнования на базе «Березовая роща» в Ивановской области бригада под руководством Бориса Прокофьева (Харин А.А., Сибилев С.В., Уткин В.Н., Шаповалов Ю.А., Тюленев А.В.). Готовится (вырубается и прокатывается) единый район, на котором проводятся оба вида, но по разным картам. При этом на обычную летнюю карту для маркировки наносятся все лыжни, прорубленные и раскатанные для заданки. Эти лыжни обозначаются тропами или дорогами соответствующей градации. Если же в районе, задействованном для мар-



Первенство среди учащихся 2008.
Дистанция заданного направления Ж20, М18



Первенство среди учащихся 2008.
Маркированная трасса Ж20, М18



ских зимних мероприятий (за исключением отборочных) содержит одновременно как дистанции в заданном направлении на лыжах (заданка), так и дистанции на мар-

Минус – то, что маркировка «по зеленой сетке» менее интересна, внимание участников сосредоточено только на зеленых линиях (ведь на картах зимнего заданного

снимаются и проходимость, и микрообъекты). Такая маркировка, хоть и проводится на высокой скорости, часто сводится к подсчету развилки и поворотов.

Другой вариант «два района – две карты». Под заданку раскатывается один район, а для маркировки готовится другой, зачастую отдаленный, менее посещаемый отдыхающими лыжниками. Карты тоже изготавливаются в различных условных знаках – в зимних или в летних, соответственно. Плюсом является возможность провести полноценную классическую маркировку, которую можно сделать сложной и интересной. Минус – для этого необходимо больше судей службы дистанции и больше техники.

Однако, есть и третий вариант – «один район – две карты». Именно так уже несколько лет проводит зимние со-

кировки, есть нераскатанные тропы (потому, что они не используются для заданки), то входы этих троп тоже прокатываются бураном.

Дистанция, поставленная на такой летней карте, в силу ее большей насыщенности разными знаками, намного интереснее. От того, что участник едет (и «ведет» себя) все время по тропе, ориентирование не становится простым, зато перестает быть «угадкой». «Что это за лыжня я пересекаю? То ли нанесенную на карту тропу, то ли НЕ нанесенную лыжню другой дистанции?».

Здесь приведены две карты на один район, для дистанций одних и тех же групп, – на маркировку и на заданку.

Оценка маркировки производилась по варианту С 0-1-2-3.

По группе М18 бежало 49 спортсменов. Не знаю, проводят ли анализ начальники дистанций и по каким параметрам, но для меня отсутствие в первой десятке спортсменов с максимальным штрафом – показатель хорошей маркировки. Здесь лучшая десятка имела суммарный штраф 10 минут (в первую десятку вошли все 5 человек, получившие 0 штрафа). Средняя скорость бега первой десятки – 3,83 мин/км. Во второй десятке и бегут помедленнее, и ориентируются похуже – суммарный штраф уже 45 мин., при средней скорости бега 4.03. То есть спортсмены проранжированы по мастерству, а это главная цель любых соревнований.

Фото Анатолия Маслова
и Ольги Мухиной.



Передача эстафеты



Давайте делать правильные вещи!



Ольга Глаголева,
Заслуженный тренер России,
Кандидат педагогических наук,
г. Москва

Ориентирование – вид спорта, который к олимпийскому девизу «Дальше, выше, быстрее!» добавил четвёртый принцип – «умнее!»; и тем самым привлёк в свои ряды многочисленных поклонников. Ориентированием, в отличие от большинства других видов спорта, может заниматься человек в любом возрасте. По способу передвижения различают следующие виды спортивного ориентирования: бег, на лыжах, на велосипедах. Лыжное ориентирование, в основном, развивается в тех регионах, где устойчивый снежный покров лежит не менее трёх месяцев.

Взгляды наших ведущих тренеров на специализацию юных спортсменов в том или ином виде ориентирования довольно противоречивы. Не будем спорить, обратимся к опыту.

Анализ выступления юношеской и юниорской сборных команд России на международных соревнованиях за последние 10 лет показал, что достаточно высокий процент членов сборных команд являлись «универсальными» ориентировщиками. Они одинаково успешно защищали честь России, как на лыжах, так и бегом. Нескромно примеров: Салаткин А., Ламов А., Фершалова Я., Терехова Е., Бортник А., Толстопятков В., Трифанова О., Борина З., Глухарёв В., Новикова О., Козлова Т. и т.д.

Феномен «универсальных» спортсменов довольно просто объяснить. К этому есть несколько предпосылок и причин.

В первую очередь – это талант и трудолюбие спортсмена, но кроме того применение в тренировках **различных способов передвижения** (бег, на лыжах, на велосипедах, на роликах):

- дает возможность значительно увеличить общий объем нагрузок при снижении ударной нагрузки на опорно-двигательный аппарат;
- повышает общий функциональный уровень развития организма спортсмена;
- снижает психологическую перегрузку от однотипных монотонных тренировок.

Подготовка к соревнованиям различных видов ориентирования, каждый из которых имеет свои технические особенности, увеличивает **техничко-тактические умения и навыки спортсменов**.

Соревнования – лучший способ **комплексной** подготовки ориентировщика, участие в двух соревновательных сезонах повышает возможность развития спортсмена.

Участие в соревнованиях и зимой, и летом увеличивает опыт спортсмена за счет идентич-

ности психофизического состояния спортсмена на дистанции.

Из вышесказанного можно сделать вывод о недостаточной обоснованности узкой специализации по виду ориентирования в юношеском и юниорском возрасте. Возможно, у каждого из этих спортсменов существовали приоритеты «зима» или «лето», но это не мешало «универсальности» результатов. Но вне зависимости от предпочтений в специализации, тренировочный годовой цикл должен строиться по определенным правилам.

Классическая теория тренировки предполагает деление годового цикла на три основных периода:

Подготовительный период – развитие и рост спортивной формы, он в свою очередь делится на базовый (период общей подготовки, когда проводится значительное увеличение объема нагрузок) и предсоревновательный (период специальной подготовки, когда на фоне уменьшения общей нагрузки увеличивается ее интенсивность).

Соревновательный период – реализация спортивной формы на пике ее максимального развития.

Переходный (восстановительный) – необходимое угасание спортивной формы.

Каждый период можно разбивать на подпериоды, в соответствии с календарём соревнований, климатическими условиями, предпочтениями спортсмена. При «универсальной» системе подготовки планируют два основных пика спортивной формы, приходящиеся, соответственно, на основные старты летнего и зимнего сезонов. Иногда таких пиков бывает и три – добавляются весенние отборы. Однако чем короче подготовительный период, тем меньше прирост спортивной формы можно получить. Поэтому многие тренеры строят подготовку, основываясь на однопиковой схеме планирования.

У спортсменов, по тем или иным причинам специализирующихся только в летнем ориентировании (или строящих свою подготовку с основным пиком формы летом), встаёт вопрос: «Что делать зимой?». Соревнования летнего сезона заканчиваются в начале ноября, а первые официальные соревнования начинаются в мае. Как тренироваться с середины ноября до середины марта?

Когда спортсмены достигают такого уровня, на котором сейчас находятся члены наших юношеских и юниорских сборных команд, речь в тренировочном процессе уже идет **не только о том, чтобы делать вещи правильно, а о том, чтобы делать правильные вещи**. Это не одно и то же, поэтому подробнее остановимся на организации тренировочного процесса зимой и рассмотрим конкретные примеры «правильных вещей».

Начнем с переходного (восстановительного) периода.

Это самый короткий (от 3 до 6 недель) этап, но очень важный.

В эти сроки необходимо решить следующие задачи:

- восстановление сил после напряженного соревновательного цикла;
- диагностика состояния здоровья, если понадобится, с последующим лечением;
- анализ выступления в соревнованиях прошедшего сезона, выявление причин неудач и определение методов их устранения.

Восстановление сил.

Интенсивная тренировочная и соревновательная практика изматывает организм спортсмена не только физически, но и психологически, снижая концентрацию и уменьшая желание переносить мощную нагрузку и вообще тренироваться. После длительного периода, посвященного главным образом беговой деятельности, нужно разнообразить тренировочный процесс, и это касается не только отдельного периода, но и каждого отдельного дня, допуская даже смену привычного расписания тренировочных занятий. Разнообразные по форме нагрузки помогут восстановить желание тренироваться для подготовки к следующим стартам. Возможно, потребуется полное бездействие. После полноценного отдыха и качественного восстановительного периода физические кондиции и состояние нервной системы дадут спортсмену ощущения свежести и желание во всеоружии начать подготовку к предстоящему сезону. Период отдыха также помогает продлить спортивную долговечность, способствует избавлению от незначительных проблем со здоровьем, не позволяет перерастать им в хронические заболевания и травмы, а также предупреждает разбалансировку взаимодействия систем организма. Восстановительный период обязателен для спортсменов любого возраста и спортивной специализации.

Диагностика состояния здоровья.

Диагностикой состояния здоровья спортсменов занимаются врачбно-физикультурные диспансеры. **Вот и первый пример.** Ежегодную диспансеризацию дважды в год проходят практически все учащиеся спортивных школ, да и все ведущие спортсмены, однако большинство – чисто формально, ради дальнейшего получения допуска к соревнованиям. Более правильным является получение от врачей после диспансеризации ответов на вопросы: нет ли признаков перетренировки, есть ли прогресс в физическом и функциональном развитии спортсмена.

А «правильная вещь», которую необходимо сделать в переходном периоде – надо проанализировать **все травмы и заболевания прошедшего года, пролечить их**, а также разработать и провести программу комплексных профилактических мероприятий. Ведь многие юные спортсмены откладывают долечивание возникших травм. Во время восстановительного периода следует выявить причины всех сбоев, возникающих в организме во время физической нагрузки и после нее, и постараться устранить их. Если спортсмен часто простужается – требуется витаминизация и меры по закаливанию. Если постоянны травмы голеностопов и коленей – помимо пролечивания, нужно продумать комплекс специальных упражнений. Такая «починка» и «профилактика» позволит удлинить спортивную карьеру и избежать «сюрпризов» в соревновательном периоде.

Анализ выступления в соревнованиях прошедшего сезона.

Движение вперед по карьерной лестнице невозможно без коррекции тренировочных планов, основанных на анализе результатов предстоящего сезона.

Каждая из сторон подготовленности спортсмена-ориентировщика тесно связана с другими её сторонами. Например, техническое совершенствование в беге зависит от уровня

развития различных двигательных качеств. Способность спортсмена выполнять мыслительные операции во время прохождения соревновательной дистанции во многом зависит от уровня развития выносливости. Уровень выносливости, в свою очередь, тесно связан с экономичностью техники передвижения, уровнем психической устойчивости, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы и т.д.

Наиболее важный и существенный показатель состояния подготовленности спортсмена – результаты, показанные им в соревнованиях. Но сам результат (занятое место или показанное время) в ориентировании, в отличие от результатов в гладком беге, не может являться исходной точкой для дальнейшего планирования подготовки. Необходимо понимание, за счет чего получился именно такой результат.

Рассмотрим второй пример.

Разбор и анализ прохождения дистанции после соревнований делают все тренеры. К сожалению, не всегда правильно. Часто во время такого разбора тренер говорит больше, чем спортсмен. А ведь основная цель первичного разбора дистанции – снять психологическое напряжение спортсмена. Кроме этого, надо, чтобы спортсмен словесно сформулировал свои действия и ощущения во время соревнований. Но для этого именно спортсмен должен говорить, а тренер – только задавать наводящие вопросы.

«Правильная вещь», которую необходимо сделать – провести повторный анализ всех основных соревнований за время переходного периода. Цель – систематизировать ошибки и неправильные действия спортсмена, **понять, в чем заключаются основные проблемы спортсмена**. Возможно, это психологическая неготовность, или несоответствие физических кондиций техническим навыкам, или недостаточное владение техническими приемами.

Результатом такого анализа выступлений в соревнованиях должен являться вывод о промах в подготовке, средствах и методах их устранения.

Но вот анализ проведен, проблемы определены, начинается первая часть подготовительного периода – **период базовой подготовки**.

Основной задачей этого периода, как было сказано выше, является увеличение тренировочной нагрузки по сравнению с тем же этапом предыдущего года. Этот период в основном характеризуется выполнением длительной по объёму работой со средней интенсивностью, комплексным развитием всех физических качеств.

Повышение уровня физической подготовленности.

Те, кто использует в качестве тренировок различные виды спорта, задействуют разные группы мышц и достигают лучшего результата. Если заниматься только бегом, такого эффекта не добьешься. Слишком большая нагрузка для ног. Всем, у кого есть возможность, необходимо попробовать себя в лыжном ориентировании или в лыжных гонках. Отличный способ увеличить нагрузку и сделать тренировки разнообразными – объединить сразу несколько видов спорта. Таким образом, вы получите и достаточную физическую нагрузку, и снизите риск получения травмы от перенапряжения.

Например, для длительной тренировки можно объединить ходьбу на лыжах и бег. Час ходьбы на лыжах плюс час беговых упражне-

ний – от такой тренировки на выносливость пользы, как минимум, в два раза больше, чем от часового забега. Хорошим дополнением к занятиям на лыжах или беговым упражнениям может быть плавание в бассейне и занятия на беговой дорожке. Однако здесь все зависит от удобства и расположения бассейна, тренажерного зала, места для занятий на лыжах и т.п.

Даже во время базового подготовительного периода не стоит забывать о развитии такого качества, как быстрота. Отсутствие в тренировочном плане специальной программы по развитию скоростных способностей спортсмена часто приводит к формированию «скоростного барьера», который проявляется в неспособности повысить скорость передвижения по дистанции при возможности долго двигаться с невысокой скоростью.

Отдельное внимание стоит уделить развитию силы мышечных групп, развитию гибкости и ловкости, на что в предсоревновательный и соревновательный периоды обычно жалко времени.

Конечно, надо продолжать проводить профилактические мероприятия по предотвращению заболеваний и травм.

Повышение уровня технической и интеллектуальной подготовленности.

Третий пример.
К сожалению, даже ведущие спортсмены и тренеры во время базового подготовительного периода ограничиваются только физической подготовкой и разбором дистанций в классе, откладывая техническую подготовку на предсоревновательный период. Да, тренировать технические элементы, тем более в комплексе, в зимний период часто нет возможности (снег, холод, тренировки в темное время суток).

Однако для ориентировщика недостаточно заниматься только физической подготовкой даже в этот период. Спортсмен готовится не просто к быстрому бегу, а к сложной технической деятельности. Рост физических кондиций при неизбежном угасании технических навыков во время зимнего периода, приводит к разрыву в уровне физической и технической подготовленности, что в свою очередь ведет к грубым ошибкам на дистанции. Следовательно, правильным будет в базовом периоде так проводить тренировки, чтобы спортсмен развивал и физические, и технические способности (как элементы техники ориентирования, так и техники передвижений), то есть в каждую тренировку следует включать задания с ориентированием.

А «правильная вещь» – организация тренировок так, чтобы обеспечить **рост именно комплексной нагрузки**. Надо «нагружать голову» спортсмена во время тренировки физических качеств. Ведь суть ориентирования – совмещение физической и умственной составляющих, постоянная мозговая деятельность во время интенсивной физической работы на уровне анаэробного порога.

Многие технические элементы можно выполнять во время кросса. Например: чтение карты, снятие азимута, выбор пути. Действия на КП можно моделировать, поставив компостер или станцию на любой поляне и т.д. Даже чтение обычных текстов (вырезки из газет, журналов) во время кросса способствует развитию умения воспринимать карту на бегу.

Интеллектуальные способности и их развитие (в первую очередь память, внимание) являются необходимой предпосылкой роста спортивного мастерства ориентировщика.

Развитие интеллектуальных способностей – очень увлекательный процесс, который в со-

четании с физическими упражнениями дает потрясающий эффект. Возможность «нагружать голову» во время физической нагрузки достигается применением упражнений-тренажеров. Эти упражнения позволяют спортсмену сочетать физическую работу с интеллектуальной деятельностью, то есть моделируется комплексная деятельность ориентировщика. Кроме того, использование упражнений-тренажеров позволяет разнообразить монотонные, объёмные по времени зимние кроссовые тренировки.

Повышение уровня психологической и морально-волевой подготовленности.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных условиях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность ориентировщика к соревнованию. Ведь в спортивном ориентировании борьба идет не столько с соперниками, сколько за максимальную реализацию своих возможностей.

Психологическая подготовленность позволяет ориентировщику не реагировать на соперников, не поддаваться спортивному азарту, сохранять силу духа в любых ситуациях, а соответственно приводит к стабильности результатов.

Задача морально-волевой подготовки состоит в целенаправленном формировании моральных и волевых качеств, черт характера спортсмена, которые позволили бы ему, с одной стороны, гармонично сочетать занятия спортом с другими занятиями, а с другой – успешно реализовать свои специальные навыки и умения во время соревнований.

Познакомьтесь с несколькими основными правилами, средствами воспитания волевых качеств, сформулированными великим тренером по лёгкой атлетике Н.Г. Озолиным, которые помогут вам тренироваться более эффективно.

1. Чаще тренируйтесь вместе со своими товарищами на групповых занятиях, если есть возможность, приглашайте для совместных занятий более подготовленных спортсменов.

2. Используйте в тренировочных занятиях соревновательный метод – прикидки и соревнования в отдельных упражнениях на технику, быстроту, гибкость, силу и т.п.

3. С учетом реальных возможностей участников, проводите на тренировках состязания с гандикапом (в беге на разные дистанции, эстафетах, прыжках и метаниях).

4. Выполняйте хотя бы одно упражнение в более трудных условиях (бег на время по песку или в гору, прыжки в высоту с отталкиванием от мягкого грунта, метание утяжеленного снаряда и т.п.).

5. В подготовительном периоде при выполнении физических упражнений применяйте время от времени метод «до отказа».

Самое лучшее время для работы над психологической и интеллектуальной подготовленностью – переходный и подготовительный периоды. В это время нет соревнований и снижена возможность тренировок на местности с реальной картой. Подробнее о средствах и методах повышения уровня психологической и интеллектуальной подготовленности мы расскажем в следующей статье.

Вперед предсоревновательный период. Вы окрепли, готовы к бою, осталось только грамотно подвести себя к соревнованиям – и вы у цели.

Удачных стартов!

Новая принцесса ориентирования



Фото – Эрик Рост (Норвегия)

Имя: Джоанна Альстон, для друзей – Хэнни.

Дата рождения: 12 февраля 1986 г. Рост: 167 см. Вес: 54 кг.

Клубы: «Australoopers» и «Savedalens AIK».

Достижения: золото чемпионата мира 2006 г. в спринте; золото чемпионата мира среди юниоров 2006 г. на длинной дистанции и серебро на средней дистанции; бронза чемпионата мира среди юниоров 2005 г. на средней дистанции.

Любимое блюдо: мюсли со свежими фруктами, йогуртом и молоком. Вегетарианка.

Любимые книги: автобиографии и учебная литература.

Любимый ландшафт: дюны.

В Тасмании больше всего я люблю: дикую природу.

Через пять лет: я закончу университет и буду врачом.

Мечты: пробежать марафон менее, чем за 2 часа 35 минут.

Адрес в интернете: www.hannyalstone.com

Хэнни Альстон – Австралийский прорыв в мировое ориентирование. Впервые о ней заговорили на чемпионате мира в Японии в 2005 году, когда 19-летняя австралийка, показав шестой результат и оставив за собой многих звезд женского мирового ориентирования, “защепилась” за пьедестал длинной дистанции. И уже ровно через год она участвовала в двух чемпионатах мира: юниорском в Литве и во взрослом в Дании, и на каждом из них завоевала золотую медаль!

Хэнни – безудержная сила! Мир лежит у ее ног. Талант вкупе с обильными тренировками позволяют ей бросать вызов невозможному. Фантастика, но ей понадобился всего месяц на то, что бы пройти путь от золота юниорского чемпионата мира до золота чемпионата мира среди элиты! Она стала первой представительницей “зелёного континента”, покорившей вершину мирового ориентирования. Тренируясь на родном острове, она стремится не только к новым медалям чемпионатов мира по ориентированию, но и к карьере марафонской бегуны.

ной дистанции. А спринт будет всего-навсего разминкой, – признается Хэнни.

Бег без лишнего чувства долга. У Хэнни уже было юниорское “золото”, о котором она так долго мечтала, и она чувствовала, что может бежать без лишней ответственности. Поэтому никаких нервов перед квалификацией, может, даже недостаточное количество энтузиазма.

– Я дважды неверно прочитала карту, – говорит Хэнни.

Во время квалификации Симона Ниггли стартовала на минуту позже, и в парк развлечений Орхус они уже вбежали вместе. Это видели все, но не все знают, что именно во время квалификации и именно в парке, на аллее, ведущей к Миндепаркен, во многом определился исход самих соревнований. Юниорка из Тасмании оказалась психологически сильнее своей куда более именитой и звёздной соперницы из Швейцарии, которая почувствовала себя не на своей дистанции. Психологическая борьба в ее лучшем проявлении.

«Симона была немного не уверена в себе».

– Уже в самом парке Симона была немного не уверена в себе. В некоторых местах она оставалась, и вообще бежала не так быстро. Я видела ее ошибки и поняла, что могу ориентироваться не хуже нее. Когда мы выбежали на аллею парка, я нагнала ее, мы бежали рядом и видели друг друга. Я слышала, что она тяжело дышала. А я бежала без проблем. И это ощущение было очень важным. Тогда я поняла, что могу бежать наравне с лучшими спортсменами мира, не выкладываясь по полной.

Симона Ниггли еще до чемпионата мира выделяла Хэнни как одного из своих основных конкурентов, а после финала поделилась своими впечатлениями от квалификационного забега:

– Тогда я действительно поняла, что Хэнни может победить. Она бежала быстро, очень быстро.

Уверенный старт в финале. В финале Хэнни стартовала уверенно. Она сделала все, чтобы не повторить ошибки, допущенные ей в квалификации, и уже к моменту прохождения зрительского контрольного пункта обеспечила себе место на пьедестале. А на последнем, четвертом отрезке маршрута завоевала “золото”. – Я часто теряю концентрацию на зрительских контрольных пунктах, и поэтому на этих соревнованиях я уделила ему особое внимание. Это было верное решение, многие здесь ошиблись. Я поняла, что неплохо прохожу дистанцию, но ни о каких медалях я тогда не думала. И вот я уже бегу в группе из четырех самых быстрых спортсменов квалификации. Я подумала: «Я в четверке! Круто!».

– Но и тогда я не думала о “золоте” в финале. И только когда кто-то закричал, что я победила, уже спустя какое-то время после финиша Симона, я наконец поняла. Это было невероятно, просто невероятно.

Девятая в Австралии. – В семь лет я прошла отбор в плавательную группу, и, когда мне ис-

полнилось одиннадцать, меня перевели в группу с усиленной подготовкой. У нас было минимум десять занятий в неделю, утром пять дней в неделю перед школой. Меньше пяти километров за тренировку я проплывала редко. Тренеры сразу разглядели в Хэнни талант. – Юниором я подавала большие надежды. В 13 лет я заняла девятое место на чемпионате Австралии, что совсем неплохо. У нас здесь очень много хороших пловцов. Мне нравилось заниматься, и я научилась много тренироваться и бороться. Карьера пловчихи была обеспечена, однако уже на следующий год произошли перемены. Результаты не улучшались, и плавать стало уже не так интересно.

Чемпион среди школ. – Мне было необходимо заняться чем-нибудь другим, а мой брат как раз занимался ориентированием, и взял меня с собой на чемпионат Австралии среди школ. Ориентирование привнесло то разнообразие, в котором Хэнни нуждалась. Конкуренция на чемпионате была не особо сильная, местность была не слишком сложной, и решающим фактором стала хорошая физическая форма, и Хэнни заняла первое место. Буквально за неделю из посредственной пловчихи она переквалифицировалась в чемпионку Австралии по ориентированию.

– Ориентирование понравилось мне намного больше, чем плавание. Мы ездили в разные интересные места, и нам всем вместе было очень весело. Когда я вернулась и начался новый семестр тренировок в бассейне, я чувствовала себя не в своей тарелке и почти сразу сказала, что больше плавать не буду. Тренеры пытались меня уговорить остаться, но я была непреклонна.

Впервые в Европе. В 2003 г. Хэнни впервые выступала в качестве юниора, и благодаря ее хорошему беговым качествам ей досталось место в юниорской сборной страны на чемпионате мира. До этого она не была нигде дальше Новой Зеландии, а теперь ее ожидала поездка в Эстонию через Финляндию, где ее ждала «Юкола».

– В Европе все было в новинку. На чемпионате мира среди юниоров в Эстонии я не показала высоких результатов, но осталась собой довольна. Некоторые участки я прошла очень даже неплохо. Мне не хватало лишь маленького толчка. Я могу, и я стану лучше. Следующий чемпионат мира среди юниоров проходил в Польше в 2005 г.

– Я была в хорошей форме и стала первой в квалификации на среднюю дистанцию. Но потом все пошло из рук вон плохо. Нас плохо кормили, и у меня не хватило сил. В финале я выступила не важно. В следующем году в Швейцарии ситуация повторилась. Я выиграла квалификацию, но в финале опять выступила не лучшим образом. И хотя я потеряла много времени, я пришла третьей. Анна Перссон, финишировавшая тогда первой, сказала, что не испытывала никаких проблем. Я ей просто не могла верить, ведь сама я потеряла почти пять минут. Если я буду бегать так же быстро, то в следующем году обязательно выиграю.

И в следующем году, когда Хэнни было 20, она бежала так же быстро, а может, еще быстрее,

и на чемпионате в Литве она взяла “золото” на длинной дистанции. И тогда же она наконец поборола страх перед Европой.

Слишком много ориентирования. – Мне слишком много с картой тренироваться не надо. Мне становится скучно, если я слишком много занимаюсь ориентированием. Чтобы стать лучшей в мире, достаточно и пары недель. Когда я тренируюсь перед чемпионатом и допускаю какую-нибудь ошибку, я ее тщательно анализирую и обычно этого хватает, чтобы я ее не повторила. Я думаю, многие тренируются ошибаясь. Они слишком много занимаются ориентированием и многое из-за этого упускают. Они думают, что да как, и, получается, они тренируются проигрывать, а не побеждать. Если бы я переехала в Европу, о чем я какое-то время подумывала, я бы жила в Англии и занималась бы там бегом, а в Скандинавию ездила бы только на соревнования. Есть еще одна причина, по которой Хэнни старается не слишком много заниматься ориентированием.

– В ориентировании что главное – быстро бегать. А если бегать только в лесу, скорости не разовьешь. На старте я понимаю, что бегаю быстрее большинства своих соперниц, и это придает мне уверенности в своих силах. И все благодаря беговым тренировкам.

45 минут бега по крутым ложбинам. И скорость, без сомнения, достойная чемпионки мира. Хорошо хоть Хэнни и Дэвиду иногда надо останавливаться, чтобы закрепить контрольные пункты. И пока я пытаюсь отдышаться после нашей пробежки, Хэнни уже бежит по новой с некоторыми из юниоров.

– Жмите, – призывает их Хэнни. – Сегодня я хочу, чтобы вы выжили по полной. Бегите быстрее и не останавливайтесь.

Тернии. Однако у сказки есть и другая сторона, которая резко контрастирует с историей успеха. Трудности, которые не каждому окажутся по плечу, а уж девушку, которой еще и 20 не исполнилось, они и вовсе могут сломать.

На чемпионате мира в Японии в 2005 г. во время квалификации на длинной дистанции Хэнни сильно ушибла ногу. Но, несмотря на боль, она бежала и в финале.

– Я очень хотела бежать. С обезболивающим можно было терпеть, но с таблетками я бы не побежала, – говорит Хэнни.

Ее карьера могла на этом и закончиться. Уже дома, на Тасмании, она прошла обследование, которое показало, что она повредила связки. Хэнни несколько недель отдыхала, потом снова попробовала приступить к бегу, но ничего не вышло, и она оказалась перед тяжелым выбором. Некоторые говорили, что ей необходимо оперировать ногу, другие утверждали, что такого рода операция поставит крест на ее карьере.

– Я понимала, что так больше продолжаться не может. В октябре 2005 г. я решила на операцию. Шесть недель ходила на костылях. Потом начала совершать прогулки. На рождество я первый раз вышла на небольшую пробежку, всего десять минут, а по-настоящему я начала бегать только в феврале.

Пока Хэнни восстанавливалась после операции, у них в семье случилась беда. Отец Хэн-

ни Симон серьезно заболел и несколько месяцев пролежал в больнице. Долгое время было неизвестно, выживет ли он. И мать Хэнни Джулия тоже чувствовала себя неважно и тоже какое-то время провела в больнице. Хэнни, на костылях, осталась совсем одна на их ферме неподалеку от Хобарта, но она не падала духом.

– Я пыталась убедиться себя, что всегда можно в отрицательном найти что-то положительное. Надо только поставить перед собой цель на день и стремиться к ее осуществлению. И хотя я ходила на костылях, я старалась двигаться как можно больше. Сначала я обходила кругом дом, потом 50 метров до почтового ящика, потом 200 метров до соседей, а в конце я могла уже пропрыгать до шести километров.

Хэнни всегда к чему-то стремится. – Каждое утро у нее новая мечта. Это и делает ее особенной. У других так не получится, но для Хэнни – это обычное дело. Она все время куда-то движется. Таких волевых людей я больше не встречал. А бег приносит ей огромную пользу.

Реальность опередила мечты. О “золоте” чемпионата мира по ориентированию Хэнни даже не успела помянуть, а оно уже стало реальностью. На сегодняшний день Хэнни так описывает свои мечты.

– Во-первых, я хочу оказываться в числе призеров на чемпионате мира по ориентированию, но больше всего я хочу бежать марафон на Олимпийских играх в Пекине в 2008 г. Когда я еще занималась плаванием, уже тогда моей самой большой мечтой было попасть на олимпиаду. Из окна моей спальни было видно две звезды. Одну я назвала «О», а другую «Лимпиада». И думала, что в один прекрасный день я туда попаду.

Новая мечта – марафон. Новая мечта Хэнни – это бег. Она всегда хорошо бегала, но после перенесенной операции ее развитие пошло феноменальными темпами. В начале января она впервые бежала марафонскую дистанцию по сильнопересеченному маршруту и показала время в 2.46.32. Победитель на этой же дистанции среди мужчин Джереми Хорн был в очень хорошей форме, однако его результат был на 15 минут хуже его же личного рекорда. – Марафон – это, можно сказать, классика, и бежать марафон на олимпиаде – это предел мечтаний, – считает Хэнни.

В Австралии много хороших марафонцев, и чтобы попасть на олимпиаду нужно показать время не хуже 2.26–2.27.

Тренер. В достижении этих результатов Хэнни помогает один из самых уважаемых тренеров Австралии, Макс Черри. Макс – личность харизматическая. Он проводит на беговой дорожке столько времени, что его жена не всегда узнает его, когда он возвращается домой. Мы встретились с ним в наш первый вечер на Тасмании на стадионе в Хобарте. На первый взгляд ему лет 60 с небольшим.

– Две недели назад Макс исполнилось 80. И он до сих пор лучший тренер, которого можно пожелать, – говорит Хэнни. Она только что закончила тренировку, во время которой пять раз пробежала по 1600 м, ну и конечно, в тре-

нировку входит и разминка, и постепенное снижение скорости до бега трусцой. Она занимается вместе с Донной Макфарлан, которая заняла восьмое место на олимпиаде в беге на 3000 м с препятствиями.

Трижды за бортом. Да, сегодня Макс Черри разрабатывает для Хэнни программу тренировок, но так было не всегда. Тренер и спортсменка долго шли к успешному сотрудничеству. Черри трижды исключал Хэнни из своей группы – она была недостаточно хороша. А еще пять лет назад по той же самой причине он вообще отказывался тренировать девушку. Они, мол, не из того теста.

– Те, кто тренируются у меня, должны стремиться к максимально возможному результату. Все не могут побеждать, но у того, кто к этому стремиться, шансов намного больше. Сейчас Хэнни выкладывается полностью, и ее еще надолго хватит.

– Главное – много бегать. Я стараюсь пробежать до 150 км в неделю, плюс еще велосипед. Получается 15–20 часов тренировок в неделю. Но я не ставлю время во главу угла. Я занимаюсь тем, чем мне хочется заниматься, а обычно хочется бегать на очень длинные дистанции. Люблю чувствовать себя полностью измотанной. С раннего детства я восхищалась ультрамарафонцами, и это очень круто стать одной из них.

Хэнни уже бегала ультрамарафонскую дистанцию. Два марафона подряд по пересеченной каменистой местности в Крейдл Маунтинс, самой гористой местности в Тасмании.

– Больно не было. По большей части я думала о том, как красиво восходит солнце над горными хребтами. Только когда я уже пошла в душ, у меня случился спазм. Мама пришлось помочь мне раздеться, меня это очень рассмешило. Смех вызвал еще спазмы, а я смеялась еще громче. В конечном итоге, удовольствие было намного больше, чем сложностей.

Самообразование. Дома у Хэнни целая гора книг и буклетов о правильном питании и о беге. Она хочет знать как можно больше, но, как уже было сказано, принимать решения самой. И куда бы она девала всю свою энергию, если бы в ее жизни не было спорта?

– Тогда я бы куда лучше училась в университете, – шутит Хэнни. – Думаю, я бы больше писала. Мне нравится писать стихи и длинные письма друзьям. А еще я люблю готовить. И принимать гостей. Мне просто необходимо, чтобы рядом были близкие друзья.

Олимпиада – превыше всего. Все это еще будет – после пекинской олимпиады. Конечно, Хэнни рассуждает о своих планах на чемпионаты мира по ориентированию, но значительно чаще она говорит о беге. Больше всего она мечтает об олимпиаде, она хочет добиться успеха в марафоне. Ориентировщицы всего мира могут этому только радоваться.

Хэнрик Эрикссон.

Результаты анкетирования журнала «Азимут»

В прошлом году журнал «Азимут» отметил свое десятилетие. В конце 2007 года редакция журнала «Азимут» обратилась к читателям с вопросом: – «Каким Вам хотелось бы видеть журнал про ориентирование?»

На обращение редакции пришло 78 откликов из 34 регионов страны, от самого западного – Смоленска и до самого восточного – Владивостока. Одна из анкет поступила из Украины.

Анализируя ответы участников опроса, следует отметить, что практически все отмечают положительную деятельность редакции журнала по освещению состояния спортивного ориентирования в нашей стране и за рубежом.

Среди ответивших на анкету большая часть (85%) считает себя спортсменами, а значит, является участниками соревнований. При этом 29% – «чистые» спортсмены (то есть не занимаются ни судейством, ни тренерской работой).

Однако большинство респондентов совмещает соревновательную деятельность с судейской работой (51%) и (или) с тренерской работой (45%). «Чистых» тренеров – всего 2 человека, «чистых» судей – 4 человека. При этом «чистых» болельщиков/родителей (которые сами не бегают, не тренируют или не судят) и случайных респондентов (не имеющих непосредственного отношения к ориентированию) нет совсем.

Это говорит о том, что срез, определенный выборкой анкетирования, достаточно информативен. Все основные группы сообщества ориентировщиков (участники, тренеры, судьи) адекватно представлены в данном опросе.

Большинство из ответивших на анкету (77%) стараются прочитать каждый выходящий номер журнала. В номере 95% респондентов читает, как минимум, большую часть материалов, при этом 68% ответивших читает практически все материалы. Это дает основание рассчитывать на вдумчивый подход респондентов к ответам на основные вопросы анкеты: какие материалы интересны (не интересны) читателям и насколько хорошо (полно) данная тема освещается в выпусках журнала.

В основной таблице анкеты были обозначены 24 темы, по которым публиковались материалы в журнале за все годы его издания, начиная с № 0 1997 года. Их можно условно сгруппировать следующим образом:

* Участники (описания соревнований, выступления сборных, карты, результаты, интервью).

* Тренеры (методические материалы, вопросы подготовки спортсменов разного уровня).

* Судьи (анализ и обмен опытом судейства, подготовка карт, планирование дистанций).

* Информация (история, статистика, документы).

Большинству ответивших (76%) интересны не менее половины всех перечисленных тем, а 19% респондентов интересуются абсолютно всеми темами.

Наиболее интересные для большинства темы относятся, естественно, к блоку «участники». Это «Анализ путей победителей и призеров», рассказы о международных соревнованиях с участием наших спортсменов, рассказы о всероссийских соревнованиях, рассказы о выступлениях сборных команд и о ведущих спортсменах сборной, Карты с дистанциями и путями победителей, – их отметили от 86% до 78% респондентов.

Конечно, вопросы тренировки и судейства интересуют в первую очередь тех, кто этим занимается. Однако даже менее важные для респондентов темы отмечены, как интересные, минимум, в 49% анкет. При этом, нет ни одной темы, у которой баланс «интересно – не интересно» был бы отрицательным (максимальная оценка «не интересно» составляет 33%).

К сожалению, не все, заполнившие анкету, смогли проанализировать: достаточно ли конкретная тема освещается в журнале. По разным темам такую оценку дали от 50 до 27 человек. Тем не менее, определенные выводы можно сделать. Отрицательный баланс (если для данной темы оценка «мало материалов» преобладает над оценкой «хорошо освещается») получили 16 тем из 24 представленных. Из этого следует, что читатели ожидают большего разнообразия в публикуемых материалах.

Анализ анкет показал, что журнал «Азимут» пользуется у любителей «лесного спорта» большой популярностью. «Понятно, что все люди разные: у каждого свои вкусы, предпочтения и интересы. И что бы журнал хорошо продавался, нужно учитывать все пожелания», – так написано в одной из анкет. Читатели внесли много ценных рекомендаций для улучшения качества журнала. Большинство читателей заинтересовано также в увеличении числа выпусков за год. Все это будет, несомненно, учтено редакционной коллегией в дальнейших выпусках.

Редакция журнала благодарит всех, кто откликнулся на просьбу и ответил на вопросы, помещенные в анкету. Среди наиболее тщательно заполненных анкет проведен конкурс. Победителем признана Несютина Ольга (Астрахань), которая получит подписку на журнал «Азимут» на 2008 год.

Анкеты обрабатывали и анализировали: Евсук Л.Г., СВК, Почетный член ФСО России, Еремеева Г.А., СРК, Мухина О.Н., СРК, Пепеляев Е.И. СВК, Почетный член ФСО России.

55 лет с детьми на лесных тропинках Заполярья



Историю развития спортивного ориентирования в нашей стране можно проследить по биографиям многих людей, которые свою жизнь посвятили работе с детьми. К числу таких людей следует отнести Виталия Ивановича Петрова, учителя ИЗО и черчения средней школы № 5 г. Мурманска, который многие годы работает по совместительству руководителем кружка в учреждениях дополнительного образования детей Мурманской области.

В далёком 1952 году Петров В.И. был назначен учителем семилетней школы № 9 г. Мурманска. В те трудные послевоенные годы Виталий Иванович начал заниматься туристско-краеведческой работой с детьми. Опыта было мало, снаряжение для пешеходного туризма отсутствовало, но ребята, рождённые в годы Великой Отечественной войны, оказались физически крепкими, поэтому Виталий Иванович стал проводить с учениками однодневные и двухдневные туристские походы, используя помощь родителей и воинских частей.

Команда школы под его руководством начала участвовать в городских соревнованиях по технике туризма. В 1954 г. ему предложили работать по совместительству руководителем туристского кружка областной детской экскурсионно-туристской станции.

Зимой 1957 года Виталия Ивановича вызвал заведующий районным отделом народного образования Анатолий Алексеевич Родин и сказал: «Надо готовить команду школьников для поездки в п. Зеленоборский для участия в областных соревнованиях школьников на туристской полосе препятствий и в ориентировании на местности».

Виталий Иванович вспоминает: «То было время советской эпохи, и в вопросах финансирования поездки никаких проблем не возникло. Мы тогда заняли третье место, проиграв лишь командам Кировска и Кандалакши».

В мае 1961 года Виталия Ивановича снова вызвал к себе А.А. Родин, работавший к тому времени заместителем заведующего ГОРОНО, и сказал: «Принято решение Мурманского горисполкома об организации летнего отдыха детей, остающихся на лето в городе, надо организовать летний туристский лагерь. Мы дадим объявление в газе-

те «Полярная правда», а работу с детьми продумайте сами».

Вот как вспоминает те дни Виталий Иванович: «Желающих оказалось аж 102 подростка из разных школ города, а штат был утверждён на двух педагогов и 0,5 ставки бухгалтера. Я был назначен начальником лагеря, а моим помощником был учитель физвоспитания средней школы № 31 г. Мурманска, мастер спорта СССР Георгий Борисович Москвин. Три дня мы занимались теорией, а затем совершили трёхдневный пеший поход с этой армией детей и провели соревнования по туристской технике. После этого был проведён десятидневный поход в Хибинские тундры. Итоговым мероприятием для детей стал двенадцатидневный поход по побережью Кандалакшского залива Белого моря».

Вот уже много лет Виталий Иванович проводит большую работу по военно-патриотическому воспитанию обучающихся через привлечение их к занятиям военно-прикладным видом спорта – спортивным ориентированием, имеющим большое практическое значение особенно в условиях Заполярья. Он имеет первую квалификационную категорию педагога дополнительного образования.

Только за последние пять лет ученики Петрова В.И. 89 раз принимали участие в соревнованиях, общее количество участников этих соревнований составило 624 человека. В ходе этих соревнований его обучающиеся 49 раз выполняли нормативы спортивных разрядов, 7 раз становились победителями и 39 раз – призёрами Международного праздника Севера и областных соревнований по спортивному ориентированию.

К участию во Всероссийских массовых соревнованиях «Российский азимут – 2007», прошедших 20 мая 2007 г. в Долине Уюта, Виталий Иванович привлёк не только 11 обучающихся своего кружка, а также 13 учащихся и 2 педагогов своей школы.

Один его воспитанник – Игорь Влади-

мирович Архипов, ныне старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Мурманского государственного педагогического университета, мастер спорта по туризму, заслуженный путешественник России. Он продолжает дело своего тренера, проводит со студентами туристские походы, привлекает их к участию в соревнованиях по спортивному ориентированию своим примером.

В 1998 году В.И. Петрова наградили знаком Центра детско-юношеского туризма Министерства общего и профессионального образования РФ «За заслуги в развитии детско-юношеского туризма».

Виталию Ивановичу Петрову 16 декабря 2007 года исполнилось 80 лет.

Его ученики обращаются к своему учителю:

«Прошли годы...

Все мы повзрослели, каждый из нас учится, работает, созидает своё будущее, но все мы помним нашего первого тренера, замечательного педагога, ветерана последнего призыва Великой Отечественной войны Виталия Ивановича Петрова».

Он открыл для нас такой вид спорта, как спортивное ориентирование. Это сейчас мы стали разбираться во всех тонкостях этого вида спорта, а тогда нас, ещё «чайников», он учил тому, что такое контрольный пункт, легенды КП, азимут, и как читать карту».

Виталий Иванович обладает уникальным талантом. Он может легко объяснять сложные вещи для начинающих ориентировщиков, помогает им занять свои спортивные высоты».

Поздравляем Виталия Ивановича с юбилеем, желаем ему новых успехов в работе с детьми и доброго здоровья!

*А. Жолобов,
Заведующий отделом спортивного ориентирования Мурманского ОЦДЮТиЭ*



Ступени совершенства

Александр Прохоров,
Кандидат педагогических наук,
Член-корреспондент РАЕН
г. Москва

Спортивное мастерство и уровень российских спортсменов ориентировщиков с каждым годом растёт. Подтверждение тому являются многочисленные медали, кубки, призы, завоеванные ими на международных соревнованиях в различных возрастных категориях: юноши и девушки, юниоры, ветераны, спортсмены-инвалиды, спортивная элита. Кроме привычных побед наших спортсменов в ориентировании на лыжах за последние пять лет просматривается явный прогресс и в других видах ориентирования – бегом, на велосипеде, по тропам.

Для повсеместного роста спортивного мастерства в стране должен поддерживаться соответствующий уровень подготовки тренеров, методистов, организаторов соревнований, судей и других специалистов спортивного ориентирования. Президиум Федерации спортивного ориентирования России всегда обозначал в числе главных задач развития нашего вида спорта следующие:

- 1) Повышение квалификации специалистов,
- 2) Создание научной базы вида спорта,
- 3) Аттестация специалистов и судей.

Выполняя решения президиума ФСО России, в декабре 2007 года, по инициативе администрации и специалистов Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения (ФЦДЮТиК) в г. Москве, прошли три мероприятия, способствующие наращиванию научного и практического потенциала специалистов в области спортивного ориентирования:

* Традиционный Всероссийский семинар для специалистов спортивного ориентирования;

* Всероссийская научно-практическая конференция «Проблемы современного развития спортивного ориентирования»;

* Аттестация специалистов и судей для работы в судейских коллегиях соревновательного федерального уровня.

Традиционный Всероссийский семинар для специалистов спортивного ориентирования

Уже не первый раз в последние месяцы года в Москве, на базе ФЦДЮТиК, под общим руководством директора, вице-президента ФСО России Ю.С. Константинова, прошёл семинар повышения квалификации педагогов дополнительного образования, специалистов и тренеров-преподавателей в области спортивного ориентирования.

Подготовка и переподготовка специалистов осуществлялась в двух формах обучения – очное (72 часа) и очно-заочное (214 часов). Очная часть обучения состоит из курса лекций, семинаров и практических занятий. В процесс очно-заочного обучения дополнительно входит предварительная подготовка слушателем реферата на определенную тему с изучением предложенной литературы. После прохождения курса очного обучения, сдачи зачета и проверки знаний, а также защиты реферата, слушатели получили официальный документ о завершении учебы – «Свидетельство» (214 часовая программа) или «Удостоверение» (72 часовая программа).

Учитывая возросшие требования слушателей к тематике, уровню и качеству преподавания, организаторы семинара Янин Ю.Б. и Мухина О.Н., на основании проведённого анализа тематического материала и опыта подготовки подобных семинаров предыдущих лет, разработали соответствующую запросам времени программу лекций и практических занятий. В качестве преподавателей были приглашены ведущие специалисты в области спор-

тивного ориентирования: Глаголева О.Л., Елизаров В.Л., Кобзарев А.И., Мухина О.Н., Никифоров Д.Л., Прохоров А.М., Трёмпольцев А.Г., Янин Ю.Б. (все из Москвы), Налетов Д.В. (Московская область), Горин В.В. (Владимир), Урванцев В.Г. (Санкт-Петербург.), Болотов С.В. (Уфа).

Основными тематическими направлениями семинара были:

* Педагогическая работа с детьми и подростками в спортивном ориентировании (вопросы технической, тактической, психологической и интеллектуальной подготовки юных спортсменов, тенденции развития детского спорта);

* Организация и проведение соревнований (Правила соревнований, вопросы планирования дистанций для различных возрастных групп, работа отдельных судейских служб, безопасность проведения спортивных мероприятий, вопросы компьютерного обеспечения, спортивная справедливость);

* Общеобразовательная тематика (история и тенденции развития спортивного ориентирования в России и за рубежом, регламентирующие документы, юридическое обоснование проведения спортивных мероприятий, соревнования в ориентировании по тропам).

Слушателями семинара стали 40 специалистов и тренеров-преподавателей учреждений дополнительного образования, школ, ВУЗов из 25 регионов России. Большинство из них (23 человека) являются председателями или членами президиумов федераций спортивного ориентирования субъектов РФ. Почти все имеют богатый практический опыт, как в подготовке спортсменов, так и в проведении мероприятий по спортивному ориентированию. Этот факт давал на практических и семинарских занятиях возможность обмена опытом, то есть дополнительные знания для всех, и для слушателей, и для пре-



Участники научно-практической конференции



Во время работы научно-практической конференции

подавателей. Свободный доступ на лекции и семинары позволил некоторым специалистам, не являющимся официальными слушателями, посещать лекции по интересующим их темам. Так как из-за территориальной разобщенности случаи ознакомления с опытом работ в регионах нашей страны очень редки, мы не упустили возможность совместного делового общения.

Всероссийская научно-практическая конференция «Проблемы современного развития спортивного ориентирования»

В настоящее время спортивное ориентирование является состоявшимся современным видом спорта (видом профессиональной деятельности). За 45 лет культивирования ориентирования в России накоплены определенный опыт и знания. Но развитие любого вида деятельности идет не само по себе, оно имеет многообразие внутренних и внешних взаимоотношений и связей. В своей профессиональной деятельности наши специалисты используют не только опыт своих коллег, но и опыт, накопленный в других видах спорта. Нетрудно понять, что для всестороннего развития нашего вида спорта необходимо расширять знания, проводить исследования, анализировать полученные результаты, внедрять научные разработки в практику работы специалистов и тренеров.

Для ознакомления с направлениями научных исследований и определения дальнейшей направленности творческой деятельности специалистов 15 декабря 2007 года в Москве была организована и проведена Всероссийская научно-практическая конференция «Проблемы современного развития спортивного ориентирования».

На конференцию было представлено более 30 тезисов докладов авторов из Кирова, Москвы, Пензы, Перми, Санкт-Петербурга, Смоленска, Челябинска, Уфы и др. Большая часть работ вошла в раздел «Теория и методика тренировочного процесса в спортивном ориентировании». Некоторые работы связаны с совершенствованием организации массовых мероприятий по спортивному ориентированию. Были работы из раздела «Проблемы и перспективы развития спортивно го ориентирования».

Представленные работы показали многообразие исследований в различных направлениях деятельности специалистов, таких как:

- * совершенствование методов подготовки в детско-юношеском спорте,
- * подготовка спортсменов высшего спортивного мастерства,
- * психологические исследования,
- * вопросы обучения спортивному ориентированию в школе, ВУЗе,
- * популяризация и привлекательность вида спорта,
- * проблемы набора занимающихся в группы по спортивному ориентированию,
- * подготовка общественных судейских кадров и т.д.

Часть представленных работ имеет практический интерес, другие представляют научное-теоретическое направление.

Заседания конференции проходили в помещении ФЦДЮТиК под председательством директора ФЦДЮТиК, доктора педагогических наук Константинова Ю.С. и профессора РГСУ, доктора педагогических наук Чехихиной В.В. Участники конференции с интересом слушали доклады, участвовали в их обсуждении, иногда даже очень бурно и эмоционально. Конференция длилась один день, и ввиду отсутствия времени не все авторы, прибывшие на конференцию, смогли выступить с докладом. Предпочтение было отдано молодым исследователям и практикам из регионов.

В завершение работы участники конференции приняли решение в 2008 году подготовить и издать сборник рефератов докладов конференции, а также на основе материалов конференции подготовить рекомендации по приоритетным направлениям развития спортивного ориентирования в России и передать их для рассмотрения и дальнейшего использования в президиум ФСО России.

Аттестация специалистов и судей для работы в судейских коллегиях соревнований федерального уровня

13 декабря 2007 года в Москве экспертно-аттестационная комиссия ФСО России в составе: Константинов Ю.С. – председатель комиссии, Алешин В.М., Мухина О.Н., Налетов Д.В., Прохоров А.М. – члены ко-

миссии, провела аттестацию специалистов и судей федерального уровня. На рассмотрение аттестационной комиссии были представлены анкеты, присланные в секретариат ФСО России, рефераты номинантов и ходатайства региональных федераций спортивного ориентирования. Комиссия рассмотрела также итоги семинаров, прошедших в течение года в других регионах и результаты контрольных судейств соискателей.

Прибывшие на собеседование и сдачу аттестационных экзаменов соискатели проявляли искреннее стремление и желание получить аттестацию судьи федерального уровня. Со стороны комиссии также отмечалось не формальное (не для галочки) выполнение своей миссии. Далеко не все соискатели были аттестованы в заявленных номинациях. Кто-то не сдал экзамен или не смог ответить на дополнительные вопросы, у кого-то был выявлен недостаточный практический опыт в организации и проведении соревнований. При этом каждый соискатель (номинант) получил от членов комиссии рекомендации по дальнейшему совершенствованию своей общественной деятельности в области судейства соревнований по спортивному ориентированию.

Списки аттестованных специалистов и судей по спортивному ориентированию федерального уровня на период 2008–2011 годы опубликованы в журнале «Азимут», №5, 2007 г.

Дпечатки, замеченные в опубликованной таблице:

Номинация судей спортивно-технического обеспечения:
80. Чесноков Владислав Викторович
Пензенская обл.
СНД ВП Инсп. 2011

Судейские номинации:
131. Шешунова Екатерина Алексеевна
Самарская обл.
Гл.секр. ЗГсек. Комп. 2010

Чего ждут от ориентирования школьники? Вологодский областной лагерь юных ориентировщиков «Азимут»

С 1993 года ежегодно в конце июля Вологодским областным центром детско-юношеского туризма и экскурсий проводится традиционный лагерь юных ориентировщиков, в котором собирается до 120 учащихся из разных районов области.

Спортивное ориентирование – это стремительный, эмоциональный вид кросса по незнакомой местности, связанный с определенной физической нагрузкой, хитроумной техникой и многочисленными техническими приемами. Задачи, которые дистанция ставит перед спортсменами, требуют от них физической закалки, точного и быстрого мышления, способности умело преодолевать естественные препятствия, самостоятельно принимать правильное решение в любой обстановке, терпеливо переносить дождь и жару, ветер и мороз. Обстановка соревнований в какой-то степени напоминает ситуацию, в которую попадает разведчик, действующий в тылу врага.

В большей степени, чем другие виды спорта, ориентирование подходит к различным возрастам и способностям. Привлекает и то, что действие происходит на природе и позволяет соревноваться как с самим собой, так и с другими людьми.

В процессе занятия спортивным ориентированием совершенствуется деятельность центральной нервной системы, развиваются зрительная память, внимание, реакция и логическое мышление. Ввиду сложных условий продвижения по лесу, получают развитие различные анализаторы: зрение, слух, вестибулярный аппарат и другие.

Чего ждут школьники от ориентирова-

ния? Проведенные анкетирования позволили выяснить интересы детей:

- разнообразной физической активности (бег, преодоление препятствий, игры);
- убежденности в том, что выбранный ими спорт соответствует их способностям;
- азарта и успеха;
- соревнований;
- контакта с людьми всех возрастов;
- творческого самовыражения.

Из потребностей детей вытекают цели, которые необходимо реализовать во время проведения лагеря.

Основные цели и задачи лагеря «Азимут»: удовлетворение потребностей школьников в физической и умственной деятельности, приобщение к активному образу жизни, формирование навыков работы с компасом и картой, развитие в детях творческого начала, воспитание волевых качеств личности: умения управлять собой, формирование чувства уверенности, жизнестойкости.

Одновременно с вышеперечисленными целями стоит задача обучения школьных учителей, педагогов дополнительного образования методике организации и проведения тренировок и соревнований по одной развивающей программе. В ходе работы лагеря укрепляются связи между районами, идет формирование межрайонного плана соревнований и тренировочных стартов на следующий учебный год.

Контингент детей

Состав лагеря формируется из детей 10-18 лет, как занимающихся туризмом и спортивным ориентированием, так и желающими научиться держать карту и пользоваться компасом. В лагере принимают участие дети, имеющие спортивные разряды и школьники без разрядов.

Тренер, определив уровни подготовки школьников, выбирает с чего начать и в какой последовательности осваивать трудную науку технических и тактических навыков каждому из воспитанников.

Место проведения лагеря

Лагерь проводится на полигоне площадью 12 кв. км. Местность, где проводится лагерь «Азимут», расположена в петле реки, которую замыкает грунтовая дорога, разделена четкими линейными ориентирами на части и позволяет безопасно проводить занятия с детьми всех уровней подготовленности. Полигон

удален от оживленных транспортных линий, на нем нет непреодолимых болот, каналов, промышленных объектов, свалок мусора.

Учебные занятия проходят с использованием цветных карт масштабов 1:5000, 1:10000, 1:15000 и специальных картах с изображением рельефа, сети дорог, троп, растительности.

Программа лагеря

Основой программы лагеря является отработка навыков работы с топографическими и спортивными картами и компасом, тактическая подготовка (прохождение дистанций в заданном направлении, техника азимутного бега), топографические диктанты, игровые и комбинированные тренировки, упражнения по развитию памяти, мышления, внимания.

На полигоне устанавливаются дистанции по выбору, заданному направлению, маркированной трассе для различных уровней подготовки. Для отработки глазомерных навыков измерения расстояний оборудован специальный участок на открытом и закрытом участке местности. Для отработки навыков измерения расстояний с помощью шагов мерные участки оборудуются на маркированных трассах. Эти участки длиной 200-300 м располагаются на спусках и подъемах различной крутизны, на болотах, среди залесенных пространств различной проходимости.

Помимо учебно-тренировочных занятий программа лагеря предусматривает проведение многочисленных конкурсов и состязаний, где закрепляются и отбатываются полученные умения и навыки: конкурс биваков (обустройство местопребывания, приготовление пищи, прием гостей), развивающие игры «Юный картограф» (составление плана лагеря) и «Макет местности» (изготовление по спортивной карте миниатюрного макета части местности с использованием природных материалов: из песка, глины, камней, иголок сосны или ели), игра-сюрприз «Сусанида» (поиски клада без компаса и карты с «письмом Ивана Сусанина»), конкурсы «Нарисуй лабиринт», «Начдист». Вечерняя программа лагеря предусматривает проведение творческих мероприятий и спортивных игр: конкурс стенгазет «0-вестник», вечерний кинозал (фестиваль фильмов о подростках и для подростков, снятых вологодским режиссером Ю.Д. Полонниковым), экологические рейды, турнир по футболу, волейболу, а также работа бард-класса «Верховажные песни».

Каждый день с тренерами проводятся планерки, на которых разъясняются задачи на следующий день, выдаются пакеты с заданиями, организуются консультации.



Результаты

Достижения после проведения лагеря для каждого школьника индивидуальны. Каждый из участников лагеря результаты работает над своим узелочком проблем. Отвлеченные на летний период от учебной деятельности, во время занятий ориентированием они работают над глубиной мышления (умение вникать в суть дела, видеть основу фактов, понимать смысл и предвидеть события). Выработывается последовательность мышления (умение соблюдать логический порядок в решении задачи), самостоятельность и гибкость (умение находить новые пути, избегать шаблона, легко переходить от одного способа решения задачи к другому).

Каждый из ребят, не замечая этого, развивает свои волевые качества. Среди них необходимо выделить выдержку и самообладание, т.е. проявление воли, характеризующееся сохранением ясности ума и способности владеть собой в экстренных ситуациях (потеря ориентировки, обнаружение ошибки, тщетный поиск КП).

Дети 10-11 лет обучаются грамотному обращению с картой и знакомятся со спортом.

Ребята 12-16 лет учатся основным навыкам работы с картой и компасом посредством «увлекательных» упражнений.

Школьники, не имеющие разряда по ориентированию, выполняют 1-й юношеский разряд.

Программа лагеря способствует сплочению коллектива, развитию чувства дружбы и товарищества.

Руководитель команды, как правило, не принимает непосредственного участия в проведении учебных занятий, его роль заключается в разборе ошибок, анализе работы, проведенной за день, координации деятельности всей команды (быт, посещение занятий, соблюдение распорядка дня, дисциплина и т.д.). Эта форма работы была выбрана после нескольких лет проведения лагеря, по просьбе самих руководителей. Она мотивируется не только большой загруженностью руководителя команды, но и большим педагогическим влиянием «чужого» педагога на ребят (повышается дисциплина на занятиях). Руководители, приезжающие впервые, вместе с ребятами проходят курс обучения вместе с группами, а руководители, неоднократно бывшие в лагере, привлекаются к организации общелагерного учебно-воспитательного процесса.

Педагогами в группах работают студенты Вологодских ВУЗов, ранее прошедшие обучение в лагере, к организации конкурсов, турниров, игровых программ привлекаются руководители групп, причем для некоторых это уже стало традицией.

Важным для лагеря является участие

в нем команды из близлежащей школы, что помогает решить большой ряд организационных вопросов, связанных с поставкой продуктов, охраной порядка в лагере, пользования лесом и т.д.

Команды прибывают в лагерь со своим групповым туристским снаряжением (палатки, тент, костровое оборудование). Дети в составе команды могут быть разного возраста и уровня подготовленности, как в спортивном ориентировании, так и в готовности к проживанию в полевых условиях.

Подведение итогов

Для участников лагеря подводится абсолютный зачет, куда входят результаты пяти стартов. Очки участника начисляются по формуле: ВРЕМЯ победителя/ВРЕМЯ участника x1000. Причем преимущество имеют спортсмены, принявшие участие во всех стартах.

Кроме этого, по окончании лагерной смены определяется команда-победительница по сумме мест-очков, набранных командой в соревнованиях, конкурсной программе, туристском быте.



СТРУКТУРА ЛАГЕРЯ

Штат лагеря

Для проведения всех мероприятий, запланированных в программе лагеря, привлекаются специалисты, которые включаются в штатное расписание лагеря: начальник лагеря, заместитель по организационным вопросам, завхоз, секретари, начальники дистанций, педагоги (кураторы) групп, организаторы досуга, медицинский работник, рабочий персонал, техник (обеспечение света, связи, электричества и т.п.), водитель, руководители команд.

Распорядок дня

Первая половина дня в лагере – учебные занятия и соревнования, вторая – самостоятельная работа, участие в конкурсах и турнирах.

8.00	Подъем
8.00 – 9.00	Зарядка, утренние процедуры
9.00 – 9.45	Завтрак
9.45 – 10.30	Подготовка к занятиям, соревнованиям
10.30 – 12.30	Учебные занятия, соревнования
13.00 – 14.00	Обед
14.00 – 15.00	Свободное время
15.00 – 18.00	Учебные занятия, конкурсная программа, анализ ошибок
18.00 – 19.30	Турниры и игры: волейбол, футбол, теннис, бадминтон, шахматы, шашки
19.30 – 21.00	Ужин, отдых
21.00 – 22.45	“Кинотеатр Митрича”, “Верховажные песни”
23.00	Отбой

Содержание и формы проведения занятий в лагере

После беседы с руководителями команд секретариат распределяет всех участников лагеря на группы:

- Новички (не имеющие базовых знаний по ориентированию);
- Начинающие (имеющие первоначальный опыт III-юношеский разряд);
- Разрядники.

Разделение ребят на новичков, начинающих и разрядников определяет количественный состав педагогов групп (кураторов) для занятий. За годы работы выработалась определенная структура мероприятий лагеря.

Дни	Новички	Начинающие	Разрядники
1	День заезда, размещение, прием документов, заготовка дров, знакомство с районом (обзорная карта, аварийный азимут). Открытие лагеря		
2	Знакомство с условными знаками	“Ромашка” (дистанция по цветной карте)	“Ромашка” (дистанция по карте линейных и площадных ориентиров)
	Отработка электронной отметки (лабиринт)		
	Определение расстояния		
	Пары шагов	Визуальное определение расстояния	
3	Азимут и расстояние (с картой)		Азимут и расстояние (без карты)
	Занятие с руководителями по оценке действий участников на дистанции		
	Обозначенный маршрут (“нитка”) знакомство с азимутом	Азимут (белые КП)	Азимут (белая карта)
	Занятие с руководителями по оценке действий участников на дистанции		
4	Конкурс бивуаков		
	Рельеф, изображение рельефа на карте, хождение по рельефу	Движение в коридоре (дистанция по цветной карте)	Движение в коридоре (дистанция по рельефной карте)
	Занятие с руководителями по оценке действий участников на дистанции		
5	Соревнования по спортивному ориентированию бегом (выбор)		
	Конкурс “Макет местности”	Конкурс “Картограф”	
6	Занятие по развитию памяти		
	Конкурс “Нарисуй лабиринт”	Конкурс “Начальник дистанции”	
7	Соревнования по спортивному ориентированию бегом (заданное направление, классика - 35), МЖ 10,12,14,16,18		
	Ночное ориентирование для групп МЖ 14,16,18		
8	Игра-сюрприз «Сусаниада»		
9	Областные соревнования по спортивному ориентированию бегом “Лось-2007” (заданное направление, спринт – 25), МЖ 10,12,14,16,18		
	Соревнования по спортивному ориентированию бегом (заданное направление, ЛАБИРИНТ), МЖ 10,12,14,16,18		
10	Областные соревнования по спортивному ориентированию бегом “Лось-2007” (заданное направление, кросс – 70/90), МЖ 10,12,14,16,18		
	Областные соревнования по спортивному ориентированию бегом “Лось-2007” (заданное направление, эстафета – 3 этапа), МЖ 12-14 и 16-18		
11	Заккрытие лагеря		
	День отъезда		
12			

Техническое обеспечение программы

Для проведения занятий, соревнований используется программа WinOrient, что значительно ускоряет процесс обработки информации, подсчета очков, высланных разрядов. С появлением электронной отметки (SportIdent) отпала необходимость проверки правильности отметки участника.

В самом начале лагеря составляется электронная «БАЗА» всех участников (с указанием разряда, количества имеющихся стартов), в ходе лагеря туда заносятся данные о присвоении разрядов, удачных стартов. По окончании лагеря издается приказ о присвоении выполненных разрядов.

Ранее в лагере использовалась карта, выпущенная в типографии, сейчас для дистанций, занятий, соревнований используется электронный вариант карты, выполненный в программе OCAD, что позволяет проводить тренировки по решению различных задач (ориентирование «по рельефу», по линейной и площадной ориентирам, белая карта и т.д.), а так же своевременно корректировать карту.

Планировка дистанций в OCAD и взаимодействие с программой WinOrient ускоряет подготовительный процесс занятий и соревнований, а также дает дополнительную возможность оценки действия спортсменов на дистанции (порядок прохождения КП, движение по перегонам), руководители и спортсмены могут анализировать ошибки, имея на руках распечатку о прохождении дистанции.

Конкурсная программа лагеря

Наряду с традиционными для туристских лагерей конкурсами (бивуак, фото-конкурс) проводятся конкурсы, тесно связанные с учебным процессом: «Макет местности», «Картограф», «Начальник дистанции», «Нарисуй лабиринт», «О-вестник».

Соревнования в лабиринте проводятся в лагере уже три года, за это время появился и конкурс «Нарисуй лабиринт», лучшая работа конкурса является основой соревнований, а авторы отмечаются отдельно.

Участие в конкурсе «Начальник дистанции» дает возможность по-новому взглянуть на дистанцию: в полной мере раскрывается тактика построения отдельных перегонов, использование различных приемов ориентирования. Особенно удачные перегоны (и даже дистанции) используются на соревнованиях в конце лагеря.

Участвуя в конкурсе «Картограф», участники делают глазомерную съемку отведенного участка.

В конкурсе «Макет местности» всем командам дается один участок карты. Ребята, творчески подходя к решению этой задачи, показывают, насколько правильно они умеют читать рельеф. Работая над одинаковыми макетами ребята могут срав-

Структура мероприятий лагеря

Учебно-тренировочные занятия	Соревнования по спортивному ориентированию		Конкурсы, игры, турниры													
	классические заданное направление	зрелищные	учебно-познавательные	досуговые												
адаптационные	выбор	спринт	классика	кросс	спортивный лабиринт	эстафета	Макет местности	Картограф	Начальник дистанции	О-вестник	Нарисуй лабиринт	экспресс-конкурсы	конкурс бивуаков	турнир по футболу	турнир по волейболу	Сусаниада

нить свои результаты.

В ходе лагеря возникают конкурсы, придуманные самими участниками или руководителями («Экспресс-конкурс» – знание легенд, условных знаков; «Эмблема соревнований лагеря»; «О-игра»).

Экспресс-конкурсы проводятся в течение нескольких минут, результаты становятся известны практически по окончании конкурса, сам конкурс может проводиться и по громкой связи лагеря.

Игра-сюрприз «Сусаниада»

Один день лагеря всецело посвящен «Сусаниаде», для неё каждый год придумываются новые условия и формы прове-

дения, неизменным в игре остается использование приемов ориентирования. В игре много этапов, связанных и с бытом, да и просто шуточных – отсортировать пшеничную крупу от гречневой и т.п.

Начало соревнований: младшая группа (55 лет – суммарный возраст команды из 4 человек) – 13.00, старшая группа (старше 55 лет) – 16.00. Старт команд одной группы одновременный.

Состав команды четыре человека плюс один представитель, являющийся судьей-посредником. Один из участников от старта до финиша проходит дистанцию в «костюме Сусанина». Костюм оценивается

судьей на старте от 0 до 5 премиальных баллов. При отсутствии костюма команда не выпускается на дистанцию.

Дистанция состоит из двух блоков: 1 блок:

Дистанция проходит по системе “ралли” в заданном направлении. На старте команда получает карту с обозначением дистанции и местом постановки этапов, зачетную маршрутную книжку (ЗМК) с порядком прохождения этапов и графиком движения. Номера этапов в ЗМК соответствуют номерам этапов в карте. Начало и окончание работы на этапе – согласно времени, указанному в ЗМК. Пройдя этап и выполнив его условия, команда получает информацию, необходимую для прохождения второго блока дистанции. Условия прохождения этапа команда получает по прибытии на этап. Результат команды определяется штрафным временем (1 штрафной балл – 15 сек.). Команда, не выполнившая условия этапа или не уложившаяся в кв, имеет право «выкупить» подсказку, получив 5 штрафных баллов.

2 блок:

Команды, согласно времени указанному в ЗМК, собираются на центральной поляне лагеря. Старт команд – согласно результатам первого блока (первыми стартуют команды, имеющие наименьшее штрафное время). Стартовый интервал равен разнице в штрафном времени. Задача команды – взять КП, информацию о которой она получила при прохождении первого блока.

Результат команды в «Сусаниаде» определяется временем финиша последнего участника, пришедшего со второго блока дистанции. Отметка КП компостером в ЗМК. Разрешается раздельное прохождение дистанции. Невзятие КП – снятие с дистанции.

Минимальное снаряжение, необходимое для прохождения первого блока дистанции:

Ручка, удочка, крупа (рис, пшено, греча), китайские палочки, три миски, вода (не менее шести литров), жердь длиной более двух метров, лыжи или оборудование для их изготовления для одного участника, вязанка дров, компас, спички.

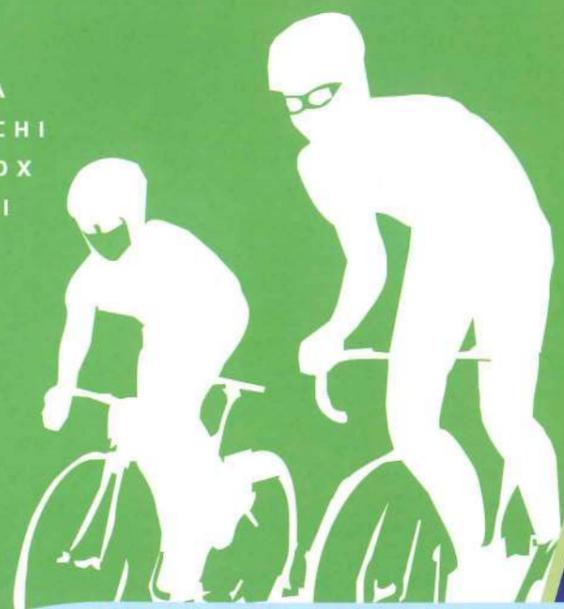
Татьяна Багулина,
директор Вологодского областного центра детско-юношеского туризма и экскурсий,

Сергей Румянцев,
методист по ориентированию Вологодского областного центра детско-юношеского туризма и экскурсий.

Фото В. Капустина.



- MICHELIN
- NORT WAVE
- RUDY PROJECT
- SELLE ITALIA
- MAVIC
- BIEMME
- WAVE
- LOOKIN
- DAINESE
- SHIMANO
- ORBEA
- BRIKO
- FORMULA
- MARZOCCHI
- ROCK SHOX
- BARBIERI
- RITCHEY
- LOOK
- SRAM
- SIDI
- FSA



Магазин и сервисный центр:
Москва, ул. Максимова, д. 10.
Тел.: (499) 196 0497, 196 3127.
E-mail: sl@uventasport.ru

ЕКАТЕРИНБУРГ: магазин — ул. Куйбышева, д. 175, тел. (343) 261 3746, 254 5893;
сервисный центр и магазин — УСБ ДИНАМО, Московский тракт, 12 км
ПЕРМЬ: ул. Орджоникидзе, д. 14, тел. (342) 218 3248 /офис/



ЭКИПИРОВОЧНЫЙ И
СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

**надежный партнер
профессиональный подход**

- FISCHER
- ATOMIC
- ROSSIGNOL
- SALOMON
- TOKO
- KNEISSL
- SWIX
- START
- KV+
- BRIKO
- RODE
- REX
- STAR



SPORTident.RU

SPORTident – система электронной отметки, созданная специально для видов спорта, где требуется фиксация времени участника на контрольных пунктах, например, спортивное ориентирование, cross-country в гонках на велосипедах, в ралли и т.п. В систему входят следующие составляющие: карточка участника (ЧИП), станция отметки на КП.



ПРОДУКЦИЯ ЧИП SI-5

Технические параметры
36 отметок: отметка старта,
финиша и проверки, время отметки – 0.2 секунды.



ЧИП SI-6, SI-7(с дисплеем)

64 отметки:
отметка старта, финиша
и проверки, время;
отметки – 0.07 секунды.



Станции BS8

особенный дизайн
(напоминает сотовый телефон)
работает с ЧИПами SI-5, 6, 7.
Масса 62 гр, резервная память
об отметках 25000 ЧИПов.
Размеры 101x51x19. Особенности –
есть дисплей с нижней стороны,
который позволяет
контролировать состояние
батарей, текущее время в
станции и функцию.



Станции BS7

работают с ЧИПами SI – 5, 6, 7.
Масса – 137 гр. Резервная память
об отметках 25000 ЧИПов.
Размеры 115x62x32.
Особенности – есть дисплей
с нижней стороны, который
позволяет контролировать
состояние батарей, текущее время
в станции и функцию (старт /
финиш / очистка / КП / проверка).



SPORTident + Pal

Вес станции + КПК 190 гр.
Время работы КПК
на аккумуляторе – 6 часов.
Возможности программы для КПК:
до 1000 участников, сохраняет содержимое до 1000
ЧИПов, возможность "перекачки" информации в
настольный компьютер, проверка отметки, "подбор"
дистанции участника, проверка отметки для
соревнований по выбору, варианты – снят/штраф
за "негобор".



Printout – станция BS7-P

Работает с ЧИПами SI – 5, 6, 7
масса BS7-P - 140 гр. память
об отметках 12500 ЧИПов.
Возможность печати результатов на термопринтере.
Аккумулятора принтера хватает на 400 распечаток
по 20 КП. Вес принтера с аккумулятором – 240 гр.

