THE PRIZE OF GAS

ATOMIC

Tobias Angerer

Overall Worldcup Winner
Winner Distance Worldcup
3 x Worldcup Winner Individual
1 x Worldcup Winner Relay
Winner Tour de Ski

www.atomicsnow.com

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

№2, 2008

Азимут

ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

ПЕРВЫЙ ДИРЕКТОР

ШАГ ВПЕРЕД ИЛИ ШАГ НАЗАД

НАРОДНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

ТЕМА НОМЕРА – О–ЕВРО–2008

Paprica
www.paprica-fashion.ru

Unistyle

U'LC
You'll see
Unistyle Collection

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, вскресенье
e–mail: megastyle@unistyle.info

www.class-odezhda.ru

В конце мая – начале июня в Латвии состоялся Евро-2008 по спортивному ориентированию бегом. Чемпионат Европы – событие во многих видах спорта особое, а в ориентировании – тем более. Спортивные эстеты вообще полагают, что европейский чемпионат всегда стоит выше чемпионата мира, который, по определению, не может являться бриллиантом чистой воды в силу значительного количества примесей. Ведь международные спортивные федерации, дабы охватить всепланетный масштаб, вынуждены в отличие от мощнейшей Европы предоставлять места на чемпионатах мира сборным командам, чье присутствие радует только граждан той страны, которую эта сборная представляет. Поэтому среди участников мировых чемпионатов почти всегда появляются откровенно слабые команды, а на европейских всё гораздо жестче, т.к. нет команд, приехавших просто поучаствовать. Каждый спортсмен вправе претендовать на чемпионские лавры, даже те, о ком не думают как о потенциальном победителе.

А можно ли, в принципе, заранее определить потенциальных претендентов на "золото"?

"Темные лошадки" в спорте были всегда, именно этим спорт и интересен. Но сегодня, когда почти все золотые медали мирового ориентирования отправляются либо во Францию, либо в Швейцарию, сюрпризов и новизны мы вправе ожидать разве что именно от них. И дождались! Дмитрий Цветков завоевал для России золотую медаль на самой престижной дистанции в спортивном ориентировании. И сделал это в великолепном стиле – уверенно, дерзко, надёжно, так же, как и пять лет назад в Эстонии, на юниорском чемпионате мира. В последние годы уже стало традицией то, что звёздочки юниорского ориентирования с настойчивым постоянством становятся звёздами мирового ориентирования, добавляя к своим юниорским медалям золото европейских и мировых чемпионатов. А имена-то какие: Симона Нигли, Андрей Храмов, Маттиус Мерц, Даниэль Хубман, Паси Икконен! Вот и Дима Цветков к своему званию двукратного чемпиона мира среди юниоров добавил звание двукратного чемпиона Европы.

И самый главный итог О-ЕВРО–2008: РОССИЯ ВЫИГРАЛА ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ БЕГОМ В ОБЩЕКОМАНДНОМ ЗАЧЁТЕ!!! Впервые выиграла, оставив позади себя сильнейшие команды Европы! И особенно приятно то, что эта историческая победа состоялась именно в 2008 году, когда мы празднуем 45 лет российского ориентирования!

Редакция журнала «АЗИМУТ» поздравляет всех любителей российского ориентирования с этим историческим событием и благодарит сборную команду России по спортивному ориентированию бегом за столь замечательный подарок!

Шеф-редактор журнала "Азимут"
Виктор Елизаров

СОДЕРЖАНИЕ: №2, 2008

ТЕМА НОМЕРА – О-ЕВРО–2008
В. КОСТЫЛЕВ, А. КУЗЬМИН. Россия победила!.. 4

ЗВЕЗДЫ ОРИЕНТИРОВАНИЯ
А. КРАСНОВ. Велоподготовка решает все (Руслан Грицан)....10
М. СОРОКИН. Небывает плохих позиций – надо выходить и просто делать свое дело ... .17

ИНТЕРВЬЮ
М. ВАУХКОНЕН. Мечта о включении ориентирования в программу Олимпийских игр ведет нас вперед!....15

СОРЕВНОВАНИЯ
Л. КОБЕЛЕВ. Тюменский дебют 16
Мороз – залог высоких скоростей....24

ПЕРСОНА
Ю.В. ДРАКОВ. Первый директор....26

ДИСКУССИОННЫЙ КЛУБ
С. БОЛОТОВ. Шаг вперед или шаг назад....28

АЗБУКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ
В. ЕЛИЗАРОВ. Все что надо знать о компасе....30

ОФИЦИАЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
А.КУЗЬМИН. ВАДА, РАДО и РУСАДА....33

РЕГИОНЫ
Н. ТАРАРУШКИН. Народное ориентирование 42

ШКОЛА-СЕМИНАР ТРЕНЕРОВ
О.ГЛАГОЛЕВА. Повышение уровня психологической и интеллектуальной подготовленности....34

СЕМИНАР СУДЕЙ
А. ПРОХОРОВ. Алгоритм действий при поиске участников, не вернувшихся с дистанции....20

ЦИФРЫ И ФАКТЫ
О. МУХИНА. Сравнительная статистика зимних сезонов....46

ПАМЯТИ ДРУЗЕЙ
В. МАРТИШЕВ. Просто Гаврилыч....

На первой странице обложки – двухкратный чемпион Европы–2008 года Дмитрий Цветков.

ООО «Издательский дом «Азимут».
RUSSIAN ORIENTEERING MAGAZINE
Журнал "Азимут", №2, 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, 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. (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.

Россия выиграла О-ЕВРО–2008

ПОЗДРАВЛЯЕМ
Победителей и призеров Чемпионата Европы
Латвия, 24 мая–2 июня 2008 года

Чемпионы Европы в эстафете: Валентин Новиков – Белгородская область, Дмитрий Цветков – Ленинградская область, Андрей Храмов – Краснодарский край.

Серебряные призеры Чемпионата Европы в эстафете: Юлия Новикова – Белгородская область, Татьяна Рябкина – Москва, Наталья Коржова – Москва.

Андрей Храмов – Краснодарский край, бронзовый призер Чемпионата Европы в спринте.

Дмитрий Цветков – Ленинградская область, чемпион Европы на длинной дистанции.

Татьяна Рябкина – Москва, серебряный призер Чемпионата Европы на длинной дистанции.

Командные результаты Чемпионата Европы 2008

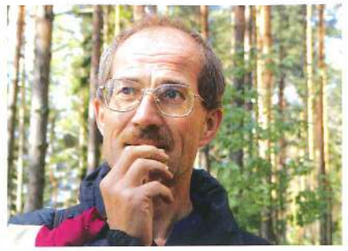
Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего	Командное место
Россия	2	2	1	5	1
Швеция	2	-	3	5	2
Норвегия	2	-	-	2	3
Финляндия	1	2	4	7	4
Франция	1	-	-	1	5
Швейцария	-	3	-	3	6
Латвия	-	1	-	1	7

Россия победила!

Чемпионат Европы. Латвия, Вентспилс, 24 мая–2 июня 2008 г.

Алексей Кузьмин,
Председатель международной комиссии, г. Москва

На Чемпионате Европы, прошедшем в латвийском Вентспилсе, сборная России заняла первое место в общекомандном зачете. Наши спортсмены завоевали две золотые, две серебряных медали и одну бронзовую. С читателями журнала делятся впечатлениями тренер Вячеслав Костылев, выезжавший в Латвию на Чемпионат Европы, и председатель международной комиссии Федерации спортивного ориентирования России Алексей Кузьмин, наблюдавший за соревнованиями через Интернет.



Вячеслав Костылев,
Заслуженный тренер России, г. Фрязино

Кузьмин. Отсутствие со стороны Росспорта финансирования сборной команды России по спортивному ориентированию для участия теперь уже и в летнем Чемпионате Европы продолжило подковерную игру спортивных чиновников со спортивной славой отечественного спорта. К нашему счастью – результаты это приносит очень интересные. (В смысле: не было бы счастья, да несчастье помогло.) Видимо, чисто по-русски – чем тяжелее условия, тем лучше всё получается…

Сперва сборная осталась без официальных тренеров. За свои деньги выразили согласие ехать только спортсмены. Сопровождающие московскую часть команды В.В. Кривоносов и В.В. Костылев смогли найти деньги на своё командирование, но отказали в помощи по оформлению выезда для всей команды.

Календарь подготовки сборной в 2008 году спланирован неважно. Отборочные старты закончились за 2 недели до соревнований. При обычной скорости оформления виз в один месяц, это уже нервировало и не обнадеживало. К счастью, у большинства членов команды уже был многократный Шенген, оформление визы потребовалось только троим. Не успела оформить визу Татьяна Яксанова.

Костылев. Более 300 спортсменов из 29 стран боролись на дистанциях: спринт, лонг, мидл, эстафета. В том числе – 17 ориентировщиков из России. Местность во все дни в основном представляла собой невысокие формы мелкого рельефа дюнного происхождения. Как правило, на фоне неглубоких, но сложных для бега болот. Очень сложными были и местность, и карты. Было где спортсменам проявить свое мастерство. И бежать было тяжело из-за мягкого грунта, несмотря на совсем небольшой набор высоты.

Перед стартами.
Несколько интервью с лидерами.

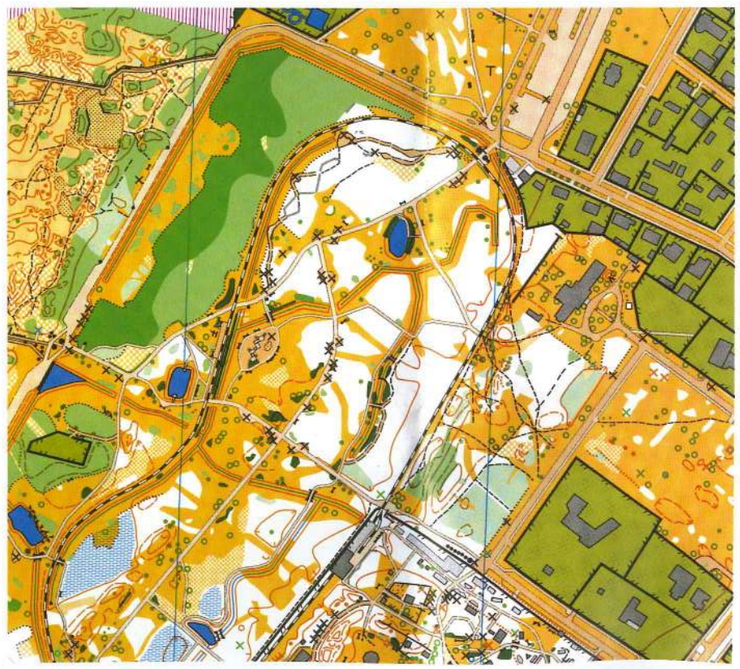
Кузьмин. Организаторы выделили Эмиля Вингстеда и Тьерри Жоржу у мужчин – это понятно. А вот у женщин, в отсутствие общепризнанной королевы последних лет Симоны Нигли, взявшей декретный отпуск, на роль нового лидера нужно было кого-то назначить. Организаторы назначили норвежку Анну-Маргарет Хаускен. Итак, лидеры собираются участвовать во всех гонках. Но Жоржу, не проводивший специальной подготовки к данным соревнованиям, ставит целью получение позитивных эмоций перед чемпионатом мира, хотя находится в неплохой форме. Эмиль планирует место не ниже 4-го, Анна – показать оптимальный результат и попасть в шесть лучших. Что ж, посмотрим правильность выбора организаторов и соответствие планов лидеров.

Особняком стоит спринт.
Бронзовая медаль у Андрея Храмова.

Кузьмин. Неожиданностью стали провал в полуфиналах и перенесение на другие гонки медальных притязаний таких "грандов", как Ярко Хоувила, Финляндия (21) и Валентин Новиков (24). Утром на квалификациях дистанции прошли через улицы города Вентспилса, где высокая скорость была основным фактором для отбора. Однако дистанции финала спринта были технически более сложными, так как включали не только бег по городу. Большая часть дистанций проходила по прибрежной местности, с подробным ориентированием в Вентспилсском музее под открытым небом и парковой зоне, однако быстрый бег был не менее важен и там. Заключительная часть дистанции прошла по дюнам, которые оказались наиболее трудной частью, поскольку многие совершили ошибки именно там.

Новый чемпион в классе мужчин – вновь Эмиль Вингстед из Швеции, который выигрывает спринт Чемпионата Европы уже в 3-й раз. Серебряная медаль досталась Даниэлю Хубману, Швейцария, а бронзовая отправилась к Андрею Храмову, который тоже повторил свой результат двухлетней давности. Восемь стран в первой десятке – замечательный показатель, хотя половина мест и досталась скандинавам.

Костылев. Оба старта в основном проходили по городским кварталам. К моему удивлению, предложенные дистанции почти не требовали выбора пути. Большинство перегонов бежались однозначно. Видимо, выполнялась жесткая установка: «Чтобы скорости были очень высокими, надо предложить очень простые перегоны». Мне (и не только мне) такая позиция не нравится. Ведь надо не просто уметь быстро бежать, но и быстро ориентироваться.



Роман Ряполов

тро бежать, но и быстро ориентироваться.

Тем не менее, победили сильнейшие. Очередную победу одержал великий шведский ориентировщик Эмиль Вингстед, отлично пробежал и наш великий ориентировщик – Андрей Храмов. Он завоевал бронзовую медаль. Андрей – молодец! Хороший результат показал Роман Ряполов – 15-е место. Отлично до смотрового КП бежал Сергей Детков. Но его подвели эмоции. После громких криков комментатора: «…бежит лидер!», Сергей не смог так же пробежать концовку. В итоге лишь 34-е место. «Не пошло» у Алексея Бортника. Совсем немного не хватило дебютанту столь высоких соревнований Алексею Сидорову, чтобы попасть в финал.

Злую шутку на спринте сыграла с Валентином Новиковым чересчур простая дистанция квалификации. Он пробежал ее легко, свободно и без больших проблем. Как всегда. Но вот остальные (главным образом – те, кто «и не мечтал») бежали гораздо быстрее, чем всегда. В итоге, Валентин – вне финала. Неприятный сюрприз.

Приятно удивила Галя Виноградова. Еще в юниорские годы она отличалась высокими беговыми кондициями. Недавнее рождение дочери, похоже, прибавило ей сил. И она сполна их реализовала. 9-е место! При этом, анализ дистанции выявил несколько некачественных выполнений. Место в шестерке было вполне реальным. Конечно, можно было и «улететь далеко». Но так приятно помечтать о прекрасном.

Оснований для досады, конечно же, меньше, чем для радости. К тому же, несмотря ни на какие сложности, случайности и глупые огрехи, ориентировщик всегда достоин показанного результата. Ведь именно он его и показал.

Неплохим следует признать 20-е место Ларисы Станченко. А вот 22-е Юлии Новиковой, конечно, не порадовало. Опытная спортсменка способна на лучшее. Вроде бы, все у нее есть для спринта – а не получается. Не получился первый в жизни финал на соревнованиях столь высокого уровня у Ирины Петровой – лишь 39-е место. Неудачно пробежала Анна Фадеева.

Юлия Новикова

Кузьмин. В своих интервью после финиша призеры поделились своими впечатлениями и планами на будущее.

Эмиль пробежал практически идеально. Находится в хорошей форме уже весь сезон и планирует поддерживать её и впредь. Даниэль также отметил практически идеальное прохождение, за исключением небольшой ошибки в песчаных дюнах. Находится в хорошей форме и здесь побежит все дистанции. Андрей отметил четыре ошибки по 2-5 секунд. Свою форму считает далекой от идеальной, поэтому доволен бронзой на спринте, который видит здесь для себя основной дистанцией. «Классика – посмотрим, как пойдет. Пик формы планирую на чемпионат мира. Среднюю дистанцию здесь не бегу, рассчитываю на эстафету».

У женщин борьба была не шуточная – все призеры уложились в 6 секунд! Застолбила свои лидерские притязания Анна Маргарет Хаускен. И все остальные скандинавки подтвердили свой класс в финале – в десятку пустили только двух «иностранцев».

Сложные дистанции.

Костылев. Все остальные (после спринта) виды программы были представлены весьма сложными дистанциями. Это положительные впечатления от чемпионата. Но огорчило какое-то пренебрежение организаторов к полигону. На все лесные виды программы была лишь одна полигонная карта. На ней было всего одно небольшое болотце, которое спортсмены истоптали во всех возможных направлениях. А на судейских между тем каждый день в информации на завтра говорили, что класс болот где-то соответствует нарисованному в карте, а где-то не соответствует. Вот и думай – как с ними быть. И не было предстартовых разминочных карт.

Длинная дистанция.
Дмитрий Цветков – чемпион Европы.

Кузьмин. Квалификации длинной вновь преподнесли неприятные сюрпризы ряду сильнейших спортсменов. Британец Скотт Фрезер, занявший 4-е место в спринте, показал лишь 19-й результат. Швейцарец Матиас Мюллер в том же забеге был 18-й. Не попал в финал обладатель ряда медалей чемпионатов Европы Юрий Омельченко (25). Жоржу решил, что на длинной больше позитивных эмоций он получит в качестве зрителя. Обладатель 4-го места на классике в Эстонии – Валентин Новиков, неудачник спринта, также не заявлен в стартовый протокол.

Дистанционники подготовили интересную дистанцию для финала, который прошел в Ирбене, в 50 км от Вентспилса. Местность была очень необычной, и характер её по ходу дистанции постоянно менялся. Спортсмены имели возможность бежать по очень быстрой, но весьма холмистой местности, должны были пересечь большую площадь открытого песка – местную Сахару, а для охлаждения предоставлялось большое количество очень мокрых болот, ну и для большего разнообразия – куски весьма густой "зеленки". Нужно сказать, что три медалиста спринта успешно справились с абсолютно другим типом ориентирования и выиграли сегодня медали в длинной гонке. Эмиль Вингстед (Швейцария) поменял «короткое» золото на «длинную» бронзу, а вот Даниэлю Хубман (Швейцария) и Анне Хаускен (Норвегия) решили не менять свои привязанности к сорту металла, оставив выбор спринта: Даниэлю взял второе серебро, а Анне прибавила к своему званию Чемпиона Европы приставку «двукратный».

Андрей Храмов

Костылев. Очень сложной и интересной была местность и карта финала лонг. Вот только в который уже раз и сколько уж лет ориентировщиков заставляют на этих дистанциях не столько ориентироваться, сколько пытаться на бегу разбираться в мелких формах на супернасыщенной карте масштаба 1:15000. Это просто тормоз в ориентировании! Когда же в ИОФ "сдохнет" медведь с этим масштабом?!

Весьма знаменательно закончилась для сборной России эта дистанция. Мужчины, видимо, не стремились в квалификации к высоким результатам. Трое в финале стартовали в середине (Ефимов, Цветков, Костылев), двое – в конце (Храмов, Бортник). Сидоров снова немного не попал в финал.

В финале у Алексея Бортника опять не заладилось – лишь 30-е место. Непонятно.

Андрей Храмов после успешного выступления в спринте решил сделать ставку на эстафету. Напряженное ориентирование и длительный бег на дистанции лонг не входили сейчас в его планы. Едва попав в финал, там он сошел.

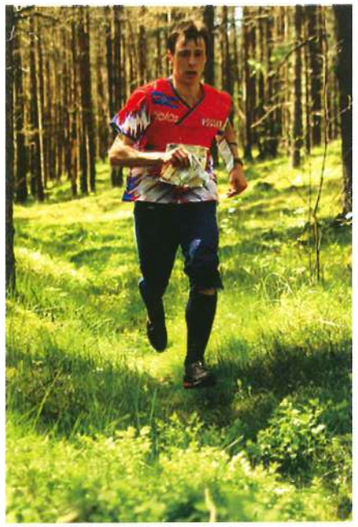
Не совсем здорово пробежал Егор Костылев. Но 22-е место не так уж и плохо.

Дмитрий Цветков стартовал через 4 минуты после Романа Ефимова. Довольно быстро он догнал Романа, чем последнего слегка удивил. А вот дальше Роману пришлось удивляться сильно – настолько быстро и неудержимо летел Дима по дистанции.

На смотровом КП удивлялись уже все. Через 7 минут (последняя петля) на финише стало ясно, что результат будет очень высоким. Ведь еще бегут два десятка ориентировщиков мировой элиты.

Время идет, финишируют весьма титулованные и знаменитые, а табличка на первом мес-

Татьяна Рябкина


Дмитрий Цветков

Роман Ефимов

те так и не поменялась. Вот тогда-то все недоуменно восхитились. Как так? Этот маленький крепенький парнишка обыграл всех "грандов" на главной дистанции ЧЕ! Немногочисленных поклонников российского ориентирования охватил восторг!

Помимо огромной радости меня поразил следующий факт. С утра никто (во всем мире!) понятия не имел, на что способен этот спортсмен. А он целенаправленно, с уверенностью готовился побеждать. Он знал. (Это не мой домысел, а Димины откровения).

Он вышел на старт, чтобы выиграть!

Многие именно в этом увидят ключ к успеху: «Вот как надо становиться чемпионами!»

Насколько нужна и важна уверенность?

Сама по себе уверенность не значит ничего. А иначе, все, выходящие уверенной поступью на старт, выигрывали бы. Многие якобы психологи пытаются надуть спортсмену уверенность. Без должных оснований, из воздуха...

Уверенность, саму по себе, невозможно создать. Потому что, она – итог. И возникает она как бы сама. Утром, вдруг (своего такого спортивного опыта не имею, но слышал от некоторых спортсменов).

Возникает обоснованная уверенность после осознания – спортсмен понимает сложность задачи, знает, как ее надо выполнять и сегодня находится в отличном состоянии полной готовности.

Вот это состояние и есть показатель высшего мастерства, итог многолетней тренировочной и соревновательной работы, показатель высокого таланта и огромного желания совершенствоваться. Ну, и воодушевление. Неземное...

Так, в чем же он – «ключ к успеху»? И где те двери, за которыми...!?

Кузьмин. Самой большой неожиданностью (для зарубежной общественности) стал результат Дмитрия Цветкова. Дима стартовал в середине протокола. Все основные конкуренты – позже: через 26 мин. – Вингстед, 40 – Хубман, 44 – Мертц, 48 – Иконен. В своём интервью сразу после финиша, имея лучший результат, Дима скромно предлагал дождаться финиша всех: «Сзади бегут сильнейшие, к чему гадать, буду ли я на пьедестале». Хотя отметил, что пробежал уверенно, надежно, без больших ошибок. Помогла местность – как раз то, что есть у нас в Питере! Просмотрев сплиты, попробуем сделать виртуальный репортаж.

Итак, Дмитрий стартовал первым из основных конкурентов. Начал надежно – не самые быстрые, но без провалов результаты по КП. Так же «не спеша» начал Хубман. Чего не скажешь про Вингстеда. Сразу захватив лидерство, наращивал скорость и уже к 7 КП имел преимущество почти в 2 мин. перед Димой! Даже серьезная потеря 1,48 на 8 КП не остановила Эмиля. Он продолжал лидировать, и к 11 КП отрыв достиг 1,40! Но зато здесь произошло и другое событие – Дмитрий догнал стартовавшего на 4 мин. раньше Романа Ефимова. И «русская машина» заработала с новой силой! На следующем перегоне отыграно 20 сек. потом 11, 2, 30, 30... Замечательно пройдя длинный перегон на 18 КП, Дмитрий отыграл ещё 30 сек., и впервые вышел в лидеры гонки. Но Вингстед не сдается. На 20 КП он снова выходит вперед. Но к 23-му Дима опять захватил лидерство. Пока всего на 2 сек. 28 КП, смотровой в районе финиша. Осталась последняя петля. Вингстед отстает на 16 сек. Ещё на 20 сек. сзади Хубман. После смотрового Дима проходит не совсем удачно, и преимущество тает до 7 сек. До 31 секунды сокращает отставание Хубман. 30 КП – ещё 4 сек. отыгрывает Хубман. КП31 – казалось бы, коротенький разворотный перегон, но он решил практически всё. На 25 секунд «рухнул» Эмиль, на 7 сек. отстал Даниэль, но до Вингстеда ему осталась всего 1 секунда! Дмитрий надежно проходит два последних КП, а Хубман на предпоследнем обходит Вингстеда на 1 секунду, к последнему добавляет ещё одну. Наверняка на последнем КП Хубману не просто про это сказали, а даже прокричали, и наверное неоднократно. Вингстед отыграл на финишном отрезке 1 секунду. Но ещё одна осталась у Даниэля в запасе, её он не отдал!

Да, новым чемпионом Европы на длиной дистанции у мужчин становится Дмитрий Цветков. Пять лет назад он выиграл юниорский чемпионат мира в Эстонии, так же на длинной. Видимо, прибалтийская местность способствует! Следует отметить: три швейцарца в шестерке сильнейших – как-то поведут себя они на эстафете?

Длинная дистанция.
Татьяна Рябкина завоевывает серебро.

Костылев. Параллельно с мужчинами бежали и женщины. Все пять российских ориентировщиц успешно прошли квалификацию. После отличного выступления в спринте Галина Виноградова не смогла развить этот успех. Сложными оказались для нее хитросплетения рельефных микроформ в таинственных латвийских болотах. Только 37-е место.

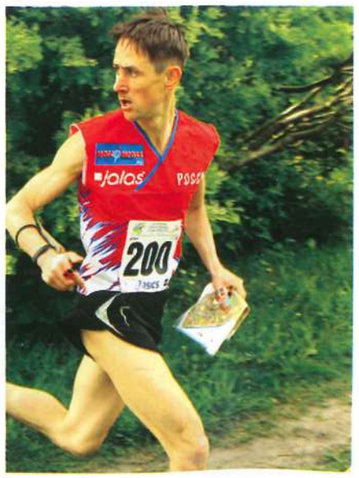
Лариса Станченко заняла неплохое 22-е место. Хотя потенциал спортсменки значительно выше.

Коржова Наталья – 14-е место, очень хорошо. Но, думаю, она сама мечтает о большем.

Отлично сложился бег у Юлии Новиковой. Прекрасно она пробежала. 4-е место – лучшее для нее в личных соревнованиях на ЧЕ и ЧМ. Жаль, немного не хватило до медали. Но важнее, что Юля была очень довольна своим ориентированием.

И совсем порадовала Татьяна Рябкина, завоевавшая свою очередную медаль. На сей раз – серебряную! Очень ровно и грамотно прошла она сложную дистанцию. Сумела правильно распределить силы. Жаль только, что норвежка Хаускен не удовлетворилась победой в спринте и снова великолепно пробежала теперь уже сложную и длинную дистанцию по карте совсем другого масштаба.

Кузьмин. В соревнованиях женщин сценарий был похожий и даже более захватывающий. Здесь в догонялки играли Таня Рябкина и Анна Хаускен. Но Анна выбежала в 2-х мин. следом за Таней! Конечно, это не прямая видимость. Татьяна захватила лидерство и очень уверенно, практически по идеально-прямым вариантам, прошла дистанцию. К середине дистанции отрыв достигает почти минуты и держится вплоть до 16 КП. Здесь скорость Тани падает. Сперва чуть-чуть. А к смотровому, 19 КП, Таня проигрывает на перегоне по скорости уже больше минуты на км, совершив практически единственную ошибку на дистанции, заложив петлю на север вдоль болота! Проиграны 31 сек., и упущено лидерство. На смотровом Анне сказали, что она выигрывает 20 сек. И она пролетела заключительную часть, как на крыльях! К финишу преимущество составило уже 53 секунды. А Татьяна смогла дотерпеть и закончить гонку на серебряной позиции. Ведь позади стартовала ещё Эмма! На смотровом она проигрывала Тане 1,05. На финише осталось 45 сек. Хорошо прошла гонку Юля Новикова, закончив соревнования на 4-м месте.



Валентин Новиков

Средняя дистанция.
Жоржу опять везет.

Костылев. Медальный дождь в первых двух дисциплинах затмил наш разум. Мы были уверены, что уж на мидл-то мы пополним копилку. Увы, не получилось.

А квалификация прошла триумфально. У мужчин: 1, 2, 3, 4, 9, 13 места! У женщин – три третьих места, 8, 9, 22.

Любопытно, что в одной из мужских подгрупп очень долго лидировали с одним временем Костылев Егор и француз Гонон. И лишь Валентин Новиков в конце сумел их обогнать на 1(!) секунду.

Не очень получилось в финале у Дмитрия Цветкова (24 место) и у Романа Ефимова (29 место). Хорошо пробежал Роман Ряполов (16 место) и отлично Сергей Детков (11 место). Причем большую и сложную болотную часть дистанции он шел на 5-м месте. Затем началась более простая местность. И Сергею показалось, что ее-то он преодолел успешнее, чем начало. А оказалось, что это не так.

Местность в квалификации и в финале была практически одинаковой – карты значительно перекрывались, а финиш был в одном и том же месте.

Мы все рассчитывали на успешное выступление Валентина Новикова в финале. Он стартовал предпоследним перед великим Жоржу.

Было тревожно за Егора. Как-то он после отличного ориентирования в квалификации справится с психологическим напряжением? Внутреннее напряжение сказалось необычным образом: на первом же перегоне у Егора из одного глаза выскочила линза. В результате – неуверенные действия на 1КП и потеря времени. Но главное было впереди. На 2-м перегоне просуммировались три негативных фактора: изменившийся ракурс зрения, психологическое возбуждение, некорректный район 2КП. Как считает Егор, будь этих факторов два, он бы справился. Но три осилить уже не смог.

Вместе с Валентином они после финиша эмоционально обсуждали некорректность карты: с предыдущей гряды не бьет азимут в район КП; желтый бугорок перед КП абсолютно «не желтый»; бугорок, на котором стоит КП, по высоте ниже вереска; призма припрятана. Егор там бегал 6(!) минут сам, потом еще 2 минуты с Валентином. Когда они в своих бесплодных поисках остановились на каком-то бугорке, к ним подбежал Жоржу. Великий француз также ситуацию не понимал.

И как раз тут осенило Валентина. Он наконец-то разобрался и устремился в район КП. Остальные – за ним.

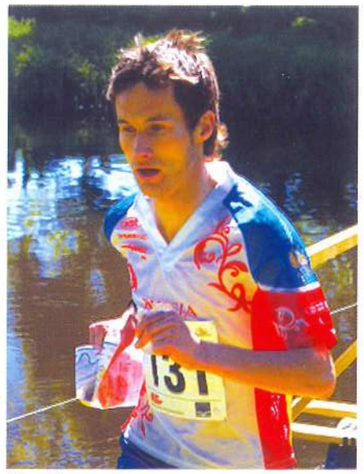
Я готов поверить, что район некорректный. Но нельзя же так сильно зависеть от «цвета» бугорка. К тому же, анализ сплитов показывает, что абсолютное большинство ориентировщиков не имели там существенных потерь. Возможно, Егор «накрыл район» аурой тревожности.

Тем временем, Валентин полетел по дистанции. Жоржу скромно бежал за ним. Егор решил в карту особенно не смотреть, а поучиться у старших. Темп был очень высоким. Тем не менее, после 7КП Егор сумел понять, что лидеры уходят левее. Ему это дало лишь небольшую передышку.

Но вот любопытно, что Жоржу повторил за Валентином его" залет".

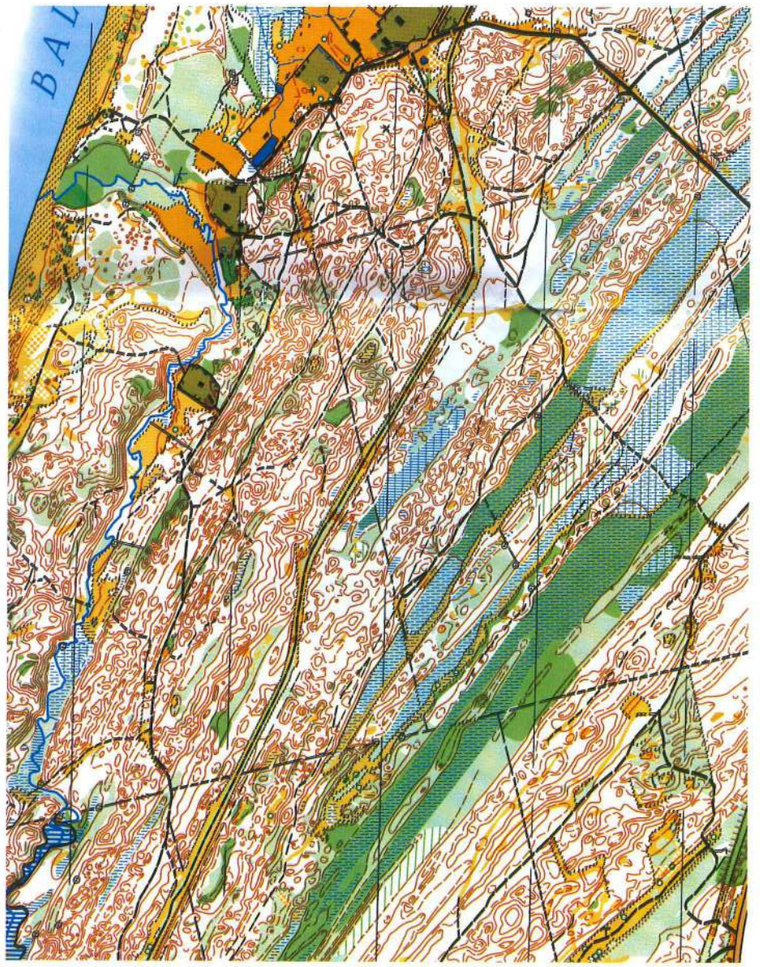
Дальше уже без приключений они добежали до финиша: Валентин стал 6-м, Жоржу – 1-м, и отставший уставший Егор – 41-м.

Валентин после финиша очень досадовал, что "опять этому Жоржу везет". Трудно не согласиться. Но кому обычно везет, я полагаю, все знают.



Егор Костылев

Кузьмин. Дистанции квалификации средней были очень техничными, и практически все спортсмены совершили ошибки. Для многих именитых эти ошибки стали непреодолимым барьером перед финалом – Дамиен Ренард,



Наталья Коржова

Ирина Петрова

Галина Виноградова и Анна Фадеева

Матиас Мерц, Олав Люнданес, Эдграс Берткуц, Ингран Хултгрин Шелтзайн, Инэс Бродмэн, – все они вынуждены пропустить финал. Ошибки, видимо, стали причиной превышения ожидаемого времени победителя в 25 минут. Так же многие именитые спортсмены финишировали достаточно спокойно, приберегая высшие скорости на финал.

Финал средней – финский день здесь, в Яннупе! Женщины завоевали все три медали, их поддержал Паси Еконен, взявший бронзу у мужчин.

Чрезвычайно сложная местность и очень техничная дистанция вновь заставили ошибаться всех. Но некоторые смогли выправить положение. А для кого-то ошибки перечеркнули надежды на хороший результат...

Мы уже успели привыкнуть к победам Тьерри Жоржу на средней дистанции. Не стал он разочаровывать нас и в этот раз. Хотя ошибок наделал! Стартовав последним, уже на втором КП – ошибка на 18 сек., и лидерство захватил представитель хозяев Мартинс Ширмаис, показавший лучшее время на этом перегоне. (Но на этом втором пункте допустили ошибки более 80% спортсменов!!! Относительно чисто, с проигрышем менее 30 сек. лидеру, смогли пробежать лишь 9 человек!) Можно предположить, что Жоржу повезло – он увидел стартовавшего перед ним Валентина Новикова, уже более 2 минут «пахавшего» зеленое болото в поисках метрового пупырышка... А Егор Костылев провел там уже почти 8 минут. Валентин локомотивом потащил этот поезд. К 4-му КП "паровоз" накрыл швейцарца Матиаса Мюллера, Жоржу стал лидером гонки, и «взял руль в свои руки». Доехав до 7 КП, разогнались так, что отрыв от Ширмаиса составил уже 27 секунд. Но перед следующим «болотным прыщиком» следовало велеть «кондуктору нажать на тормоза»... Валентин и остальные «вагончики» притормозили пораньше, а Тьерри «улетел» на 1.15 мин.!!! Надо сказать, что Мартинс на 8 КП тоже ошибся, но гораздо меньше, поэтому вновь захватил лидерство, а на вторую позицию выдвинулся финн Паси Иконен. Но Тьерри на то и Жоржу! Умеет держать удар... Перегон на 10 КП пройден почти идеально, Тьерри выходит на второе место, а на открытом болоте за 11 КП уже видит спину Мюллера. Тот держится в 8 сек. за Валей. К 14-му КП Тьерри «съедает» швейцарца и на 15-м смотровом получает информацию – лидирует 22 секунды! И видит в 12 секундах впереди Новикова. Валентин проходит финишную часть очень хорошо, поднявшись с 12-го до 6-го места. Ещё лучше проходит Жоржу, отставая к последнему КП только на 5 секунд. На финиш он может позволить себе не упираться. Валя в итоге проиграл 1.53, а если вспомнить только одну ошибку на втором на 2.19... Ширмаис уверено завоевал серебро, которое вручил ему прибывший на награждение президент Республики Латвия Валдис Затлерс. «Все мы, ориентировщики, знаем, что нет спорта лучше!», – сказал он в своей речи.

А у мужчин... Не будем показывать пальцем, но вспомним, конечно, про два последних чемпионата мира! А здесь трое швейцарцев в шестерке классики, и шведы с финами хороши. Да и французы с Жоржу.

Средняя дистанция. Все медали у финок.

Кузьмин. У женщин, пожалуй, лишь Таня Рябкина не допустила серьезных ошибок. Но скорости ей для борьбы за медали не доставало. Все три финки наделали кучу ошибок. Но на медали хватило... А вот Хелене Янсон – нет! Лидируя на 2 КП, ошибается на 1.35 на 3 КП, потом ещё 40 секунд на 5 КП... и только 10-я на финише.

Костылев. У женщин как-то чрезвычайно выступили финки: все три призовых места! В женской бане (извините, мидле) – финский день! Татьяна Рябкина только 4-я. Хотя местность была для нее благоприятная. Тем не менее, результат-то отличный. Вот скучно бегает Татьяна. Почти никогда у нее не бывает приключений.

Хорошо пробежала Юлия Новикова – 11-е место. Хорошим я считаю результат Ирины Петровой – 19-е место. У Натальи Коржовой – 22-е место, у Евгении Остриковой – 32-е. Анна Фадеева в финал не попала.

Кузьмин. Что ж, перед заключительной эстафетной гонкой финки серьезно показывают золотые намерения. Неплохо смотрятся наши девчонки. Не забудем, что четыре шведки были в десятке классики.

Серебро у женской эстафеты.

Кузьмин. Итак, заключительный день европейского чемпионата в Вентспилсе. Исключительно скоростные, но технически очень сложные дистанции держали всех в напряжении до самого финиша. В 9.00 стартовали женщины. И на финише первого этапа лидер Сара Ролинс (Великобритания) внесла некую сумятицу в прогноз. 5-е место испанок также приятно удивило. Впрочем, к 3-му этапу всё встало на свои места – первыми ушли шведки, за ними наши, финки, финки-2, с отрывами в 12, 7 и 16 секунд, через минуту шведки-2. В общем, Танюшка попала в скандинавский "паровоз". Как-то выдюжит?

Костылев. В последний день ориентировщиков ждало увлекательное ориентирование в эстафетах. Причем от каждой страны могли стартовать по 2 мужских и 2 женских команды. Сначала стартовали женщины. Очень уверенно на 1-м этапе отработала Галина Виноградова из второй команды. Она финишировала в группе лидеров. Несколько хуже выглядела Наталья Коржова. Как часто бывает, по результатам 1-го этапа трудно понять, какие команды – реальные лидеры, а какие – мнимые. К сожалению, Ирина Петрова и Лариса Станченко не лучшим образом пробежали свои этапы и вторая команда заняла лишь 17-е место.

А вот Юлия Новикова отлично пробежала свой этап и вывела команду на 2-е место. В ответ на мои поздравления (с оттенком восхищения) Юля стала эмоционально виниться, что она очень плохо пробежала один из перегонов. Он проходил по открытому пространству. А в конце начинался зеленый лес, где в рельефе и стоял КП. Юля не стала заморачиваться на текущих ориентирах по ходу перегона, а просто очень быстро побежала в сторону видимой впереди полосы леса. Вот только лес оказался почему-то не зеленым. Разобралась она, лишь побегав там, – КП не в этом лесу, а в предшествующей зеленой полоске кустов. Кусты были невысокие и, на поверхностный взгляд, легко ощущались как продолжение открытого пространства. И не смотрелись как лес. Юля развернулась и на удачу ринулась туда – к великой радости своей, сразу попала в КП.

Очень сильно Юля корила себя за быстрый, но бездумный бег на этом перегоне.

Все остальное она сделала отлично. И Татьяна Рябкина впервые на столь ответственных соревнованиях побежала не догонять, а непосредственно бороться с самого начала с сильнейшими: с мощной шведкой Янсон Янссон и необычайно быстрой финкой Миной Кауппи. У шведки на рассевах были другие КП. И она постепенно убегала вперед, но не сильно, периодически попадая в поле зрения. А вот с финкой у Тани дистанция во многом совпадала. Кауппи сразу поняла свою задачу как «убежать!» Убежать от Тани сложно, если только сверхбыстро. Что финка и пыталась делать. Но очень много получалось технического брака. Таня же не пыталась гоняться с ней, просто качественно ориентировалась.

Кузьмин. Кауппи сразу ликвидировала отрыв и вышла на вторую позицию. Янсон уверенно лидирует и к смотровому (10) КП выигрывает больше 40 сек. у Кауппи и минуту у Тани. Дальше рассеивания нет, все бегут одну дистанцию!!! На 12 КП Мина допускает 2-х минутную ошибку и пропускает вперед Таню и вторую финскую команду. Янсон уверенно впереди, более полутора минут. Но вот на 14 КП (предпоследнем) она крупно ошибается и отмечается уже вместе с Таней!!! Остается последний КП – и финиш!!! И... Таня ошибается. Но наша команда вторая! Более минуты – и разборку за бронзу устраивают финки.

Костылев. На смотровом КП Таня была 3-я, но соперницы совсем недалеко. Ближе к концу дистанции, стрельнув в очередной раз неизвестно куда, финка потерялась совсем. А вот шведку Таня увидела впереди на приличном расстоянии. Оставалось три перегона, причем два – по песку. Догнать нереально. Таня продолжала свое ориентирование. Предпоследний КП оказался на местности сложнее, чем нарисовано в карте (многие не могли его сразу взять). Таня оказалась чуть правее, скорректировалась, подбежала к КП и столкнулась там со шведкой! Та была чуть впереди, отметилась и резко рванула на последний КП. Таня попробовала побежать чуть по-другому, надеясь опередить ее. Но направление Янсон оказалось более верным. Догнать уже невозможно.

Таня потом до самой ночи переживала перипетии этой эстафеты. Пришли к выводу – надо было бежать «ЗА» шведкой, дышать ей в спину, надеясь, что дернется не туда. Или уж попробовать «умереть» на финише...

Но это легко, когда потом размышляешь: «Второе место в женской эстафете! Такого еще не было».

Мужчины в эстафете – чемпионы Европы.

Кузьмин. Мужчины тоже не давали скучать. Выиграл первый этап Эрик Охланд , шведция-2, вторым пришел Дима Цветков, а третьи – литовцы! Не очень приятный сюрприз преподнесли товарищам Яррко Хуовила – (Финлягдия-1), и Ларс Скъесет (Норвегия-1), разыграв 17-е и 16–е места с 3-х минутным проигрышем. Но ещё больше «радовался» Эмиль Вингстед – его первый этап – Петер Оберг прибежал 24-м, проиграв 8 минут.

На втором этапе к смотровому КП разбирались уже только Андрей Храмов и Матиас Мерц (Швейцария). К финишу этапа Андрей привез для Валентина Новикова уже минуту! Но на первом КП Валя допускает крупную ошибку, и Даниэлю Хубман (Швейцария) вышел в лидеры. До 3КП – у них дистанция одинаковая. Уже ко 2 КП Валентин вплотную подтягивается, а на шестом общем КП он уже впереди. Больше Валентин Новиков не дал Даниэлю ни одного шанса, финишировав первым с 15 сек. преимуществом.

Костылев. В мужской эстафете победный состав двух последних лет немного изменился. Первый этап бежал Дмитрий Цветков. Начал он скромно – на смотровом КП был в конце десятки, но проигрывал немного. Концовку пробежал отлично и на финише был уже вторым! Андрей Храмов прекрасно знает, как надо правильно бежать второй этап. Наработано. И к этой эстафете он был готов хорошо. В итоге – Валентин Новиков выбегал первым! Но совсем близко были швейцарец и француз.

Кузьмин. За бронзу разыгралось нешуточное сражение. К смотровому казалось, что Жоржу, выигрывая полминуты, сможет принести её Франции. Но тот же предпоследний КП!!! Тьерри ошибается, вперед выходит финн Халдин, сзади вплотную чех Смола! Упорнейшая борьба на финише уже ничего не поменяла.

Костылев. Валентин попросил меня попоить его на смотровом КП своим персональным напитком. Но обязательно из стаканчика и налить ровно два глотка. Задание ответственное, я волновался, но сумел выполнить. Вот только Валентин (как рассказал потом) не смог на бегу сделать ни одного глотка! Все расплескалось по лицу, а внутрь не попало, т.к. и скорость была высокая и волнение не малое – преследователи наблюдались визуально.

Волновались все. Но Валентин выдержал бремя лидерства. А вот Жоржу на этот раз пробежал без обычного везения. Более того, не только не догнал Валентина, но и пропустил на 3-е место финнов. Вторая наша команда в составе: Ефимов, Ряполов, Детков заняла 8-е место.

Кузьмин. Победа российской команды в эстафете сделала Валентина Новикова трехкратным чемпионом Европы, Дмитрия Цветкова – двукратным, а трехкратный чемпион мира Андрей Храмов впервые получил золотую медаль континентального чемпионата.

Россия впереди!!!

Костылев. Сборная России на этом чемпионате завоевала 2 золотые, 2 серебряные и 1 бронзовую медали! И выиграла тем самым неофициальный командный зачет! Впервые.

Все спортсмены нашей команды очень ответственно выступали во все дни. И потому все они причастны к этой знаменательной победе. Пусть даже не всем достались медали.

Следует отметить, что каждый день неустанно всевозможные тренерские, представительские, организационные вопросы решал Криводонос В.В. Ну, и я старался.

Кузьмин. Организаторы подвели медальный итог соревнований. Больше всех медалей – у финнов, но они взяли только одно золото. А первая строка командной борьбы – у команды России! Впервые в истории наша команда смогла достичь такой высоты. И мы поздравляем её и всех болельщиков. И будем ждать два года, когда в Болгарии сильнейшие вновь разыграют "золото" Европы!

Лариса Станченко

Евгения Острикова

Сергй Детков

Грицан Руслан
Родился 7 декабря 1978 года.
Спортивный клуб Ориента Ski–O (Россия), Suunta 2000 (Финляндия).
Заслуженный мастер спорта.
Первый в истории российского ориентирования чемпион мира среди юниоров.
Первый в истории мирового ориентирования обладатель индивидуального золота в двух видах ориентирования SkiO и МТВО.

Используемый инвентарь
Зима:
Лыжи Madshus, ботинки Madshus, палки Swix, одежда Bjorn Dahlie и ODLO, перчатки Sinisalo, планшет Nordenmark, часы Garmin Forerunner 305.
Вело:
Велосипеды гоночные Giant XTC Composite (хардтейл) и Cannondale Scalpel Team Replica (софтейл). Велосипеды тренировочные Giant XTC Team (хардтейл) и Orbea Onix (шоссейник). Оборудование SRAM. Туфли SIDI и NW. Планшет FISHIAN. Часы Garmin EDGE 305.

Медальный лист Руслана Грицана
1998 год. Чемпионат Мира среди юниоров, Россия, Велегож – 1 место длинная дистанция, 1 место спринт, 4 место эстафета.
2002 год. Чемпионат Мира по лыжному ориентированию, Болгария, Боровец – 1 место эстафета.
2002 год. Чемпионат Мира по ориентированию на велосипедах, Франция, Фонтенбло – 4 место эстафета.
2004 год. Чемпионат Мира по лыжному ориентированию, Швеция, Asarna – 4 место длинная дистанция, 4 место средняя дистанция, 4 место спринт, 1 место эстафета.
2004 год. Чемпионат Мира по ориентированию на велосипедах, Австралия, Балларат – 4 место эстафета.
2005 год. Чемпионат Мира по лыжному ориентированию. Финляндия, Levi – 4 место длинная дистанция, 1 место средняя дистанция, 1 место эстафета.
2005 год. Чемпионат Мира по ориентированию на велосипедах, Словакия, Banska Bystrica – 1 место средняя дистанция, 1 место длинная, 6 место эстафета.
2006 год. Чемпионат Мира по ориентированию на велосипедах, Финляндия, Joensuu – 3 место средняя дистанция, 2 место длинная дистанция, 2 место эстафета.
2007 год. Чемпионат Мира по ориентированию на велосипедах, Чехия, Nove Mesto na Morave – 4 место спринт, 1 место длинная дистанция, 4 место эстафета.

ВЕЛОПОДГОТОВКА РЕШАЕТ ВСЕ

Накануне предстоящего летнего сезона 2008 года в велоориентировании мы встретились с семикратным чемпионом мира Русланом Грицаном (три золота в ориентировании на велосипедах и четыре золота в ориентировании на лыжах) и его тренером, заслуженным тренером России Натальей Валентиновной Моросановой. Сначала мы просто решили обсудить будущий материал в спокойной обстановке, но когда рассказ начался, сразу стало понятно, что надо включать диктофон, чтобы не потерять ни единого слова повествования. Руслан и Наталья Валентиновна настолько органично дополняли друг друга, что стало понятно, почему этот тандем спортсмен-тренер настолько силен и успешен. Надеемся, что это впечатление передастся всем, кто прочитает эту статью.

Н.В.: Когда мы решили готовиться к этому чемпионату, то первым делом встал вопрос финансов. Поэтому, когда я пошла просить деньги на подготовку, то надо было дать какие-то очень большие обещания. Не надо забывать, что Руслан уже три раза выигрывал чемпионат мира, поэтому я сказала, что мы рассчитываем завоевать четыре золотых медали чемпионата мира, то есть стать абсолютными чемпионами. Хотя Руслан об этом и не знал, он понимал, что надо обязательно побеждать. Как правильно говорил Эдик Хренников, от тебя все ждут только первого места. Это по молодости так: ты бежишь и бежишь. Прибежал третьим – хорошо, пятым – тоже неплохо, вторым – вообще красота. А здесь от тебя ждут только победы.

Руслан: На прошлом чемпионате мира в Финляндии я остался без золота. Но на самом деле я был очень доволен и тем, что стал там вторым и третьим. А ведь в Словакии на ЧМ–2005 я выиграл обе индивидуальные гонки.
И вот Чехия. Начал я выступать не совсем удачно. Первый день был спринт, и изоляцию сделали на стадионе, где пришлось два часа ждать своего старта. Был лишь один маленький навес, и от жары было не скрыться. Размяться, настроиться не удалось, собрался только к концу дистанции. Итог – 4-е место. На средней дистанции я был готов бороться за самые высокие места, начал агрессивно и проколол колесо на острых камнях сразу после старта. Я быстро починился, но вскоре получил еще один прокол. Пришлось долго бежать с велосипедом, пока не удалось выпросить у одного из болельщиков запасную камеру. Дистанцию я доезжал просто, как тренировку, так как потерял минут десять на все эти починки. Получается, что у меня осталась всего одна дистанция, на которую еще надо было квалифицироваться. При этом надо было не проколоться, а можно было проколоться на квалификации и не попасть в финал или проколоться в финале и показать плохой результат. Это был мой последний шанс. И когда я проехал длинную, и мне сказали, что я первый, я просто выдохнул и расслабился. По дистанции мне никто не говорил, какой у меня результат, никакой информации мне никто не давал, Наталия Валентиновна от переживаний где-то в канаве пряталась…

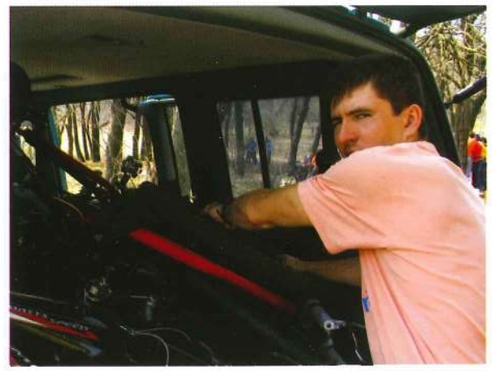
Н.В.: Я не от переживаний пряталась! А чтобы меня не выгнали, потому что этот смотровой пункт не объявляли официально. Я просто прикинула, что где-то надо будет переходить дорогу и прошла несколько километров до того места. Причем чехи сами своих спортсменов там «вели».

Руслан: В общем, я ехал без всякой информации, но когда уже догнал датчанина Педерсена, я просто спокойнее стал работать. Я понял, что если догнал такого сильного спортсмена на три минуты, то больше мне не надо ничего такого сверхъестественного показывать, а надо просто доехать, как еду. Главное не проколоться, не поломаться, не допустить крупных ошибок, и все будет хорошо. Но стиль ориентирования у меня остался неизменным. Если я знаю куда надо ехать, работаю по полной, но без особых рывков, потому что я понял, что это ни к чему хорошему не приводит.

Большую уверенность в своих силах мне придал тест на сборе перед чемпионатом мира в августе, контрольная тренировка на два километра в гору. До сбора в июле я проигрывал лидерам совсем чуть-чуть. То есть, если бы я не допускал ошибок, если бы был прикатан к данной местности, то уже ехал, как они, или даже выигрывал бы. А когда после этого сбора я увеличил свою скорость на 15 секунд на километр, то это стало мне морально позволять работать на спокойном пульсе. Я не выжимал из себя всё до последний капельки, как это часто бывает в начале сезона. Один старт проехал, проиграл, начинаешь думать: «Вот здесь надо чуть поднажать, вот здесь побыстрее проехать». И начинаешь в простых местах поддавать, дергаться, затем ошибаться. А к концу сезона все стабилизируется, появляется рабочий темп, которым ты едешь, и даже если встречаешь других участников, то просто воспринимаешь их как дополнительную информацию. Ты не смотришь, что и как они делают, потому что знаешь, что лучше для тебя, и делаешь по-своему. «Вот догнал этого на три минуты, хорошо, значит все нормально идет». А если тебя догоняют на три минуты, то тоже понимаешь, что ты в таком-то месте ошибся, либо понимаешь, что не готов. Но такое в конце сезона редко бывает.

Н.В.: Наш последний сбор в августе в польских горах, который нам очень много дал, все же не стоит обособленно от остальной подготовки. Это был подводящий сбор перед чемпионатом мира. Его можно сравнить с острием стрелы, без него стрела бы тоже ударила, но не так сильно.

Руслан: Во-первых, этот сбор был максимально приближен по рельефу и по местности к главному старту сезона – чемпионату мира. Во-вторых, во время этого сбора мы участвовали во второстепенных стартах, которые позволили нам включиться в процесс ориентирования в соревновательном режиме.



Н.В.: Обычно у нас самая большая проблема – нехватка времени. Проходит зима, в конце марта Руслан еще участвует в заключительных стартах зимнего сезона, после чего просто необходим пусть самый небольшой, но отдых. Ведь невозможно все время только сдавливать пружину. И фактически только в апреле можно садиться на велосипед и начинать готовиться к сезону. Времени остается очень мало, тем более, что мы не предоставлены только сами себе. Нам необходимо проходить отборочные старты, участвовать в чемпионате России, к тому же мы привязаны к работе – нам надо в определенное время находиться в Москве, выполнять определенные обязанности в школе. Поэтому приходится все это увязывать. В прошлом году было так: в апреле мы провели сбор в Кисловодске, причем приехал он туда прямо после участия в «Спринт Туре» (нашумевшей лыжной многодневке), прилетел на самолете из Екатеринбурга. Велосипед уже ждал, Руслан поставил чехол с лыжами в угол и начал кататься там с детьми на байке.

Руслан: Надо сказать, что в Кисловодске получился очень хороший сбор, там и рельеф достойный. Поэтому, когда Наталья Валентиновна с детьми вскоре уехала, я остался там докатываться. Но, к сожалению, одного сбора, конечно, было мало.

Н.В.: А потом мы сделали сбор в Сорочанах, потому что у нас там уже была готова избушка. Мы уже понимали, что волей-неволей нам придется ехать на чемпионат Европы в Италию. В мае мы съездили на отборочные соревнования, отобрались, после чего работали три недели в Сорочанах. После этого сбора Руслан более-менее обрел себя, и в начале июня мы поехали в Италию на чемпионат Европы. Там мы получили по шапке, но Руслан – реалист, еще до чемпионата он сказал, что максимум для него – попасть в шестерку сильнейших. Но результат на уровне шестерки он показал только в эстафете, а в личных соревнованиях еле-еле влезал в десятку лучших. Кстати, дистанции в Италии были очень оригинальные: вся карта была в красных крестах.

Руслан: Незачеркнутой порой оставалась одна единственная дорога, а вне дорог двигаться было нельзя, поэтому там все решала велоподготовка. То есть нас лишили наших козырей, в первую очередь не требовалось хорошее умение ориентироваться.

Но, тем не менее, опыт был отличный, мы набрали необходимое количество стартов. Надо было работать дальше, и мы отправились в питерский лагерь.

Н.В.: У нашего клуба на многодневки выезжает до пятидесяти детей, и помощь Руслана как водителя, установщика палаток, спарринг партнера и так далее совершенно необходима. К тому же многие дети у нас поехали с велосипедами. И он поехал с нами в лагерь, тренировался там, а конечным звеном лагеря стал чемпионат России по велоориентированию. После завершения многодневок большинство детей уехало, но компания велосипедистов во главе с Русланом осталась. И все выступили очень успешно кроме Руслана. Но тому была причина – он был под нагрузкой, как бытовой, так и физической.

Руслан: Я понимаю, чтобы хорошо подойти к чемпионату мира, надо очень много кататься. Поэтому в середине сезона я всегда под большой нагрузкой, выполняю огромный объем работы и ни к каким стартам не подвожусь. К тому же тяжело было восстанавливаться, потому что спать приходилось в палатке, но от работы никуда не уйдешь, а поработали мы там хорошо, детей здорово подготовили к первенству России. Я там был, кажется, третьим-четвертым, но этого было достаточно, чтобы попасть в команду. Так как я до этого хорошо выступил на чемпионате мира, в этом году мне дали определенный карт-бланш, достаточно было более-менее неплохо выступить на первом этапе отбора, чтобы быть в команде. И это, конечно, развязывает руки. Я могу не ехать в то место, где назначены соревнования, на которые я не считаю нужным ехать в силу, скажем, плохих условий там, а устроить себе хороший подготовительный сбор.

Н.В.: Но, конечно, эти рассуждения чисто теоретические, потому что соревнований в России так мало, что мы стараемся ухватить все, что только можно. К тому же у нас дети, которых надо на эти соревнования возить, и мы возим и участвуем. Но нет такого давления морального, что надо обязательно хорошо выступить, занять какое-то место, что тебя куда-то не возьмут! Это очень хорошо сохраняет психологическую энергию. В итоге, мы закончили июнь соревнованиями в Питере и практически сразу уехали в Чехию, на многодневку в Пльзень. Там мы получили просто колоссальное удовольствие. Мало того, что мы попали в совершенно другие леса, на совершенно другие карты, интересные дистанции, сильных соперников, мы получили еще очень много пищи для размышлений. Нас там так встряхнули, как машину в автомойке вымыли, получили мы там, как следует. Но мы увидели свое место, поняли, что надо еще пахать и пахать, наснимали кучу материалов, наразговаривали разговоров. Главное, что мы поняли, как там в Чехии надо ездить.

Весь июль подготовка была уже очень жесткая. И в конце июля, в двадцатых числах, мы поехали на сбор в Польшу. Там мы для поднятия функциональной готовности поднялись в среднегорье, где провели две недели. Потом спустились вниз, потому что на севере Польши был очень интересный технический лагерь. Нам пришлось туда переехать, проехать предложенные дистанции, поднатореть в технике ориентирования и опять вернуться в горы. А дальше так здорово совпало, что километрах в 50 от места, где мы жили, тоже в горах, проводились соревнования, на которые мы ездили прямо из дома. Таким образом, нам удалось совместить горную функциональную и техническую подготовку. Кроме того, когда мы жили в горах, старались максимально задействовать карты, которые у нас были в наличии.

Руслан: Например, мы смоделировали спринт. И условия там были максимально приближены к условиям чемпионата мира: мы тоже крутились вокруг стадиона, на карте были в основном улучшенные дороги, лыжные трассы. Да и просто так ехать куда-то кататься ориентировщику не интересно, поэтому я всегда клал на планшет карту, даже обычную туристическую, и ехал куда-нибудь в поход.

Н.В.: А однажды Руслан очень сильно упал.

Руслан: У меня настолько износились передние звезды, что под большой нагрузкой, а я как раз ускорялся, стоя в "танцовщице", с большой звезды соскочила цепь. Причем это было в тот момент, когда я начал давить, и я полетел "рыбкой" и воткнулся в землю. Хорошо, что в это время был на правой стороне дороги и улетел на обочину, где по крайней мере не было камней. Просто трава и жесткий грунт. Хорошо, что я был в шлеме, потому что сильно ударился головой. Но ничего, посидел минуты две, оклемался и сам вернулся домой. Зато потом свой гоночный велосипед полностью перебрал и заменил детали на новые.

Н.В.: Еще у нас там автобус ломался, и мы его чинили. Много трудностей было. С той же самой фармакологией, например. Ведь трудно просчитать, сколько чего нужно, а без фармакологической поддержки такие длительные сборы под такой нагрузкой не проходят. С деньгами тоже постоянная напряженка, потому что непонятно, сколько с тебя возьмут денег и удастся ли расплатиться. Но, тем не менее, мы стараемся находить и вдохновляющие какие-то моменты. Например, эти соревнования в Польше, там такая обстановка праздничная, это очень взбадривает, особенно, если едется хорошо. Еще нам повезло, что в нашей гостинице жил сильнейший польский велогонщик-шоссейник Марек Рудкевич. Когда мы смотрели, как он трениру-

ется, как выглядит, что стоят его тренировки, нас это тоже очень сильно вдохновляло. В это же время там проходили соревнования в даунхилле, по этим безумным горкам, мостикам – настоящее светопреставление. У Руслана, когда это увидел, рот открылся и больше не закрывался. Мы также видели там дневную велогонку с участием спортсменов-инвалидов, глядя на которых, думаешь: «Раз он может, то неужели я со своими проблемами не справлюсь?» Но самым важным источником вдохновения были карты местности поблизости от места проведения чемпионата, которые нам подарила наша хорошая знакомая, австрийская ориентировщица Гигон. Мы знали, что последние дни перед чемпионатом пройдут плодотворно.

У нас есть такая методика – составлять таблицу скоростей на той местности, где будет проходить чемпионат мира. В эту таблицу мы заносим информацию о том, с какой скоростью по какому покрытию Руслан будет передвигаться. Это позволяет очень хорошо проводить домашний анализ карт, оценку вариантов с высокой степенью точности. А скорости мы определяем опытным путем.

Руслан: Сейчас я тренируюсь с навигатором Garmin, который меряет как расстояние, так и время. Сразу становится понятно, с какой скоростью я передвигаюсь по тому или иному классу дорог. А на следующих тренировках стараюсь эту скорость запомнить и выработать стереотип оценки вариантов. Я складываю куски дороги на разных вариантах и стараюсь как можно быстрее вычислить лучший. И на соревнованиях я уже делаю это на автомате. Мы уже три сезона применяем эту методику, и она себя оправдывает. И эта таблица скоростей подходит только для меня, причем только для данной местности и конкретной степени физической готовности. На другой чемпионат нужно составлять новую таблицу.

Н.В.: В этом году чемпионат мира будет в Польше, и, конечно, нет никаких гарантий, что будут призовые места. Но, тем не менее, уже понятно, как надо строить подготовку, что вселяет некоторый оптимизм. Хотя козыри у нас отобраны: там не будет сильнопересеченной местности, наши скоростно-силовые качества вряд ли понадобятся, значит, упор надо будет делать на совершенно другие качества. Надо поднимать велоподготовку, потому что в ней мы еще пока находимся на уровне грудного ребенка. У нас так мало времени, нет возможности участвовать в большом количестве кросс-кантрийных стартов, проводить большие базовые весенние сборы. Мы вынуждены как бы тушить пожар, поэтому все наши действия очень рациональны и целенаправленны. Хотя психологически тяжело, что мы не можем бежать хорошо весь сезон. Вот приезжает Руслан на чемпионат России, он – чемпион мира, а его любой серьезный спортсмен может раз, и обогнать. А проигрывать всегда неприятно. Поэтому приходится поступаться промежуточными результатами и достигать какой-то достойной цели. И нам это пока удается.

С Русланом Грицаном и Натальей Моросановой беседовал Андрей Краснов.

Мечта о включении ориентирования в программу Олимпийских игр ведет нас вперед!

28 апреля в Москве прошла встреча председателя международной комиссии РОФ Алексея Кузьмина с председателем лыжной комиссии ИОФ *Маркку Вауханоненом,* организованная по инициативе ИОФ. Основным мотивом встречи стал Олимпийский проект. Редакция журнала «АЗИМУТ» попросила Алексея Кузьмина рассказать о прошедшей встрече.

А.К. Встреча прошла необычно, интересно и плодотворно. Необычность заключалась прежде всего во времени – Маркку прилетел в Москвы всего на сутки, у него запланированы встречи по основному бизнесу. И наши переговоры начались в 6.45 утра в ресторане отеля, во время завтрака.

Приход Маркку Вауханонена в качестве руководителем комитета по лыжному ориентированию ИОФ дал новый свежий импульс в его работе. Первая наша встреча состоялась во время чемпионата мира в Московской области, тогда Маркку озвучил идеи на будущее. Сейчас некоторые детали уточнены.

Вот что рассказывает Вауханонен:

– Пока все только на бумаге. Имеется огромное количество дел, которые хорошо бы переделать все немедленно, но у нас получается пока все постепенно. Наша программа рассчитана на три, пять и даже десять лет вперед. Год назад нам пришлось расстаться с мечтой о включении лыжного ориентирования в программу зимней Олимпиады–2014. Нам не привыкать, это уже не в первый раз. Как ни грустно все это признавать, нам остается только работать еще лучше и надеяться на 2018 год.

Члены ИОФ всячески подчеркивают важность выведенной стратегии. Несмотря на то, что основная цель – Олимпиада–2018, результаты планируется получить уже в ближайшие четыре года. Кроме того, вся работа, нацеленная на включение лыжного ориентирования в программу зимних Олимпийских игр, так или иначе позитивно сказывается на развитии нашего спорта в общем.

Одной из главнейших задач в работе над олимпийским проектом Вауханонен считает расширение международной деятельности. На ближайшем Конгрессе ИОФ от федераций потребуется выбрать ответственного по развитию лыжного ориентирования.

За прошедшие годы в соревнованиях по лыжному ориентированию приняли участие спортсмены из 22-25 стран. По словам Вауханонена, для того, чтобы вид спорта рассматривался МОК в качестве кандидатуры на включение в программу Олимпийских Игр, *необходимо наличие 30-40 стран-участниц.*

– Но на наших чемпионатах мира по лыжному ориентированию нет спортсменов, например, из Польши, Хорватии, Словении, Канады и Кореи, хотя в этих странах наш спорт довольно популярен.

– При этом просто увеличить количество федераций-членов ИОФ недостаточно для того, чтобы спорт стал олимпийским. Важно, чтобы на соревнования съезжалось как можно больше участников, *и битва за медали была интересней.* На данный момент за первые места в лыжном ориентировании бьются в основном спортсмены из трех скандинавских стран и России, плюс иногда присоединяются Италия, Швейцария и Чехия. Необходимо, чтобы это число увеличилось до 10-15.

Положительное развитие спорта должна обеспечить работа как на национальном, так и международном уровнях. В планах, и уже частично на практике, – всячески содействовать обучению контролеров и тренеров, организовывать различные семинары, в том числе и на международном уровне, на которых участники делились бы опытом. (В качестве примера Вауханонен приводит сотрудничество Финляндии и Японии, в результате которого лыжное ориентирование в Японии поднялось на новый международный уровень). Также можно организовывать обмен между школами, чтобы юные спортсмены учились друг у друга.

Для того чтобы соответствовать олимпийским критериям, необходимо проделать большую работу с телевидением и СМИ. Вауханонен дает положительный прогноз.

– Мы, энтузиасты лыжного ориентирования, считаем наш спорт невероятно интересным и захватывающим для зрителей. Поэтому мы прикладываем максимум усилий, чтобы донести это до них. Данный аспект особенно важен для развития нашего спорта.

– Необходимо тщательно пересмотреть форматы соревнований, и может быть, придумать новые.

В качестве нового формата соревнований на этапе Кубке Мира в Казахстане планировали устроить *парные спринтерские эстафеты со смешанными командами* – от страны бегут мужчина и женщина, каждый бежит два этапа, отдыхая после передачи эстафеты товарищу. Эту идею позаимствовали из биатлона. Правда, осуществить её пока не удалось – слишком мало времени до соревнований оставалось.

Будущей зимой ИОФ планирует выпустить ознакомительный фильм, посвященный лыжному ориентированию. Сложно объяснить на словах, что из себя представляет лыжное ориентирование, пока не увидишь его воочию. С помощью нового фильма мы могли бы наглядно показать наш спорт во всей его красе всем, кому это интересно, т.е. нашим новобранцам, спонсорам, организаторам соревнований и т.п. Вауханонен рассказал также, что в данном случае весь наглядный материал по лыжному ориентированию можно публиковать и в Интернете.

Какие нововведения ждут лыжное ориентирование в будущем:

– В последнее время в лыжном ориентировании был недостаток хороших организаторов, сейчас же настало время кардинальных перемен. Комитет по лыжному ориентированию получает большие полномочия, а программа планирования стратегии будет составляться на 10 лет вперед. Период соревнований предполагается продлить с ноября по апрель.

– В годы проведения ЧМ (т.е. в нечетные годы) планируется ввести *новую серию соревнований Ski-O Tour.* Эти соревнования будут проводиться на второй неделе января. Ski-O Tour будет представлять из себя турне по трем странам Центральной Европы, во время которого в течение девяти дней спортсмены примут участие в шести соревнованиях.

– Ведутся переговоры с компанией «Лукойл» о возможности генерального спонсирования лыжного ориентирования (на 10 лет, сумма 10 млн. евро). Основная часть расходов – это продвижение ЛО на канале Евроспорт и других ТВ компаниях с конечной целью создать продукт подобно современному биатлону.

– По формированию календаря – планировалось проведение Ski-WOC–2011 в Швейцарии, в непосредственной близости от Олимпийской столицы – Лозанны, с планами демонстрации лыжного ориентирования для членов МОК. Но швейцарцы не взялись. 2013 год готов взять Казахстан. Один из этапов Кубка Мира–2010 планируется в России.

Россия пытается открыть окно в Олимпиаду

На Олимпиаде–2014 года хозяйка соревнований Россия собирается представить лыжное ориентирование и хоккей с мячом. Однако это пока неофициальная информация. Инициатива о включении лыжного ориентирования в программу Зимней Олимпиады в Сочи исходила изначально от России, однако, по мнению консулата, ИОФ не может пока проявлять активность в данном вопросе. Правильней всего будет развиваться дальше и идти за требованиями МОК. Такова политика в большом спорте, и с этим нужно считаться.

ИОФ поддержит любые инициативы Федерации спортивного ориентирования России, Олимпийского Комитета России по проведению показательных соревнований по спортивному ориентированию в программе Игр в Сочи. Если подобные инициативы будут выдвинуты перед Конгрессом ИОФ, то, возможно, обсуждение и принятие соответствующих резолюций поддержки со стороны национальных ФСО. Основной олимпийской дисциплиной предполагается спринт (возможно также спринт-эстафета) с максимальным приближением соревнований к зрителям и средствам массовой информации, зрительскими КП и перегонами, широким использованием технологии «Tracking system» на большом экране.

Важным этапом рассматривается проведение в программе Азиатских Игр–2011 в Казахстане соревнований по спортивному ориентированию. Как раз в 2011 году будет сформирована программа зимних Игр–2018, и удачное проведение Азиатских Игр может внести свою положительную лепту в олимпийское будущее лыжного ориентирования.

Тюменский дебют

Чемпионат России–2008 по спортивному ориентированию на лыжах

Леонид Кобелев, г. Тюмень

В феврале 2008 года Тюмень впервые в своей истории принимала участников чемпионата России по спортивному ориентированию на лыжах. В соревнованиях приняло участие около 100 человек из 18 территорий России от Хабаровска до Карелии.

До этого у тюменских ориентировщиков имелся лишь опыт проведения чемпионатов и первенств Уральского федерального округа и этапов Спартакиады учащихся России.

Предоставление права провести соревнования столь высокого уровня в Тюмени стало признанием заслуг региона в развитии спортивного ориентирования.

На сегодняшний день в Тюмени работает пять детских тренеров, у которых регулярно занимаются более 150 юных спортсменов. Группы спортивного ориентирования открыты в СДЮСШОР №2 и ОСДЮСШОР.

Развитием ориентирования среди взрослых занимается Клуб спортивного ориентирования «Ермак», объединяющий около 30 ветеранов, который третий год подряд становится лауреатом областного конкурса «Спортивная элита».

В регионе рисуются новые карты, проводятся соревнования (до 50 официальных стартов в год), тюменские спортсмены добиваются высоких результатов во Всероссийских соревнованиях, неоднократно занимая призовые места в различных возрастных группах.

В Тюмени нет пока судейских кадров высокой квалификации, поэтому в проведении чемпионата принимали участие представители всего Уральского федерального округа: Челябинская область – Лаптев Владимир и Солдатов Сергей, Свердловская область – Вяткин Виталий и Дьяков Александр, Курганская область – Баращенко Александр и Вяткин Дмитрий. Большую помощь в проведении соревнований оказал Екишев Максим из Нижнего Новгорода.

Благодаря четкой продуманной работе службы дистанции во главе с Сергеем Солдатовым на сравнительно простой тюменской местности удалось создать безопасные и справедливые в спортивном плане условия для всех участников. У спортсменов и тренеров не было никаких претензий.

Вся необходимая информация выдавалась вовремя и в таком объеме, что заседания судейских коллегий заканчивались за 5 минут.

Решение о проведении чемпионата в Тюмени было принято всего за три месяца до начала соревнований. В таких условиях не хватило времени даже для работы со спонсорами – финансовую помощь оказали только несколько банков и коммерческих структур, тесно связанных с ориентированием.

Уверен, что имея больше времени на подготовку к соревнованиям, можно добиться лучших результатов.

В проведение чемпионата большой вклад внес Клуб спортивного ориентирования «Ермак» (директор – Фатеев Михаил), департамент по спорту и молодежной политике Тюменской области, СДЮСШОР №2 города Тюмени и культурно-оздоровительный центр «Здоровье», который гостеприимно встретил, разместил и накормил участников чемпионата.

Главный итог чемпионата России для тюменцев – получение опыта работы в команде и приобретение уверенности в своих силах.

Лучшие юные тюменские спортсмены участвовали в чемпионате (кто в качестве контрольных участников, а некоторые в составе сборной команды области), бежали одни и те же дистанции с лучшими российскими ориентировщиками и смогли сравнить свои силы и возможности с заслуженными мастерами спорта и чемпионами мира.

«Не бывает плохих позиций – надо выходить и просто делать свое дело…»

МИХАИЛ СОРОКИН

Накануне последнего старта сезона элиты российского ориентирования мы побеседовали с башкирским спортсменом Михаилом Сорокиным, для которого этот сезон сложился удачно. На чемпионате России в Горнозаводске он первенствовал в трёх дисциплинах. А в Тюмени на лично-командном чемпионате России Михаил снова был на высоте – показал лучшее время в марафоне, преодолев 26 км (42 контрольных пункта) меньше чем за два часа с отрывом от серебряного призера Эдуарда Хренникова в пять минут! Далее были старты на этапе Кубка Мира в Болгарии. Об этом и не только в небольшом интервью.

– Михаил, в чем заключались сложности прошлого года?

– Ну, так сложилось. Готовился серьезно, но преследовали разные болячки. Я перенес операцию. Затем был период восстановления. Выступил только в конце сезона на чемпионате России в марте 2007 года в Кыштыме, где занял четвертое место. К другим дистанциям попросту не был готов.

– Поменялась ли как-то подготовка к этому сезону или все шло по инерции?

- В своей основе все осталось по-прежнему, разве что большее внимание стал уделять силовой работе, укреплению верхнего плечевого пояса. А в плане места проведения сборов ничего нового не было – все по накатанной: Чебаркуль, Абзаково, Тея, Белорецк. Еще более ответственно стал относиться к тренировкам.

– Сезон начался с Кубка России в Белорецке в декабре 2007, как там все получилось?

– Готов был к старту очень хорошо, прошли хорошие сборы, вкатывание в поселке Верхняя Тея и технический сбор в Белорецке. Но буквально за несколько дней до Кубка простудился, и бежать пришлось с температурой. Возможно, кто-то скажет, что надо было пропустить этап отбора, но в последствии именно благодаря 9-му месту в декабре я и попал в сборную на этап Кубка Мира в Болгарию после успешных стартов в Горнозаводске.

– Есть ли особенности у трасс в Белорецке?

– Да, трасса здесь отличается в плане большого набора высоты. Именно поэтому была необходима хорошая физическая подготовка. Дистанции были тяжелые и серьезные, как раз здесь и помогла хорошая работа в подготовительном периоде.

– Тем не менее, сам Белорецк очень понравился – красивое место. И если бы не болезнь, немного смазавшая картину, все было бы замечательно.

– Как ты готовился к Горнозаводску?

– Где-то в январе 2008-го уже чувствовал себя относительно здоровым. Хотя еще и сейчас есть небольшой кашель – буду долечиваться после сезона. В плане подготовки очень помогли сборы в Златоусте. Там мы сделали упор на технику ориентирования и функциональную подготовку.

В Горнозаводске, в принципе, никаких выдающихся результатов не ожидал. По программе был общий старт, средняя дистанция – в первый день, во второй – спринт и в завершение – длинная дистанция. Первый день дался легко, сам не ожидал. Лидировал все три круга, особой борьбы не заметил, было хорошее рассеивание. На смене кругов я знал, что иду первым. Старался не делать ошибок.

Самым трудным выдался третий день. Усталость накопилась за два дня соревнований, плюс немного ошибся на этой длинной дистанции.

– С каким настроением выходил на третий вид, ты ведь стартовал в сильнейшей группе первым – достаточно плохая позиция?

– Я выходил, надеясь на хет-трик, – то есть и здесь выигрывать. Не бывает плохих позиций – надо выходить и просто делать свое дело, работать и работать.

– Какие ощущения были после финиша?

– Ну, естественно, был очень рад, что всего добился. На финише, говорят, не то чтобы все мне желали поражения, но хотели интриги – как же так, третий раз, и снова победитель Сорокин? Мог и проиграть, насколько я знал, перед третьим кругом я проигрывал Тарасу Кащуку где-то 40 секунд. Затем по распечаткам посмотрел, что на 2-3 КП я ему проигрывал около 20 секунд. В результате выиграл около 10 секунд, наверное Тарас где-то ошибся.

– Таким образом, ты попал на Кубок Мира в Болгарию. Каковы впечатления от поездки?

– Болгария мне очень понравилась. Что касается района соревнований, то там была очень серьезная высота – 1700 метров. Именно для этого функциональная подготовка должна была быть лучше. С двухнедельным сбором перед этим немного “не срослось”, пришлось ехать непосредственно на соревнования. Но помогли выезды в Белорецк с моим тренером В.А. Капитоновым. Там покатались на перевале Урал-Тау на высоте 1200 метров. В первый день чувствовал себя немного скованным, все-таки первый этап Кубка Мира в основном составе сборной России – отсюда и соответствующий результат.

На длинной дистанции почувствовал себя более уверенно, на среднюю «по тактическим соображениям» тренерского штаба меня не выставили.

А к эстафете был готов на все сто, пробежал свой этап просто превосходно!

В психологическом плане никаких проблем не было.

– Как сложились отношения внутри сборной?

– У меня очень хорошие, дружеские отношения со всеми ребятами. В основном они моего возраста. Есть два уважаемых мною человека – это лидеры сборной, Хренников Эдуард и Груздев Андрей. Многому можно у них поучиться.

Ну и, конечно, мои друзья: Кирилл Веселов, Андрей Григорьев, Владимир Барчуков, Андрей Ламов. О девушках я уже и не говорю. Хорошая дружная команда.

Немного не понимаю некоторых решений старшего тренера Близневского А.Ю., но, наверное, вырасту – пойму.

– А как бежалось в Тюмени на чемпионате России?

– Марафон показался не очень тяжелым. Как стартовал, так на одном дыхании, можно сказать, пробежал дистанцию, без ошибок, четко отработал. Опять был хороший рассев, и я лидеров на дистанции не видел. Информацию получал только в центре соревнований на смене карт. Была маленькая проблемка – после первого круга Владимир Алексеевич меня «забыл покормить». После он объяснил, что немного сам задергался, прошла информация о моем проигрыше на переходе шоссе. Оказалось я лидирую. Был весь в работе и как-то не заметил этот казус. И вообще, наверное, если спросить каждого спортсмена, то он не сможет ответить, почему он выиграл, получается само собой, просто в данный момент чуть сильнее готов, чем другие.

До конца дистанции не отдал никому лидирующие позиции, да и отрыв получился сам собой. Правда, после него сказалась усталость, простуда снова немного напомнила о себе, и последующие дистанции пробежал не так, как хотелось бы – четвертые места в эстафете и «классике».

– Какие надежды на этап Кубка Мира в Казахстане?

– Если в Болгарии ни на что особо не рассчитывал, так как считал его этапом подготовки к Казахстану, то на казахстанский этап самые серьезные намерения. Бегу там все дистанции и буду стараться везде показать максимально возможный результат.

– А как ты вообще попал на тропу ориентирования?

– Старший брат привел меня в секцию спортивного ориентирования, чтобы я на улице не шатался без дела. Я периодически бросал заниматься, но меня вновь при-

водили на тренировки. В лес вышел в первый раз в 11 лет с мамой и картой.

– Твои успехи на этом пути к вершинам?

– Первый мой успех, хорошо запомнившийся, – выиграл «Майскую поляну» в группе М-11. Первая российская моя победа – в Москве в группе М-17 был третьим. Только в классе 11-м, наверное, понял, что ориентированием нужно серьезно заниматься. На юниорский чемпионат мира в Словакию первый раз отобрался в 2000-м году, когда уже в техникуме учился. На этом чемпионате результаты были не ахти какие: в первый день меня дисквалифицировали, во второй день – занял 30-е место. В общем, съездил первый раз за границу – балластом.

На следующий год отобрался на юниорский чемпионат мира в Италию, где волнений было уже меньше – результаты были получше: два третьих места и шестое.

А наибольшие мои успехи в элите были в составе сборной команды республики Башкортостан.

За годы становления меня как личности в спорте, наверное, нужно сказать большое спасибо в первую очередь моим родителям, первым моим тренерам Прохоровым Елене Александровне и Владимиру Михайловичу, тренеру нынешнему – Владимиру Алексеевичу Капитонову, а также родной 7-й спортивной школе Дёмского района г. Уфы.

– Каковы твои дальнейшие планы?

– Очень хочется хорошо подготовиться к следующему 2008-2009 гг. сезону, попасть в сборную команду России и выступить на чемпионате мира в Японии. Конкуренция будет серьезная, но и работа должна быть соответствующая. Одним из этапов подготовки рассматриваю Белорецк, Абзаково, где, возможно, проведем совместные сборы с командой Красноярского края и другими ребятами из сборной, а в остальном, думаю, будем готовиться самостоятельно.

– Михаил, мы желаем тебе хорошего выступления на финальном этапе Кубка Мира в Казахстане, хотели бы чтобы твоя спортивная карьера длилась как можно дольше, и будем надеяться, что ты на следующий год будешь выступать на чемпионате мира в Японии и порадуешь нас призовыми местами.

– Спасибо. Я в свою очередь хочу сказать огромное спасибо тем людям, которые меня готовят, финансируют и, в общем, делают все, чтобы я показывал хорошие результаты. А этих организаций довольнотаки много: Минспорт Республики Башкортостан – министр Самородов Владимир Николаевич, ШВСМ РБ – директор Емельянов Евгений Иванович, СДЮСШОР №7 г. Уфы – директор Сорокин Егор Валерьевич.

Будем стараться!!!

Беседовал спортивный обозреватель информационного агентства Башинформ Дмитрий Слезин.
В подготовке интервью приняли участие Алена Капитонова и Юлия Яннурова.

Сравнительная статистика зимних сезонов

Ольга Мухина,
Ответственный секретарь ФСО России,
судья Республиканской категории,
г. Москва

Зимний сезон 2008 года был, наверное, одним из самых тяжелых для всех ориентировщиков. В зимнем сезоне 2008 года ни на проведение всероссийских соревнований по спортивному ориентированию, ни на подготовку и участие сборных команд России по спортивному ориентированию в международных соревнованиях Росспорт не выделил никаких средств из федерального бюджета. Отсутствовали также официальные вызовы ФГУ ЦСП, которые могли быть основанием для финансирования из спорткомитетов субъектов РФ.
Несмотря на это, сборные команды России выступили во всех запланированных международных соревнованиях, где добились высоких результатов, и все всероссийские соревнования календаря были проведены на высоком организационном и спортивно-техническом уровне.

Анализируя статистику, представленную в таблицах 1-8, можно сделать следующие выводы:

1. Общее количество медалей, завоеванных на международных соревнованиях в зимнем сезоне 2008 года на одну больше, чем в прошлом году. И юноши, и юниоры, и элита выступили ровно, получив по 8 медалей. При этом, юниоры и юноши завоевали вдвое больше медалей, чем в 2007 году, а вот взрослые – почти в два раза меньше, чем в 2007 году. Справедливости ради следует отметить, что в прошлом году взрослые соревновались дома, в Московской области, а в 2008 году чемпионат Европы проходил в Швейцарии (Таблица 1).

Таблица 1. Итоги выступления сборных команд России по спортивному ориентированию на лыжах в официальных соревнованиях ИОФ зимних сезонов 2005–2008 годов

Команда	Соревнования	Страна проведения	Медали, завоеванные сборной			
			Золото	Серебро	Бронза	Итого
Основной состав	Чемпионат Мира 2005	Финляндия	5	3	2	**10**
	Чемпионат Европы 2006	Россия	3	2	3	**8**
	Чемпионат Мира 2007	Россия	8	3	4	**15**
	Чемпионат Европы 2008	**Швейцария**	**4**	**3**	**1**	**8**
Юниоры и юниорки не старше 20 лет	Первенство Мира 2005	Швейцария	3	5	4	**12**
	Первенство Мира 2006	Россия	8	5	2	**15**
	Первенство Мира 2007	Австрия	2	2	-	**4**
	Первенство Мира 2008	**Болгария**	**2**	**3**	**3**	**8**
Юноши и девушки не старше 17 лет	Первенство Европы 2005	Швейцария	3	2	3	**8**
	Первенство Европы 2006	Россия	6	5	4	**15**
	Первенство Европы 2007	Австрия	1	1	2	**4**
	Первенство Европы 2008	**Болгария**	**1**	**3**	**4**	**8**

2. Наибольший вклад в копилку медалей 2008 года внесли Москва (7 медалей), Московская область (6 медалей), а также Челябинская и Вологодская области (по 4 медали). Однако, общее количество субъектов Российской Федерации, представители которых завоевали медали, еще немного уменьшилось в этом сезоне. В 2006 году – медали были у представителей 12 регионов, в 2007 – у представителей 8, а в 2008 – у представителей 7 территорий (Таблицы 2, 3).

Таблица 2. Итоги выступления представителей субъектов РФ в официальных соревнованиях ИОФ зимних сезонов 2005–2008 годов – основной и молодежный состав.

		2005				2006				2007				2008			
		Человек в сборной	Завоевано медалей			Человек в сборной	Завоевано медалей			Человек в сборной	Завоевано медалей			Человек в сборной	Завоевано медалей		
	Субъект РФ		Золото	Серебро	Бронза		Золото	Серебро	Бронза		Золото	Серебро	Бронза		Золото	Серебро	Бронза
1.	Вологодская обл.	2	1		1					2				4		3	1
2.	Воронежская обл.					1			1					1			
3.	Ивановская обл.	3	2	1	1	4	1		1	2	1		1	1	1		
4.	Красноярский край	6	1	1	1	6	3	1	3	3	2	1	1	5		2	
5.	Ленинградская обл.	2								1							
6.	Москва	3	2		1	3			1	3				3	3	2	2
7.	Московская обл.	5	5	2	1	3	3		1	4	2	1	1	8	2	1	3
8.	Нижегородская обл.					1	1	1									
9.	Пермский край	4	2	5	1	3	3	1	4	4	1	1	1	2		1	2
10.	Респ. Башкорторстан					1				1				2			
11.	Респ. Карелия	1				1	3	1		4	1	1	1	2			
12.	Санкт-Петербург									1							
13.	Свердловская обл.	1				2		1		1							
14.	Тамбовская обл.	1				1			1	1		1		1			
15.	Томская обл.	1												1			
16.	Хабаровский край	3	3	1	3	5	2	2	1	4	4			1			
17.	Челябинская обл.	1	2			3	5	3		3	4	2		4	3	1	

Примечание: медали, завоеванные в эстафетах, учитываются каждому субъекту РФ

3. Итоги всероссийских соревнований элиты зимнего сезона 2008 года (Кубок и чемпионаты России) сопоставимы с предшествующими сезонами и по общему количеству участников, и по представительству субъектов РФ. (Таблица 4), и по количественному составу команд от сильнейших регионов (Таблица 5).

4. Общее количество участников и территорий в соревнованиях юниоров, юношей и девушек также вполне привычно. Немного меньше регионов и участников, чем ранее, смогло приехать в Лесосибирск. Это связано как с отсутствием централизованного финансирования, так и с отдаленностью района проведения от большей части регионов, развивающих детское ориентирование на лыжах (Таблица 6).

5. Если медали на чемпионатах России (Горнозаводск, Тюмень) завоевали представители 10 субъектов РФ, то медали чемпионата Европы – представители всего 5 регионов (Таблица 7).

6. Ситуация в молодежном составе (юниоры, юноши, девушки) еще более контрастна: на первенствах России (Златоуст и Лесосибирск) медали завоевали представители 15 субъектов РФ, а на первенстве мира и первенстве Европы в Болгарии в копилку медалей внесли свой вклад спортсмены всего 4-х регионов (Таблица 8).

Таблица 3. Итоги выступления сборных команд России на международных соревнованиях зимнего сезона 2008 года.

ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ, ШВЕЙЦАРИЯ, 14–20 ЯНВАРЯ

МУЖЧИНЫ

Фамилия, имя	Субъект РФ	Спринт	Мидл	Лонг	Эстафета
Ламов Андрей	Вологодская область	5	6	9	4
Веселов Кирилл	Красноярский край	9	20	25	5
Груздев Андрей	Ивановская область	20	1	7	4
Григорьев Андрей	Красноярский край	14	13	4	4
Барчуков Владимир	Красноярский край	22	21	14	5
Толстопятов Вадим	Тамбовская область	24	10	25	5

ЖЕНЩИНЫ

Фамилия, имя	Субъект РФ	Спринт	Мидл	Лонг	Эстафета
Власова Татьяна	Челябинская область	1	1	1	2
Козлова Татьяна	Московская область	2	8	10	
Шевченко Ольга	Красноярский край	5	2	9	2
Томилова Наталья	Пермский край	21	3	4	2
Кравченко Анастасия	Хабаровский край	9	5	16	
Бронникова Юлия	Красноярский край	16	12	15	
Новикова Ольга	Воронежская область	29	9		

ПЕРВЕНСТВО МИРА СРЕДИ ЮНИОРОВ, БОЛГАРИЯ, 12–19 ФЕВРАЛЯ

ЮНИОРЫ

Фамилия, имя	Субъект РФ	Спринт	Лонг	Мидл	Эстафета
Верещагин Александр	Вологодская область	2	6	5	4
Глухов Валерий	Московская область	4		3	4
Кащук Тарас	Московская область	5	3	4	4
Белоусов Илья	Томская область	10	13	16	
Зорин Егор	Челябинская область	27	9	11	
Махмудов Ильдар	Респ. Башкоркостан	29		28	
Повышев Иван	Московская область		5		

ЮНИОРКИ

Фамилия, имя	Субъект РФ	Лонг	Мидл	Эстафета
Олейниченкова Нина	Московская область	4	7	
Мендель Татьяна	Московская область	6	5	4	1
Чукарева Алена	Москва	8	1	24	1
Ежкова Галина	Респ. Карелия	11	15	20	
Щербинина Дарья	Челябинская область	12	21	25	
Мунина Екатерина	Москва	18	3	2	1
Медведева Татьяна	Челябинская область		19		

ПЕРВЕНСТВО ЕВРОПЫ СРЕДИ ЮНОШЕЙ БОЛГАРИЯ, 12–19 ФЕВРАЛЯ

ЮНОШИ

Фамилия, имя	Субъект РФ	Лонг	Мидл
Пыжов Николай	Московская обл.	3	1
Тихонов Глеб	Москва	2	3
Малиновский Степан	Вологодская обл.	5	2
Коваленко Александр	Московская обл.	7	8

ДЕВУШКИ

Фамилия, имя	Субъект РФ	Лонг	Мидл
Комарова Анастасия	Вологодская обл.	2	3
Тараканова Ксения	Пермский край	3	8
Чикота Вероника	Респ. Башкортостан	7	11
Захарова Екатерина	Респ. Карелия	10	7

Таблица 4. Количество участников официальных соревнований зимних сезонов 2006–2008 гг. по группам "элита"

	Кубок России			Всероссийские отборочные			Чемпионат России - финал		
Год проведения	декабрь 2005	декабрь 2006	**декабрь 2007**	ЧР-2006	ВС-2007	**ЧР-2008**	2006	2007	**2008**
Место проведения	Уфа	Уфа	**Белорецк**	Алексин	Раменское	**Горнозаводск**	Уфа	Кыштым	**Тюмень**
Мужчин	51	48	**48**	40	71	**41**	46	72	**53**
Женщин	22	22	**28**	20	42	**37**	34	40	**31**
Всего участников	**73**	**70**	**76**	**60**	**113**	**78**	**80**	**112**	**84**
Всего субъектов РФ	**21**	**19**	**22**	**15**	**16**	**15**	**14**	**21**	**18**

Таблица 6.
Количество участников официальных соревнований зимнего сезона 2008 г. по группам юниоров, юношей и девушек

Соревнования Место проведения	Всероссийские соревнования, Белорецк	Первенство среди ДЮСШ, Кирово-Чепецк	Первенство России, Златоуст	Первенство среди обучающихся, Иваново	Первенство России, Лесосибирск
Ж14	27	42	20	61	23
Ж16		45		49	
Ж17	67		45		36
Ж18		25		25	
Ж20	34		22	10	22
Всего девушек	**128**	**112**	**87**	**145**	**81**
М14	33	72	25	96	33
М16		59		81	
М17	93		55		43
М18		52		49	
М20	65		38	22	31
Всего юношей	**191**	**183**	**118**	**248**	**107**
Всего участников	**319**	**295**	**205**	**393**	**188**
Всего субъектов РФ	**29**	**18**	**23**	**28**	**14**

Таблица 7.
Участие представителей субъектов федерации в соревнованиях зимних сезонов 2006–2008 гг. по группам "элита"

	Субъект РФ	Кубок России			Всероссийские отборочные			Чемпионат России – финал		
		Уфа, декабрь 2005	Уфа, декабрь 2006	Белорецк, декабрь 2007	ЧР 2006, Алексин,	ВС 2007, Раменское	ЧР 2008, Горноза-водск	2006 Уфа	2007 Кыштым	2008 Тюмень
1.	Вологодская обл.	1	1	2		3		1	1	2
2.	Воронежская обл.			1			1			
3.	Ивановская обл.	6	4	3	6	4	2	3	4	2
4.	Кировская обл.	2				3			1	
5.	Красноярский край	11	12	11	9	13	8	13	12	12
6.	Ленинградская обл.	1			1	1			1	
7.	Москва	5	5	6	16	22	5	9	8	1
8.	Московская обл.	5	6	5	1	25	8	5	8	7
9.	Нижегородская обл.	3	1				1	2	7	1
10.	Омская обл.	1		2			1	2	2	3
11.	Пермский край	6	5	2	3	5	18	4	5	5
12.	Республика Алтай	1	1	1	1				3	1
13.	Республика Башкортостан	4	5	6	4	9	6	15		7
14.	Республика Карелия	1	3	3	1	6	3		10	2
15.	Республика Коми	1	4	3	2	2	3		1	4
16.	Республика Татарстан			3					3	
17.	Санкт-Петербург	4	1	4		1		5		
18.	Саратовская обл.			1						
19.	Свердловская обл.	7	7	7	6	3	6	7	9	6
20.	Тамбовская обл.	1	1	1	1	1		1	1	
21.	Томская обл.	2	2	1					6	4
22.	Тульская обл.				1					
23.	Тюменская обл.		1	3			4		5	13
24.	Хабаровский край	4	3	8	5	6	5	7	10	7
25.	ХМАО-Югра	1	1	2					2	1
26.	Челябинская обл.	5	4	3	3	3	6	6	12	6
	ИТОГО спортсменов	73	70	76	60	113	77	80	112	84
	ИТОГО субъектов РФ	21	19	22	15	16	15	14	21	18

Талица 8. Итоги выступления представителей субъектов РФ на чемпионатах России и чемпионате Европы 2008 г. (основной состав)

	Субъект РФ	ЧР, Горнозаводск					ЧР, Тюмень					Чемпионат Европы, Швейцария				
		Всего участников	**Завоевано медалей всего**	В том числе			Всего участников	**Завоевано медалей всего**	В том числе			Всего участников	**Завоевано медалей всего**	В том числе		
				Золото	Серебро	Бронза			Золото	Серебро	Бронза			Золото	Серебро	Бронза
1.	Вологодская обл.						2	**1**		1		1				
2.	Воронежская обл.	1	**2**		1	1						1				
3.	Ивановская обл.	2					2	**1**		1		1	**1**	1		
4.	Красноярский край	8	**3**		2	2	12	**7**	5		2	5	**2**		2	
5.	Москва	5					1									
6.	Московская обл.	8	**3**		3		7					1	**1**		1	
7.	Нижегородская обл.	1					1									
8.	Омская обл.	1					3									
9.	Пермский край	18	**1**				5	**5**		4	1	1	**2**		1	1
10.	Республика Алтай						1									
11.	Республика Башкортостан	6	**3**	3			7	**1**	1							
12.	Республика Карелия	3					2									
13.	Республика Коми	3					4									
14.	Свердловская обл.	6					6									
15.	Тамбовская обл.											1				
16.	Томская обл.						4									
17.	Тюменская обл.	4					13	**1**	1							
18.	Хабаровский край	5	**3**				7	**9**	1	3	5	1				
19.	ХМАО-Югра						1									
20.	Челябинская обл.	6	**3**	3			6	**3**	2	1		1	**4**	3	1	

Примечания:
1. За каждое призовое место в эстафетах чемпионата России (ЧР) субъектам засчитана одна медаль.
Медали сборных команд в эстафетах ЧР не учтены
2. Медали, завоеванные в эстафетах чемпионата Европы, учитываются каждому субъекту РФ.

Таблица 9. Итоги выступления представителей субъектов РФ на первенствах России, первенстве мира и первенстве Европы 2008 г. (юниоры, юноши и девушки)

	Субъект РФ	ПР, Златоуст					ПР, Лесосибирск					Первенство Мира и Европы, Болгария				
		Всего участников	**Завоевано медалей всего**	В том числе			Всего участников	**Завоевано медалей всего**	В том числе			Всего участников	**Завоевано медалей всего**	В том числе		
				Золото	Серебро	Бронза			Золото	Серебро	Бронза			Золото	Серебро	Бронза
1.	Алтайский край	7	**1**	1			25	**3**	1		2					
2.	Белгородская обл.	1														
3.	Вологодская обл.	8	**9**	4	4	1						3	**4**		3	1
4.	Воронежская обл.	7														
5.	Ивановская обл.	5														
6.	Кемеровская обл.						13									
7.	Кировская обл.	6														
8.	Красноярский край	6	**1**		1		52	**12**	2	5	5					
9.	Ленинградская обл.															
10.	Москва	10	**10**	2	4	4						4	**7**	3	2	2
11.	Московская обл.	7	**10**	3	4	3	1	**3**	2	1		7	**5**	2		3
12.	Нижегородская обл.	6					3									
13.	Новосибирская обл.						16									
14.	Омская обл.	2														
15.	Пермский край	19	**6**	2	2	2						1	**1**			1
16.	Республика Алтай						12	**3**	1	1	1					
17.	Республика Башкортостан	12	**2**		1	1	15	**8**	2	2	4	2				
18.	Республика Карелия	4	**2**	1	1		5	**8**	4		2	2				
19.	Республика Коми	3														
20.	Республика Татарстан	8														
21.	Санкт-Петербург	1														
22.	Саратовская обл.	3	**1**	1												
23.	Свердловская обл.	13	**1**			1	8	**1**		1						
24.	Томская обл.	2	**1**			1	5	**3**	1	2		1				
25.	Тюменская обл.	9	**5**	3	1	1	4	**5**	3	1	1					
26.	Хабаровский край	7	**1**			1	9	**7**	2		5					
27.	ХМАО-Югра	7														
28.	Челябинская обл.	50	**4**	1		3	20	**11**	4	5	2	3				

Примечания:
1. За каждое призовое место в эстафетах первенства России (ПР) субъектам засчитана одна медаль.
Медали сборных команд в эстафетах ПР не учтены
2. Медали, завоеванные в эстафетах первенства мира и первенства Европы, учитываются каждому субъекту РФ.

Мороз – залог высоких скоростей

Первенство России по спортивному ориентированию на лыжах среди юниоров, юниорок, юношей и девушек.
Лесосибирск, Красноярский край, март 2008 г.

Красноярский край имеет большой опыт проведения крупных соревнований, как международных, так и всероссийских. Стоит вспомнить и чемпионат России в г. Канске, и чемпионат мира в 2000 году в Красноярске. Но территория развития спортивного ориентирования не ограничивается только Красноярском. Примером тому стало проведение самого главного всероссийского старта для молодых ориентировщиков-лыжников: лично-командного Первенства России среди юниоров, юниорок, юношей и девушек 2008 года в городе Лесосибирске, на севере Красноярского края.

Спортом юные лесосибирцы занимаются в двух детско-юношеских спортивных школах, центре дополнительного образования, клубах по месту жительства, а также в спортивных залах предприятий и организаций. Основным центром детско-юношеского спорта является ДЮСШ-1 отдела образования администрации г. Лесосибирска. Эта спортивная школа была открыта в 1976 году и является кузницей административных кадров: первый директор, в настоящее время – заместитель главы администрации города В.П. Таскаев; бывший директор спортивной школы, сейчас – помощник главы администрации, председатель городской общественной федерации ориентирования В.К. Авдеев; в прошлом тренер и завуч ДЮСШ-1 М.И. Галкина в данное время возглавляет городской спорткомитет и т.д.

В 2000 году открыто отделение спортивного ориентирования в комплексной ДЮСШ-1. В 2004 году в Лесосибирске был проведен чемпионат Красноярского края, в 2005 году – чемпионат Сибирского Федерального округа по спортивному ориентированию бегом. 2005 год в нашем городе ознаменовался еще и проведением этапа Кубка Красноярского края среди учащихся, а в 2006 году был проведен открытый чемпионат края по лыжному ориентированию с участием спортсменов из Алтайского края. В августе 2006 года в Красноярске прошли 10-дневные курсы повышения специалистов спортивного ориентирования федерального уровня, в которых приняли участие и получили аттестацию представители ориентирования г. Лесосибирска. После проведения в 2007 году финала Кубка края среди учащихся, краевая федерация поддержала заявку г. Лесосибирска на проведение в 2008 году лично-командного первенства России.

В преддверии зимнего сезона 2007-2008 годов в Лесосибирске побывал руководитель агентства физической культуры, спорта и туризма администрации Красноярского края, знаменитый биатлонист П.А. Ростовцев, который пообещал городским властям и спортивной общественности помощь из краевого бюджета для капитального ремонта городской лыжной базы, что и было сделано.

На капитальный ремонт лыжной базы из городского бюджета было выделено порядка десяти миллионов рублей. Глава города, председатель городского Совета Н.Т. Колпаков, глава администрации г. Лесосибирска В.И. Вопилов были единодушны в этом вопросе. В результате совместных усилий краевых и городских властей в Лесосибирске появилась современная лыжная база с гостиницей на 50 мест. Она была открыта буквально за неделю до начала проведения первенства России. Первыми, кто заселился на лыжную базу, были молодые ориентировщики из Свердловской, Тюменской, Челябинской областей и Красноярского края.

Наряду с улучшением базы для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований росло и мастерство юных лесосибирских ориентировщиков-лыжников. Они не только входят в сборную команду края, но и представляют Сибирский Федеральный округ в финальных соревнованиях всех трех зимних Спартакиад учащихся России: 2004 год – Е. Агапова и Е. Гоман; 2005 год – Е. Агапова, Е. Гоман, И. Агапова; 2007 год – И. Агапова. Сильнейшими в группах МЖ-14 в Сибирском Федеральном округе 2007 года были Т. Хуснутдинов и Т. Сурова. Все это вместе взятое позитивное отношение к ориентированию краевых и городских властей, повышение уровня специалистов ориентирования Лесосибирска и результаты выступления в соревнованиях Лесосибирских ориентировщиков-лыжников привели к тому, что в Лесосибирске, городе краевого подчинения, было проведено лично-командное первенство России среди молодежи.

Подготовка к проведению соревнований российского уровня в нашем городе началась с подготовки трасс в мае 2007 года. Огромную работу к проведению первенства России провел инспектор ФСО России Сергей Генрихович Солдатов (г. Чебаркуль, Челябинская обл.). Его большой опыт в подготовке, планировании дистанций и проведении соревнований позволил сделать первенство на относительно небольшой карте интересным как для спортсменов, так и для болельщиков. Встреча и отправка приехавших команд, организация культурной программы, работа волонтеров с командами во все дни соревнований, отлаженная работа транспорта, – это и многое другое позволило организаторам провести соревнования на высоком уровне. Информационная кампания по проведению соревнований была начата задолго до дня их начала, поэтому жители не только города, но и края были в курсе хода подготовки и непосредственного проведения. Этому способствовали СМИ: лесосибирская телерадиокомпания (главный редактор Е.И. Филиппова), телевидение ЗАО «Ново-Енисейский лесохимический ком-

плекс» (главный редактор В.В. Трошев), студия РТВ–Лесосибирск краевого телеканала «Енисей–регион» (руководитель Н.И. Колпакова).

Команды из 14 регионов России: республик Алтай, Башкортостан, Карелия; Алтайский, Хабаровский и Красноярский край; Челябинская, Томская, Свердловская, Тюменская, Кемеровская, Новосибирская, Московская областей; Нижнего Новгорода приехали на север Красноярского края, в столицу лесозаготовок и лесопереработки России. 192 участника, среди которых МСМК Т. Кащук, 11 мастеров спорта и 58 кандидатов в мастера спорта, оспаривали право на звание победителей и призеров этих соревнований. Сама природа-мать способствовала молодым ориентировщикам и организаторам. За неделю до соревнований в городе, расположенном в районе, приравненном к крайнему северу, стояла плюсовая температура, которая слегка озадачила организаторов, но выпавший накануне соревнований снег и легкий утренний заморозок стали залогом высоких скоростей, правда, усложнив, работу службе дистанции. Небольшой морозец и северный ветер в последний день соревнований как бы показал участникам и тренерам, что они действительно приехали на Север.

Слаженно работала судейская бригада, в которой наряду с опытными судьями работали и действующие спортсмены: К. ЗМС Веселов, МС А. Григорьев, МСМК С. Чеха, МС А. Груздов и др.

По сумме четырех соревновательных дней по группам МЖ-14, 17, 20 победу в общекомандном зачете праздновали спортсмены и тренеры Красноярского края, второе место у ориентировщиков Челябинской области, третье место заняла команда Алтайского края. Вручены заслуженные награды победителям и призерам соревнований. Для большинства участников это был последний старт в зимнем сезоне 2007–2008 гг., в котором многие узнали еще одну точку ориентирования на карте России. Большинство из приезжих команд высказали свое мнение, что лично-командное первенство России, проведенное в г. Лесосибирске, удалось. Об этом говорил на торжественном закрытии соревнований и представитель ФСО России Ю.Б.Янин, и представители приехавших регионов. Надеемся, что Лесосибирску еще будет доверено проведение всероссийских соревнований, которые пройдут также организованно и слаженно. Будут способствовать этому и городские власти, улучшая спортивную и социальную инфраструктуру, создавая условия и вкладывая финансы в развитие спортивного ориентирования.

ПЕРВЫЙ ДИРЕКТОР

Драков Юрий Валентинович (Челябинск). Родился в 1937 году. Ориентированием занимается с 1960 года. Один из основателей детско-юношеского ориентирования в Челябинской области, России, СССР. Член детско-юношеской комиссии Центральной секции ориентирования, Федераций спортивного ориентирования России и СССР. Создатель и директор одной из первых в стране ДЮСШ по ориентированию, которой руководил 30 лет. Принимает активное участие в организации и судействе соревнований, судья всесоюзной категории (1976). Автор методических разработок, различных публикаций по вопросам ориентированию. Почетный член Федерации спортивного ориентирования России.

Из интервью корреспондента «Комсомольской правды» Алексея Микушина к 70-летию Ю.В. Дракова.

Как Вы пришли в спортивное ориентирование?

Благодаря тому, что я географ и турист. Наше поколение принесло из туризма любовь к природе, вкус и опыт общественной работы.

География, туризм – это ведь связано с путешествиями?

Действительно, в моей жизни было три периода путешествий. Первый: 1941–1943 гг. – в нежном, дошкольном возрасте в составе семьи работника строительного поезда (стройка № 20) проехал в теплушке из Запорожья для строительства оборонительных укреплений, железных дорог, мостов, Полтава, Подмосковье, Поволжье, Северный Урал, Сибирь, Челябинск.

Второй: туризм в 50–60 гг. – пешие, лыжные и горные маршруты на Алтае, Тянь-Шане, Кавказе, Забайкалье, Северном Урале. Занимался туризмом профессионально, работал инструктором туристической базы, методистом туристской станции.

Третий: соревнования по ориентированию от Балтики до Байкала, от Белого моря до Черного.

Все Ваши увлечения связаны с картой…

Как географ, сохранил трепетное отношение к карте. Могу читать её как книгу. Считаю, что каждый культурный человек должен уметь пользоваться этим уникальным источником информации. Это на уровне знания алфавита или таблицы умножения. Для меня карта – это не только объект работы и инструмент. Карта – это ностальгические воспоминания о тех местах, где был; это перспектива путешествия и щемящая тоска о тех районах, где уже не удастся побывать.

Если ты можешь выйти с картой на местность, то это лучшее лекарство.

Вы один из инициаторов создания в 1971 году первой в СССР ДЮСШ по спортивному ориентированию, которую возглавляли 30 лет, активно работали в федерациях этого вида спорта. Что было наиболее интересным, содержательным?

Творческая работа в коллективе единомышленников, которая не только результативна, но и приносит глубокое моральное удовлетворение. Я благодарен В.А. Сигову, А.Н. Гайдаенко, С.Г. Губайдуллину, В.А. Балаеву, А.В. Акимову и многим другим, с кем разделял радость творческого труда.

Сборная команда области на базе ДЮСШ с 1971 года в течение 18 лет 20 раз выиграла российские соревнования учащихся. Среди воспитанников школы 8 человек – члены основного состава сборной страны, 3 участника чемпионатов мира, 6 человек – члены студенческой сборной страны, участники чемпионатов мира, 2 мастера спорта международного класса. Воспитанники школы стартовали в 20 странах мира.

Что Вы можете сказать о Ваших воспитанниках, учениках? Ведь среди них известные в стране тренеры, организаторы, судьи, спортивные картографы.

Во-первых, процесс обоюдный: не только ты учишь и воспитываешь, но и они тебя. Говоря о профессионализме, не надо забывать об их личностных качествах и влиянии коллектива. Что касается людей, которых я привлёк или способствовал привлечению к ориентированию, я, прежде всего, чувствую ответственность и за них, и перед ними.

Замечательные результаты дает сочетание высокого уровня профессионализма и энтузиазма.

Ещё одна сторона Вашей биографии – судейство соревнований.

В 1960 году начал судить контролером КП. Тогда ещё призм не было, красные флаги ставили. Затем занимался дистанциями, картами, был первооткрывателем новых, интересных районов. Активно работал в радиоинформации, был главным судьёй, заместителем главного.

С 1976 года – Судья Всесоюзной категории, неоднократно был членом апелляционного жюри чемпионатов, первенств и спартакиад России. Являюсь почетным членом федерации спортивного ориентирования страны.

А вопросы учёбы, повышения квалификации?

Много лет участвовал регулярно в учебных мероприятиях СССР и России, даже преподавал. Более четверти века принимал самое активное участие в организации областных семинаров, которые, наряду с соревнованиями на слётах школьников и учителей, были тремя китами, на которых держалось школьное ориентирование.

До сих пор, как реликвию, храню старенькую тетрадь с конспектом лекции по ориентированию, прочитанной в 1963 году Кудрявцевым на Центральных туристских курсах на Сходне.

Правила соревнований, разрядные нормативы за время Вашей работы изменялись неоднократно?

Верно, я несколько раз выходил с предложениями по этим определяющим документам, ряд из них был принят, некоторые действуют и сейчас. Так понятие плотности на дистанции, её влияние на объективность результатов в разделе «Справедливость состязаний».

Что скажете о взаимоотношениях ветеранов и молодёжи?

Сочетание опыта ветеранов, энергии и знаний современных технологий молодёжи позволит решать самые сложные задачи.

Но для этого ветераны должны пойти дальше разговоров о том, что раньше небо было голубее, а трава зеленее, а молодёжь – не уподобляться цыплёнку, который вылупился из яйца на пустынном берегу и считает, что до него никого и ничего не было.

Вы очень активно прожили значительную часть становления и развития ориентирования в нашей стране.

Да, мне повезло. С большинством людей, стоявших у истоков ориентирования, создававших и развивавших его, я пересекался в разное время, в разных местах и неоднократно.

Это и Е.И. Иванов, Ю.С. Константинов, С.Б. Елаховский, Б.И. Огородников, И.И. Лисов, Е.Б. Грановский, И.Е. Штейнбук, В.М. Киселёв, З.М. Смыкодуб и многие, многие другие.

Поэтому история спортивного ориентирования для меня не абстрактная информация, а живые люди с их радостями, заботами и успехами.

Почему раньше 25–30 лет назад в спортивном ориентировании по массовости были зачастую такие высокие показатели, которых пока мы не можем достигнуть?

Вы правы. Так, в 1981 году в Металлургическом районе г. Челябинска стартовало в один день 5603 школьника, это команды 478 классов из 19 школ.

Основой, как всегда, был энтузиазм, который позволил создать коллектив единомышленников, сумевших заинтересовать учителей (классных руководителей, преподавателей физкультуры, географии и др.), научить их. Идея получила надёжную поддержку системы, которую называли командно-административной.

Думаю, что одна из причин в том, что для многих в те годы спортивное ориентирование было целью, а сейчас стало средством в личностном плане.

Ваши увлечения кроме ориентирования?

Я фотолюбитель с 40-летним стажем, снимаю природу, особенно озёра, и, конечно, ориентирование. Сейчас на соревнованиях России пытаюсь организовать небольшие экспозиции «Фрагменты из истории спортивного ориентирования в фотографиях», особенно цветные снимки, сканированные со слайдов, начиная с 1970 года.

Люблю дарить коллегам по ориентированию их фотографии. Во-первых, каждый человек интересен, надо только уловить момент. Во-вторых, часто вместо разговоров и замечаний надо дать человеку возможность посмотреть на себя со стороны.

Фотографии Юрия Дракова.

Юлия Жалнина – будущая чемпионка СССР (1990 г.)

Заслуженный тренер России, Судья всесоюзной категории Юрий Иванович Безымянный, г. Новоуральск

Зоя Пятакова – Победитель I Всесоюзных зимних лично-командных соревнований, 1968 г., г. Калуга

IX зимняя спартакиада народов РСФСР, 1989 г., г. Кунгур. Михаил Святкин

Сборная России, 1987 г.: Сергей Новожилов, Сергей Кокорин, Михаил Зорин, Валерьян Лукьянов

ШАГ ВПЕРЁД ИЛИ ШАГ НАЗАД?

Сергей Болотов,
Председатель СТК ФСО России,
Мастер спорта России

Последние годы спортивное ориентирование в мире стремительно развивается, становясь более зрелищным, более скоростным и более интересным для зрителей, прессы и телевидения. Такое развитие нашего любимого вида спорта, конечно, радует, но, добиваясь зрелищности, организаторы соревнований и планировщики трасс вынуждены планировать достаточно короткие этапы для того, чтобы зрители имели возможность наблюдать за действиями спортсменов как можно дольше и реально оценивать спортивную борьбу на трассе. И здесь всё чаще и чаще возникает спор по поводу преследования или сотрудничества спортсменов на трассе, т.к. новые подходы в планировании, постановке и моделировании трасс создают именно эту проблему.

Для начала дадим определение следующим понятиям:
Сотрудничество – два и более спортсменов активно взаимодействуют на трассе.
Преследование – один спортсмен ориентируется на трассе, а другой просто следует за ним.

Действительно, если мы хотим видеть спортивное ориентирование справедливым и, в то же время, более телегеничным, то планировщики трасс должны, прежде всего, проанализировать все этапы трассы с тем, чтобы избежать возможного преследования.

Во время проведения финала Кубка Мира в Швейцарии организаторы соревнований решили использовать эти возможности. В Бюллетене 4, который был опубликован незадолго до начала соревнований, было написано дословно следующее: «Организаторы должны сделать все возможное, чтобы результаты, показанные спортсменами во время соревнований, не зависели от вероятного преследования одного спортсмена другим. Организаторы должны точно следовать пункту 26.2 правил Международной федерации ориентирования (ИОФ), который гласит: "Во время индивидуальных забегов участники соревнований должны ориентироваться самостоятельно".
Организаторы соревнований уточнили, каким образом они будут трактовать (измерять) нарушение вышеназванного пункта правил: "В случае если участник последовательно совершил отметку на трех контрольных пунктах, идущих друг за другом, с 10-секундным и менее интервалом от одного и того же спортсмена, то его могут заподозрить в преследовании и дисквалифицировать".
Ни комиссия по ориентированию бегом ИОФ, ни комиссия по разработке правил не занимались рассмотрением данной проблемы. На домашней Интернет-странице швейцарского союза ориентировщиков разгорелась оживленная дискуссия, в которой многие высказывались скептически по поводу возможности претворения этого правила в жизнь.

Два по большому счету равных спортсмена ориентируются на трассе самостоятельно, но бегут вместе. Они помогают друг другу, поддерживая высокий темп бега и находя варианты движения. Возможно, это как раз в большей степени влияет на результаты. Данная техника весьма распространена. Спортсмены считают, что они вправе пользоваться данным преимуществом, но при этом сознают, что одновременное прохождение трассы и отметка на контрольных пунктах, может повлечь за собой и возможность дисквалификации.
Но разве кто-нибудь думает, что спортсмен, которого дисквалифицировали по такой причине, смиренно примет данное наказание? Будет весьма интересно попытаться доказать, что спортсмены преднамеренно выбрали один и тот же маршрут. Насколько разными должны быть маршруты движения, чтобы их выбор можно было назвать самостоятельным? На самом деле, если два спортсмена действительно хорошо сработались (сотрудничают), то они, конечно же, постараются поочередно отмечаться на контрольных пунктах, таким образом, чтобы никого из них не дисквалифицировали.
Я, как и многие другие, признаться, также настроен скептически к предлагаемой системе. При достаточно большом количестве не очень протяжённых этапов на трассах, будет весьма проблематично «оторваться» от других спортсменов. Представьте ситуацию: вы, хорошо ориентируясь и быстро передвигаясь по трассе, догнали другого спортсмена, отметили вместе два контрольных пункта и приближаетесь к третьему. Здесь вы осознаете, что отметка еще на одном пункте вместе – означает нарушение правил. Вы просто вынуждены снизить скорость, теряя при этом время, и всё это только для того, чтобы не попасть под действие пункта правил.

С другой стороны, бесспорно то, что самостоятельное ориентирование – это базовое понятие в нашем виде спорта. Ведь даже в самых первых правилах соревнований по спортивному ориентированию наш вид спорта характеризуется следующим образом: "Ориентирование – это самостоятельный выбор маршрута на незнакомой местности, четкий ход мыслей и физическая активность, умение быстро принимать решения во время увлекательных соревнований". Скоро эти строки отметят свой 75-летний юбилей, и они по-прежнему актуальны! Очевидно, что именно такое понятие, как самостоятельный выбор пути движения на незнакомой местности, отлично отражает важнейшие задачи честных соревнований (fair play) по спортивному ориентированию. Несмотря на то, что вокруг темы предварительного знакомства с местностью много различных споров, проблема самостоятельного выбора пути движения остается наиболее актуальной и острой. Особенно тогда, когда вдруг выигрывает "не тот" спортсмен.

Спортсмены должны ориентироваться самостоятельно. В правилах Международной федерации ориентирования (ИОФ), равно как и в положениях о соревнованиях большинства национальных федераций ориентирования, имеется четкая формулировка на этот счет. Хотя существуют незначительные расхождения как в трактовке понятия "самостоятельно", так и в том, насколько детально оно прописано.

Что касается толкования этих правил, то общественность разделилась на два лагеря. Есть те, кто придерживается мнения, что ответственность за возможное сотрудничество и преследование должны нести организаторы, и, прежде всего, начальники дистанций. Трассы и стартовые интервалы необходимо разрабатывать таким образом, чтобы свести к минимуму возможность следования спортсменов друг за другом. Чемпионат мира, проходивший в Дании, наглядно показал, что хорошо спланированные и смоделированные трассы уменьшают вероятность сотрудничества и преследования.

Другой лагерь возлагает ответственность за сотрудничество и преследование на каждого конкретного спортсмена. С введением электронных систем контроля доступа стало возможно узнать с предельной точностью, когда каждый конкретный спортсмен посетил контрольные пункты, и это позволяет решить проблемы с махинациями на трассе.

В последнее время Международная федерация ориентирования сместила акценты, и теперь формулировка правила "Участники соревнований ориентируются на местности самостоятельно" изменилась и звучит следующим образом: "Участники соревнований должны ориентироваться на местности самостоятельно". Однако, существует риск того, что спортсмена могут оштрафовать за ошибки других участников. Например, ты догнал соперника, но законопослушно снижаешь скорость при следовании на третий подряд КП, чтобы увеличить интервал относительно него более чем на 10 секунд. Таким образом, теряешь во времени и ухудшаешь свой результат, при этом вынужден постоянно контролировать величину интервала. Т.е., именно ты платишь за ошибки, сделанные другим спортсменом. Это очень несправедливо, т.к. спортсмены не должны расплачиваться за ошибки, сделанные другими.

Вероятно, решение данной проблемы состоит из нескольких частей:

– Во-первых, постановка трассы.
Постепенно мы приходим к пониманию того, что необходимо выстраивать весь технологический процесс планирования, моделирования и постановки трассы для соревнований таким образом, чтобы по максимуму избежать преследования и одновременного прохождения контрольных пунктов. Увеличение интервалов между спортсменами на старте – один из возможных выходов из положения. Тем не менее, он идет вразрез с нашим стремлением сделать спортивное ориентирование более подходящим для телевизионного формата. Проведение соревнований с рассеиванием даже при раздельном старте – другой возможный выход.

– Во-вторых, издержки воспитания.
Даже самые новейшие технологии не решат за нас проблемы нашей этики и морали. Я убежден, что необходимо с самого раннего возраста внушать начинающим спортсменам, что ориентироваться на трассе следует только самостоятельно. Многие тренеры не обращают внимания на то, что их воспитанники просят помощи в ориентировании на тренировках и соревнованиях у других спортсменов.

– В-третьих, этические нормы.
Часть проблемы также лежит в области формирования определенного отношения у самих спортсменов. Мы, будучи спортсменами, должны найти в себе мужество сказать тем, кто преследует на трассе других спортсменов, а также тем, кто сотрудничает в целях улучшения своего результата на соревнованиях, что так делать не стоит, что это нечестный метод ведения спортивной борьбы. Мы должны не бояться высказывать свое мнение напрямую тем, кто был замечен в преследовании или сотрудничестве.
Правила честной спортивной борьбы – «fair play» должны стать нормой поведения спортсменов. Именно поэтому скандинавские федерации спортивного ориентирования ввели в свои правила проведения соревнований по спортивному ориентированию такие нормы.
Думаю, настало время для того, чтобы и российские правила проведения соревнований по спортивному ориентированию дополнились главой «fair play».

ВСЕ ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОМПАСЕ

Компас – главный помощник ориентировщика. В спортивном ориентировании компас всегда используется для решения двух основных задач: для того чтобы сориентировать карту на север и для бега по азимуту.

В этой статье мы расскажем об истории компаса и его устройстве, мы рассмотрим несколько конструкций современных спортивных компасов. Может быть, вы узнаете для себя что-нибудь новое и это поможет вам выбрать ту модель спортивного компаса, которая подойдет именно вам.

Виктор Елизаров,
кандидат педагогических наук, г. Москва

Компас – ручной магнитный прибор для определения направления и ориентирования на местности. Компас существенно облегчает ориентирование на местности тем, что помогает сориентировать карту по местности и упрощает движение по азимуту, существенно повышая точность этого движения. Принцип действия компаса основан на взаимодействии магнитного поля постоянных магнитов компаса с горизонтальной составляющей магнитного поля Земли. Свободно вращающаяся магнитная стрелка поворачивается вокруг оси, располагаясь вдоль силовых линий магнитного поля. Таким образом, стрелка всегда указывает одним из концов в направлении линии магнитного поля, которая идет к северному магнитному полюсу.

История компаса.

Первые сведения о пользовании компасом относятся к 235 году нашей эры. Согласно этим сведениям, компас изобрели китайцы. Ученые до сих пор не могут прийти к единому мнению по поводу точной даты появления компаса, но то, что компас – это китайское изобретение, является общепризнанным историческим фактом. Открытие магнитного притяжения руды также принадлежит китайцам. Китайские прорицатели использовали железнорудные камни и минералы, выравнивающиеся в направлении север–юг. Так появились первые компасы. Первое упоминание об использовании компаса связано с «фэн-шуй», учением об организации пространства. Первое письменное упоминание о компасе встречается в работе одного китайского математика и датировано 1050 годом. Его звали Шен Куа и писал он об использовании некого инструмента для навигации с магнитной железной иглой. Умение ориентироваться жителям древнего Китая было необходимо для осуществления обширных торговых связей, которые они поддерживали с далекими странами по Великому шелковому пути, а также для передвижения по обширной Китайской империи. Незаменимым компас стал и для военных, причем он использовался исключительно высокопоставленными лицами во время военных походов.

Первые компасы были примитивны – кусочек рудной массы, прикрепленный к пробке, плавал в миске с водой. Рисунки

Компас Андрианова.
Первый компас советских туристов-ориентировщиков.

усовершенствованных моделей с магнитом в форме рыбы или черепахи встречаются опять же в китайских книгах XI-XII веков. После возвращения великого ориентировщика Марко Поло из Китая в 1260-х годах компасы появились и в Европе. До этого для навигации здесь ориентировались по солнцу и Северной Звезде. Появление компаса изменило мир. Арабы и викинги прибегали к помощи компаса во время своих плаваний в начале и середине XIII века. С помощью этого нового, поистине революционного, прибора моряки могли более точно ориентироваться, человек пересёк океаны и открыл новые земли. Даже имея под рукой все новейшие достижения науки и техники, путешественники всё равно обращаются к компасу, чтобы тот указал им верный путь.

К XV веку морские компасы получили в Европе широкое распространение, а совершенствование их происходит и по сей день. В начале XIV в. итальянец Ф. Джойя значительно усовершенствовал компас. Магнитную стрелку он надел на вертикальную шпильку, а к стрелке прикрепил лёгкий круг – катушку, разбитую по окружности на 16 румбов. В XVI в. ввели деление катушки на 32 румба и коробку со стрелкой стали помещать в карданном подвесе, чтобы устранить влияние качки корабля на компас. В XVII веке компас снабдили пеленгатором – вращающейся диаметральной линейкой с визирами на концах, укрепленной своим центром на крышке коробки над стрелкой, а иголку заменил параллелограмм. В 1745 году англичанин Гоуин Найт изобрёл компас со стальной иглой, доказав, что таким образом магнитное притяжение сохраняется дольше. Позже для защиты иглы компас был помещен в медный корпус, внутри которого был воздух, чтобы игла могла свободно двигаться. Такие компаса существуют и по сей день и называются воздушными или стандартными. На данный момент такой вид компаса является самым распространенным. Несмотря на то, что современный компас гораздо более удобен в применении, чем кусочек руды, подвешенный на ремешок, принцип действия обоих устройств одинаков – магнитная стрелка, крепящаяся на пластину, всегда указывает на север.

Спортивный компас.

Современный спортивный компас появился в двадцатом веке, когда придумали соединить транспортир с обычным компасом. Это сделали шведы Гунар Тилландер и братья Арвид, Алвар и Бьёрн Къелстрёмы. Объединив свои технические способности и опыт в ориентировании, они создали жидкостной компас, который отвечал всем необходимым требованиям. Корпус компаса теперь крепился к прозрачной пластине, которая одновременно и служила угломером, и показывала направление, что было очень удобно. Благодаря специальной жидкости в колбе компаса магнитная стрелка замирала в течение четырех секунд, тогда как в старом компасе на это уходило до 30 секунд. Спортивный компас и в других аспектах обыгрывает стандартный. С помощью современного спортивного компаса вы можете установить нужное направление с карты, даже не направляя карту на север и без использования специального транспортира. С помощью масштаба на пластиковом основании компаса легко вычисляются расстояния на карте, а стрелка, помещенная в специальную жидкость, указывает нужное направление за считанные секунды, при этом компас может функционировать даже при температуре -40°. Все устройство настолько просто, что быстро научиться пользоваться им может даже ребенок. А уже в середине декабря 1933 года в Швеции началось массовое производство и продажа спортивных компасов, что невероятно способствовало развитию спортивного ориентирования в мире. На сегодняшний день самые современные спортивные компасы производятся в Швеции (SILVA), в Финляндии (SUUNTO) и в России (MOSCOMPASS).

Устройство спортивного компаса.

Современный спортивный компас состоит из трех основных частей: платформы (платы), вращающейся колбы и магнитной стрелки.

Магнитная стрелка. Указывает направление север–юг. Параллельные магнитной стрелке линии называются северо-южными. Стрелка компаса окрашена в два цвета. Красный цвет указывает на север, а белый (или черный) – на юг. При условии, что вы держите ваш компас вдали от металлических предметов, красный конец стрелки всегда указывает на магнитный север. Это проверенный факт. Стрелка крепится к колбе компаса.

Колба компаса. Поворачиваемый блок на плате компаса, в котором находится магнитная стрелка. Колбу делают прозрачной с тем, чтобы всегда было видно магнитную стрелку и важные детали карты. Для того чтобы замедлить или остановить колебание (демпфирование) стрелки компаса, колбу обычно наполняют специальной жидкостью. Это помогает быстрее успокоить стрелку от колебаний и уменьшает влияние внешних воздействий.

Платформа (плато) компаса. Платформа компаса сделана из прозрачного пластика, с линейкой для часто используемых масштабов карты. Вспомогательные направляющие линии и длинные края пластины служат указателями направления движения. На неё крепится колба компаса, таким образом, что бы её можно было легко вращать. В зависимости от модели, на плате компаса могут также находиться: счетчик количества шагов, лупа (для увеличения изображения карты и чтения мелких деталей), обычная линейка, линейка для часто используемых масштабов карты, специальные направляющие – параллельные красные линии, используемые для движения по азимуту, отверстия–трафареты (для нанесения на карту знаков старта и контрольных пунктов).

Чтобы не потерять компас, к нему крепится шнурок, и вы можете привязать

SPORT-3, ГДР

СОКОЛ, СССР

SUUNTO, Финляндия

SILVA, Швеция

SUUNTO, Финляндия

SILVA, Швеция

компас к запястью. В современном ориентировании наиболее распространены два типа компасов – на платформе и "пальчиковый", который крепится на большом пальце руки.

Выбираем компас.

Бывает, что с младых ногтей, с самых первых тренировок спортсмен бегает с какой-то одной моделью компаса, а другие варианты даже не рассматривает как возможные. Поэтому когда-нибудь обязательно стоит задать себе следующие вопросы: правильным ли компасом я пользуюсь? стоит ли мне последовать всеобщему примеру и выбрать компас, который крепится на большом пальце? может быть, какая-нибудь модель работает лучше моей нынешней? какой же компас лучше всего подойдет для меня? Возможно, и вы задавались какими-нибудь из этих вопросов. Если во время ориентирования вы выбираете не самый точный путь движения или тратите слишком много времени на определения направления по компасу, возможно, пора задуматься, правильно ли вы выбрали компас. Именно поэтому необходимо самому себе устроить тест и на практике для себя попытаться выяснить, чем отличаются стандартные спортивные компасы от компасов, которые крепятся на большом пальце или на запястье, а также испытать на себе некоторые из наиболее распространенных моделей.

Разные применения.

Все используют компас по-разному, поэтому важно знать, как именно вы ориентируетесь. Также важно помнить о том, что модель компаса влияет на то, как вы будете держать карту. Так что прежде чем выбирать какую-либо модель, будет нелишним проследить за своими действиями на дистанции и зафиксировать для себя следующие моменты:

– как часто вы пользуетесь компасом при определении направления;

– насколько у вас заняты руки во время бега;

– нужно ли вам постоянно держать карту перед глазами или Вы во многом можете полагаться на память;

– насколько досконально вы используюю карту при чтении во время бега;

– как часто вы используете бег по азимуту.

Необходимо проанализировать свои действия на дистанции и это непременно поможет dам в выборе своего компаса.

Пробуйте новое.

Попробуйте на тренировках новые для себя модели, отличные от вашего привычного компаса. Иногда привыкание к новой модели может растянуться на несколько тренировок. А может случиться и так, что вы сразу же увидите, что дела с новой моделью идут куда лучше.

Если вы хотите приобрести новый компас, важно сразу продумать, что вы тем самым выиграете. Может статься, что в лесу вы будете чувствовать себя увереннее, но в итоге вам придется компенсировать время, потерянное из-за не совсем точного выбора пути. Как бы то ни было, будет не лишним одолжить у знакомого компас и попробовать, как бегается с ним. Это никогда не повредит.

Стандартный компас с пластиной.

Классический выбор, подходит для тех, кто тратит больше времени на чтение карты и определение направления по компасу. Такие компасы довольно большие и не слишком удобные, при неправильной технике чтения карты они могут стать дополнительной помехой. В использовании отличается от остальных моделей, и, как уже было отмечено, определение направления по такому компасу занимает больше всего времени. Эту модель еще используют в основном взрослые спортсмены, однако изредка ее можно встретить и среди более молодого поколения, в том числе среди юниоров.

Компас для запястья.

Считается самым быстрым в использовании. Оптимально подходит для ориентирования в парках и на других коротких дистанциях. В остальном же многие считают его не слишком удобным, а из-за отсутствия пластины его показания могут быть не всегда точными. Однако при правильной технике и не слишком трепетном отношении к определению направления некоторыми спортсменами может использоваться ничуть не хуже компаса, крепящемся на большом пальце. Эта модель особенно хороша тем, что совершенно не мешает держать карту, а сам компас при этом все время находится перед глазами.

Компас, крепящийся на большом пальце.

Водонепроницаемый компас, совмещающий в себе свойства компаса двух остальных видов. Девять из десяти юниоров в Скандинавии используют именно эту модель – и это объясняется тем, что он надежен, быстр и не мешает держать карту. Правда, некоторым все же неудобно держать карту с таким компасом. Есть модели со стационарной колбой («MOSCOMPASS», «SILVA») и вращающейся колбой («MOSCOMPASS», «SUUNTO»).

Москомпас, Россия

Москомпас, Россия

Москомпас, Россия

ВАДА, РАДО И РУСАДА

Алексей Кузьмин,
кандидат педагогических наук,
г. Москва

ВАДА (Всемирное анти-допинговое агентство)

За последние годы допинг превратился в одну из главных проблем мирового спорта. "Недуг" этот поразил многие виды спорта – легкую и тяжелую атлетику, плавание и велоспорт. Однако нынешнее руководство МОК настроено на решительную борьбу с запрещенными препаратами. Международный олимпийский комитет дал жесткую установку на zero tolerance (нулевую терпимость) к допингу. Наказания за применение запрещенных препаратов с 2009 года, когда вступает в силу новая редакция антидопингового кодекса, будут ужесточены. Рассматривается возможность недопущения спортсменов, дисквалифицированных в текущем олимпийском цикле более чем на полгода, к участию в играх. В большинстве случаев срок дисквалификации будет составлять четыре года, но возможна и пожизненная, например, если спортсмен участвует в распространении запрещенных препаратов. Спортсмены, попавшиеся на допинге, никогда в этом не признаются и пытаются придумать всевозможные истории и версии. Тем не менее, по правилам ВАДА, именно они несут полную ответственность за то, что попадает в их организм.

Случаи обнаружения запрещенных препаратов не столь часты, они составляют не более 1,5% от всех проведенных исследований, однако, вызывают большой резонанс. К сожалению, довольно часто находят запрещенные субстанции в организме спортсмена, когда он принимал препараты и пищевые добавки, приобретенные самостоятельно, а не те, что получал централизованно. А ведь существует статистика МОК, в соответствии с которой каждая пятая пищевая добавка, поступающая в продажу, содержит запрещенный препарат, не отраженный в аннотации.

Кстати, в совете учредителей ВАДА нашу страну представляет глава Росспорта Вячеслав Фетисов. Он возглавляет комитет спортсменов и останется на посту до 2010 года. Россия стала частью мирового антидопингового процесса, её знают во Всемирной антидопинговой организации, с ней считаются. После Солт-Лейк-Сити, когда российскую олимпийскую сборную команду накрыло волной допинг-скандалов, и, чтобы подобное не повторилось, правительство страны кардинально изменило своё отношение к деятельности ВАДА. Теперь по величине ежегодного взноса Россия в числе пяти первых среди европейских стран. Её ежегодный вклад – около 700 тысяч долларов.

Бюджет ВАДА примерно наполовину складывается из взносов стран-членов и в этом году должен составить 25,4 миллиона долларов. 47,5% поступлений приходится на европейские государства, 29% – на страны Северной и Южной Америки, 20,5 % – на страны Азии, 2,5% – на Океанию и 0,5% – на Африку.

РАДО (Региональная анти-допинговая организация)

В середине марта в Москве состоялось рабочее заседание совета Региональной антидопинговой организации (РАДО) стран Восточной Европы. Это уже четырнадцатая региональная организация, созданная при участии Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) в течение последних трех лет. В РАДО вошли 12 стран: Россия, Албания, Армения, Азербайджан, Белоруссия, Босния и Герцеговина, Грузия, Украина, Македония, Черногория, Молдавия, Сербия. Какие решения были приняты в Москве и как они повлияют на российский спорт?

Организационные решения: Штаб-квартира разместится в Минске, так как возглавил РАДО Николай Кручинский, руководитель национального антидопингового агентства Белоруссии. На первом этапе штат сотрудников РАДО будет порядка десяти человек (для сравнения: у американцев в региональной организации числятся 40 человек). Отдельная команда – офицеры допинг-контроля. Часть из них будет состоять в штате, часть – работать внештатно. Подготовлены документы по финансированию РАДО и регламентированию деятельности этой организации. Согласован перечень комитетов, а также определили порядок взаимодействия с аналогичными антидопинговыми организациями. На первом этапе будут созданы комитеты по терапевтическому использованию запрещенных субстанций, по управлению результатами тестирований, а также комитет по апелляциям. Появится база данных, содержащая информацию о спортсменах, которые по состоянию здоровья вынуждены принимать медицинские препараты.

РУСАДА (Российское анти-допинговое агентство)

Чтобы полностью соответствовать требованиям ВАДА, в России создано национальное антидопинговое агентство – РУСАДА. Создание РУСАДА – логичное продолжение антидопинговой политики спортивного руководства России.

Основная задача РУСАДА – это разработка национальной антидопинговой программы. Эта работа уже ведется. Потом предстоит согласование программы со всеми национальными федерациями, и к ноябрю Россия должна представить этот документ в ВАДА. Для достижения поставленных целей будет создана служба офицеров допинг контроля. И в настоящее время у нас в стране были впервые организованы тренинги офицеров допинг-контроля. Они проходят в Санкт-Петербурге, Краснодаре, Иркутске.

Главная задача на ближайшее будущее – сделать так, чтобы сборная России приехала на Олимпиаду в Пекин "чистой". Допинг-контроль не будет разовым мероприятием за пять дней до старта, он проводится поэтапно. Уже заранее спланировано, куда и когда поедут офицеры допинг-контроля. Увеличивается количество проб, взятых и исследованных в течение года. В 2006 году в нашей стране было взято 5 тысяч проб, в 2007-м – уже 7,5 тысячи, а этом году планируется выйти на уровень 10-12 тысяч. Этого вполне достаточно, чтобы контролировать основные составы национальных сборных, но недостаточно, чтобы проверять в полном объеме резерв. Тестировать юношеские и молодежные команды важно, поскольку именно там могут быть заложены "дурные привычки": любители продать допинг у нас оперируют на всех уровнях. Не секрет, что каждому, кто хочет заниматься спортом, сейчас предлагают принять средства, "повышающие работоспособность". К сочинской олимпиаде, к 2014 году, РУСАДА должна выйти на уровень 30 тысяч проб в год. Сегодня такое количество допинг-проб исследуется только в олимпийской лаборатории Лос-Анджелеса.

Ещё одна задача – это специалисты в области спортивного права, их поиск и создание рабочей группы. Таких специалистов в нашей стране пока не хватает. В дальнейшем одним из важных направлений деятельности будет проведение беспристрастных слушаний по каждому случаю нарушения антидопинговых правил. Одним из наиболее важных вопросов является обеспечение права спортсменов на беспристрастное и объективное разбирательство в тех случаях, когда выявлено нарушение антидопинговых правил.

Невольно возникает вопрос: нужно ли тратить столько сил и средств на борьбу с допингом? Ради чего всё это? Ответ очевиден: ради наших детей, ради будущего спорта! Родители, приводящие детей в спортивные школы и училища олимпийского резерва, должны быть уверены, что в подготовке не будут использованы запрещенные препараты. Так что борьба за "честную игру" – это инвестирование в будущее. Без fair play современный спорт перестанет существовать, исчезнет как зрелище. От этого потеряем мы все. И именно по этому, в первую очередь, надо обеспечить право спортсменов на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Повышение уровня психологической и интеллектуальной подготовленности

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

Как мы уже отмечали в предыдущей статье, одним из решающих факторов успеха, при относительно равных условиях физической и технико-тактической подготовленности, является психологическая готовность ориентировщика к соревнованию.

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.

Любое соревнование – очень волнующее мероприятие, и ориентирование в этом плане не исключение.

Состояние, в котором находится спортсмен перед стартом, называется предстартовым. Каждый спортсмен по-своему реагирует на предстоящее состязание, поэтому предстартовые состояния могут быть нескольких типов: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.

Боевая готовность – самое оптимальное состояние ориентировщика, оно характеризуется спокойным, уравновешенным состоянием, все системы органов подготовлены к работе и спокойно ожидают старта.

Предстартовая лихорадка – состояние сильного волнения: спортсмен суетится, делает все очень быстро, нервничает. Спортсмена в состоянии предстартовой лихорадки часто все вокруг раздражает, иногда возникает дрожь, с которой спортсмен не в состоянии справиться. Стартовое возбуждение начинается с момента старта и может достигнуть апогея во время прохождения спортсменом дистанции. Стартующий в таком состоянии спортсмен вряд ли сможет оптимально выполнять поставленные задачи и рассчитывать на высокий результат.

Спортсмены с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны проводить разминку спокойно, особое внимание следует уделить упражнениям на растяжение, выполнять их следует без покачивания и рывков. Хорошую помощь могут оказать дыхательные упражнения (очень медленное глубокое дыхание или специальная дыхательная гимнастика).

Предстартовая апатия – состояние полного безразличия, заторможенности всех функций организма. Спортсмена в таком состоянии охватывает нежелание шевелиться, а уж тем более разминаться. Состояние предстартовой апатии может исчезнуть на первых метрах дистанции, но оно не дает возможности спортсмену осуществить должным образом подготовку к старту. При апатии требуется проведение разминки в быстром темпе. Будут уместны короткие ускорения, махи.

Упражнения для самостоятельной работы над своими эмоциями.

Упражнение 1.
«Внутренний луч»

Для выполнения упражнения необходимо занять удобную позу — сидя или стоя, в зависимости от того, в какой конкретной ситуации оно будет выполняться.

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и по пути своего движения освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук и т.д. теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного и освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, готового к предстоящей работе на дистанции.

Представление о теплом внутреннем луче необходимо осуществлять несколько раз, моделируя движение сверху вниз. От выполнения упражнения необходимо получать внутреннее удовольствие, даже наслаждение. Заканчивается упражнение словами: "Я стал новым человеком! Я стал сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!»

Упражнение 2.
«Пресс»

Выполняется индивидуально и способствует нейтрализации и подавлению отрицательных эмоций (гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии).

Суть упражнения состоит в следующем: спортсмен представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с нею. При выполнении упражнения важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную эмоцию и энергию, которую она с собой несет. Упражнение не рекомендуется людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Упражнение 3.
«Дерево»

Любое напряженное психическое состояние характеризуется суженностью сознания и сверхконцентрацией человека на своих переживаниях. Ощутимое ослабление внутренней напряженности достигается в том случае, если человек сумел произвести действие децентризации, т.е. снятие центра ситуации с себя и перенос его на какой-либо предмет или внешние обстоятельства. По сути дела, при помощи децентризации осуществляется выбрасывание эмоционального отрицательного состояния во внешнюю среду, и тем самым избавление от него.

Упражнение выполняется индивидуально и направлено на формирование внутренней стабильности, баланса нервно-психических процессов, освобождению от травмирующей ситуации.

По дороге на старт, в транспорте, спортсмен стоит и представляет себя деревом, с каким он может себя наиболее легко отождествить. Необходимо детально проиграть в сознании образ этого дерева: его мощный или гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Необходимо почувствовать как можно более реально питательные соки, которые корни вытягивают из земли.

Особое место в психологической подготовке должна занимать настроечная формула. *Настроечная формула* – те слова, которые спортсмен проговаривает перед стартом для вхождения в оптимальное состояние. У высококвалифицированных спортсменов настроечная формула может приобретать вид настроечного состояния, которое не всегда можно описать словами. Настроечная формула – дело очень индивидуальное и разрабатывается каждым спортсменом и тренером, учитывая личные особенности. Пример: «Полная концентрация внимания на карте и местности. Я сосредоточен на элементах ориентирования». Существует общепринятое психологическое правило: настроечная формула не должна содержать отрицаний («не», «без»). С ростом мастерства перерабатывается и совершенствуется и настроечная формула. Составьте несколько настроечных формул и попробуйте их, на это уходит много времени, его обычно не хватает в соревновательный период.

Особое воздействие на предстартовое состояние ориентировщика оказывает выполнение «предстартового ритуала», который каждый спортсмен разрабатывает для себя самостоятельно. Особое внимание стоит уделить поведению спортсменов в районе старта и в стартовом коридоре. Активное общение с товарищами чаще всего влечет изменение в созданном оптимальном предстартовом состоянии и негативно сказывается на результате.

Все описанные выше упражнения и приёмы лучше осваивать в тот период, когда еще не начался соревновательный сезон. Тренируясь в группе, вы вполне можете соревноваться между собой, даже если вас только двое.

Интеллектуальная подготовка.

Интеллектуальные способности являются необходимой предпосылкой роста спортивного мастерства ориентировщика. Развитие интеллектуальных способностей – очень увлекательный процесс, в сочетании с физическими упражнениями дающим потрясающий эффект. Возможность «нагружать голову» во время физической нагрузки достигается применением упражнений-тренажеров, которые позволяют спортсмену сочетать физические упражнения с интеллектуальной деятельностью.

Упражнения-тренажеры представляют собой карточки с заданиями, которые сам спортсмен может изготовить для себя самостоятельно. Упражнения-тренажеры общего воздействия можно переписать из книг по развитию интеллектуальных способностей, сборника занимательных задач, ребусов, головоломок. Много таких заданий в книгах по определению коэффициента интеллекта. Специальные (связанные с ориентированием) упражнения-тренажеры можно изготовить из спортивных карт.

В использовании каждого такого тренажера можно выделить три основных этапа. На первом этапе спортсмену предлагается выполнение упражнения-тренажера сидя за столом по трехступенчатой схеме.

Ступень 1.
Выполнение без учета времени. Выполняя упражнение и не задумываясь о скорости его выполнения, спортсмен пытается понять наиболее доступный для него способ выполнения задания. Выполнять упражнения на этой ступени следует до тех пор, пока ориентировщик не найдет способ выполнения.

Ступень 2.
Выполнение с учетом времени. Включение секундомера – очень отвлекающий фактор, спортсмену предложено ему противостоять. Можно обговорить некоторые временные рамки выполнения (время запоминания, время решения задачи и т.д.) и установить их при помощи таймера. Выполнять упражнение следует до тех пор, пока у спортсмена не исчезнет торопливость.

Ступень 3.
Выполнение упражнения с учетом времени и в соревновании с партнером. Психическое состояние спортсменов во время выполнения данного упражнения очень похоже на психическое состояние ориентировщика на дистанции, особенно если соперник бежит рядом.

Результаты выполнения каждого упражнения следует заносить в дневник, где подробно описывать свои психические состояния, их изменения. В дневнике следует также отмечать замеченные индивидуальные особенности памяти, мышления, внимания.

На втором этапе спортсмену предлагается выполнение задания-тренажера во время выполнения физических упражнений или во время отдыха между упражнениями. Выполнение заданий строится по трехступенчатой схеме (см. 1-й этап).

Третий этап предполагает наличие соревновательного момента. Спортсмены выполняют задание, соревнуясь друг с другом. Учитывается время и точность выполнения.

Некоторые замечания по применению упражнения-тренажера (УТ)

Первое.

УТ можно применять в сочетании с физическими упражнениями, развивающими различные физические способности, однако время выполнения может быть разным, в зависимости от применяемого метода.

Во время непрерывного бега УТ можно использовать в течение всего упражнения. Если выбран интервальный или

Упражнение-тренажер "Найди квадрат, подпиши номер"

повторный методы, то применять УТ можно только в период отдыха.

Второе.

Обучение технике двигательных действий в спорте осуществляется по трем ступеням: умение; навык; совершенствование. Поскольку в спортивном ориентировании основными двигательными действиями являются бег и передвижение на лыжах, то не рекомендуется применять УТ на первых двух ступенях освоения техники бега и техники лыжных ходов. УТ применяется только на стадии совершенствования.

Третье.

Для удобства применения все УТ можно условно разделить на две группы:

Группа 1. УТ общие – упражнения, применяемые в психологии, составленные из чисел, букв, рисунков и т.д.;

Группа 2. УТ специальные – состоящие из условных знаков, пиктограмм, кусков карты, отдельных перегонов.

Общие и специальные УТ применяются в зависимости от задачи конкретной тренировки.

Разные упражнения-тренажеры могут применяться как для развития какого-либо одного компонента интеллекта спортсмена, так и нескольких.

Примеры упражнений-тренажеров. Упражнения для развития памяти

Память – один из психических процессов, который можно развивать с наибольшей эффективностью. Для этого можно применять общие (общепринятые в психологической практике) упражнения и специальные (составленные с использованием элементов ориентирования) упражнения.

Упражнение 1.

Зачитываются слова. Испытуемые должны постараться запомнить их попарно. Затем читаются только первые слова каждой пары, а испытуемые записывают второе.

Примеры: 1. курица–яйцо, ножницы–резать, лошадь–сено, книга–учить, бабочка–муха, щетка–зубы, барабан–пионер, снег–зима, петух–кричать, чернила–тетрадь, корова–молоко, паровоз–ехать, груша–компот, лампа–вечер.

2. жук–кресло, перо–вода, очки–ошибка, колокольчик–память, голубь–отец, лейка–трамвай, гребенка–ветер, сапоги–котел, замок–мать, спичка–овца, терка–море, салазки–завод, рыба–пожар, топор–кисель.

То же самое можно сделать с цифрами.

Упражнение 2.

Учащимся демонстрируют таблицу из 6 условных знаков спортивных карт в течении 10 секунд. Необходимо нарисовать таблицу по памяти. Задание усложняют, последовательно увеличивая количество условных знаков.

Между запоминанием и воспроизводством условных знаков можно предложить ребятам пробежать расстояние 30-60 метров.

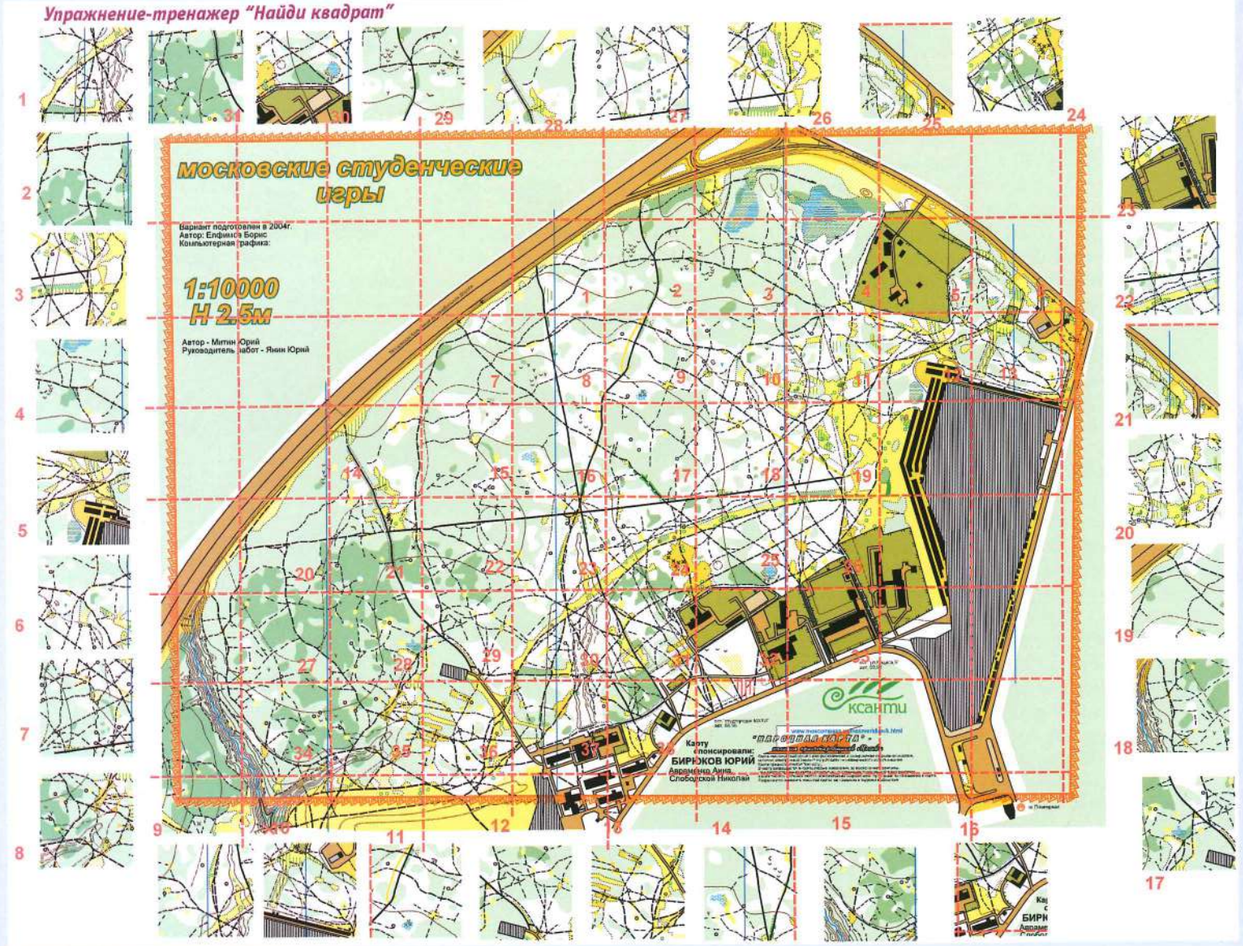
Упражнение 3.

На расстоянии 10 метров друг от друга кладут две одинаковые карты, на одной из которых нанесено 20-25 КП. Необходимо все КП перенести по памяти на "чистую" карту, причем количество "рейсов" от одной до другой не ограничивается. Результат определяется по времени выполнения задания при условии точного нанесения пунктов. Расстояние между картами можно увеличивать до 500 метров, разрешив запоминать и переносить несколько КП одновременно.

Упражнение 4.

Карта разрезается на квадраты размерами 2x2 или 1x1 см. Разрезанные кусочки наклеиваются в любом порядке на карточку, расчерченную на квадраты. Точно такая же карта так же расчерчивается, и каждый квадрат получает свои координаты (как в шахматах). Карту и листок с разрозненными квадратами располагают друг от друга на расстоянии от 10 до 25 метров. Задание заключается в следующем: учащиеся запоминают изображение на квадрате и бегут искать его на карте, а потом говорят его координаты тренеру. Такое задание можно устраивать в виде эстафеты.

Упражнение-тренажер "Найди квадрат"



Упражнения для развития внимания.

Упражнение 1.

Концентрация внимания на внешнем образе. Выбирается какая-либо точка перед глазами (трещинка, щель, пятно на столе) и учащийся внимательно смотрит на нее, стараясь все время удерживать внимание именно на этой точке, не отвлекаясь ни на другие внешние объекты, ни на собственные мысли.

Упражнение 2.

Описание точки вслух. Как и в предыдущем упражнении, выбирается точка (трещина, пятно, сгиб одежды и т.д.). В течение двух минут спортсмен смотрит на эту точку, вслух описывает ее любыми словами ("Вот точка, она черненькая, черненькая, вот она размылась, а теперь уже две, опять одна, посерела…» и т.д.). Задача – сосредоточиться на точке. И описывая ее, сделать это легче, чем бездумно. Для учебной деятельности важнее сосредотачиваться на мыслях о предмете, чем на рассматривании его. Это упражнение – вводное в последующее.

Групповая игра.

Упражнение 3.

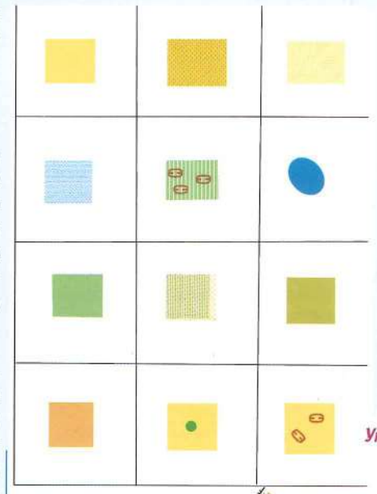
«Муха». Рисуется квадрат, который делится на клетки. Нужно представить, что в центральной клетке сидит «муха». Ее можно перемещать в соседние клетки, называя стороны горизонта, при этом «муха» не должна выйти за пределы квадрата. Участники игры по очереди дают команду «мухе» к перемещению вверх, вниз, вправо, влево. Задача каждого - следить за перемещением «мухи» и не вывести её из квадрата.

Упражнение может иметь несколько вариантов:

- ребята следят за передвижением «мухи» при помощи ручки;
- только глазами;
- квадрат с «мухой» убирается, и ее передвижения просматриваются мысленно (одновременно тренируется память);
- для перемещения «мухи» используются промежуточные стороны света.

Упражнение 4.

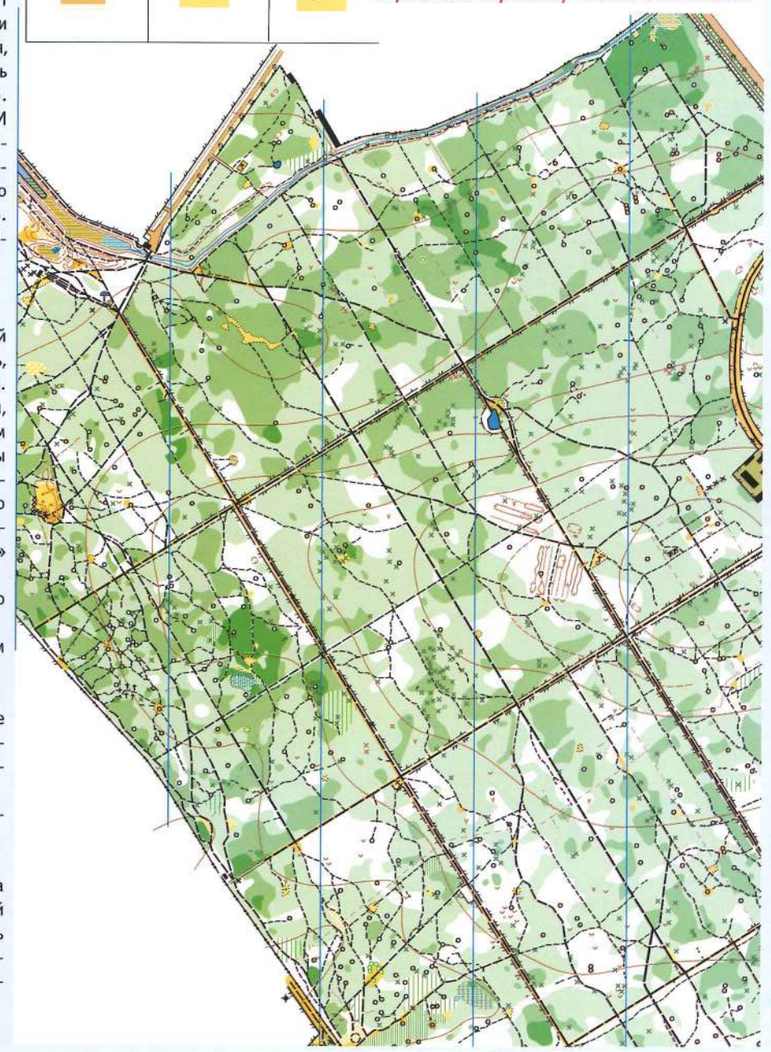
«Перевёртыши». Тренер делает два одинаковых набора карточек, с одной стороны которых рисуются какие-нибудь предметы, в том числе и картографические знаки. Оба эти набора карточек переворачивают изображениями вниз и перемешивают. Занимающиеся по очереди переворачивают по две карточки, и все пытаются запомнить их месторасположение, поскольку задача состоит в том, чтобы открыть две одинаковые карточки. Участник, перевернувший пару одинаковых карточек, забирает их себе и получает возможность второго хода. Выигрывает тот, кто набрал большее число карточек.



Упражнение 5.

На бегу во время кросса прослеживать линии лабиринта, который нарисован на чистом листе бумаги или на карте. Распутывать лабиринт надо взглядом, не помогая себе пальцем. Отыскивать взглядом последовательные числа на "квадрате внимания" во время бега. «Квадрат внимания» разделен на клетки, в которых числа расположены хаотично.

Упражнение-тренажер "Найди лишний знак"



Алгоритм действий при поиске участников, не вернувшихся с дистанции

Прохоров А.М.,
кандидат педагогических наук,
судья Республиканской категории

Необходимость в поисках пропавших в лесу участников соревнований, особенно в летний период, возникает в случаях, когда организаторы соревнований не достаточно внимательно отнеслись к соответствию района соревнований и дистанций уровню подготовки основной массы участников.

Результат поисков в первую очередь зависит от их правильной организации, от эффективности использования задействованных ресурсов – людей, техники, опыта и знаний участников поиска.

Поиск пропавшего участника соревнований, по сути, является сбором информации о его текущем местонахождении.

К поисковым работам нужно относиться именно как к сбору информации, и не сводить их только к прочесыванию леса. В практике проведения соревнований на территории постоянного места жительства участников, часто бывали случаи, когда потерявшийся спортсмен не находил место финиша, но приходил к себе домой.

В любом случае, задача организаторов соревнований – провести поисковые работы в минимальное время и с минимальными затратами. Эти два условия являются взаимоисключающими – самые быстрые поиски, как правило, являются самыми дорогими и наоборот, поэтому каждый раз возникает необходимость в принятии оптимального решения в условиях неопределенности и дефицита времени.

Произошедшее событие не возвращения участника с дистанции можно разделить на несколько стадий (этапов) действий организаторов:

– получение заявления (сигнала) и первоначального сбора информации;

– стадия неопределенности и принятия решения;

– стадия проведения активных поисков силами организаторов и добровольцев из состава участников соревнований;

– стадия завершения поиска, сворачивание работ.

Заявление или сигнал о не вернувшемся с дистанции участнике может поступить в Главную судейскую коллегию (ГСК) из нескольких источников:

– от секретариата (при сверке протоколов старта и финиша);

– от представителя или тренера участника;

– от других спортсменов (например: в месте, где переодевались спортсмены, остались личные вещи).

При поступлении информации в ГСК о пропавшем участнике главный секретарь должен выяснить и записать следующую информацию:

- фамилию, имя, отчество обратившегося с заявлением, его отношение к пропавшему;
- канал связи с заявившим о пропавшем;
- фамилию, имя, возраст, стартовый номер потерявшегося участника;
- в чем он был одет;
- контактные телефоны его родственников, друзей, домашний телефон участника;
- стаж занятий спортивным ориентированием или туризмом;
- уточнить у тренера, друзей как он может себя вести в экстремальных условиях;
- существование очевидцев, которые могут показать предполагаемое место нахождения пропавшего;
- время пропажи, контрольное время, к которому пропавший должен был вернуться;
- последнее известное положение пропавшего (по отметке на КП при электронном контроле, или информация от спортсменов, видевших его на дистанции);
- состояние здоровья пропавшего.

Полученная информация должна быть в обязательном порядке зафиксирована главным секретарем соревнований в виде информационной записки.

Дальнейший алгоритм действий.

После сбора основных сведений о происшествии, главный секретарь докладывает о факте не возвращения участника с дистанции и передает полученные сведения главному судье соревнований. Главный судья назначает из состава судейской коллегии руководителя поиска или возглавляет поиск сам.

Рисунок 1

Руководитель поиска изучает полученную информацию, производит дополнительный опрос информаторов. При дополнительном опросе он должен иметь перед собой карту соревнований с дистанцией потерявшегося и обзорную карту местности в масштабе 1:100000 или более подробную.

Стадия неопределенности и принятия решения.

По окончании процесса сбора информации может сложиться ситуация, когда все возможные источники информации использованы, но имеющихся сведений недостаточно для начала каких-либо активных действий. В частности, не исключена вероятность того, что потерявшийся вернулся домой (или на базу). Или нет никакой информации о состоянии здоровья потерявшегося. В стадии неопределенности руководитель поиска продолжает искать дополнительные источники информации.

Для правильного принятия решения и способа поиска необходимо выбрать одну или несколько версий поведения пропавшего участника, и в соответствии с принятой версией определить район и способ поиска.

Основными факторами, влияющими на принятие той или иной версии, являются умение ориентироваться потерявшегося участника, опыт пребывания в лесу, состояние здоровья пропавшего. Эти сведения выявляются из разговора с тренером и друзьями пропавшего. Из нескольких версий обычно выбирается одна рабочая, хотя руководитель поиска может принять их сразу несколько и планировать поиски, опираясь сразу на все предположения (см. табл. 1).

Способы поисков делятся на поиски линейные и поиски площадные.

Линейные поиски – это поиски собственно по линейным ориентирам и поиски по следам.

Поиски собственно по линейным ориентирам (Рис.1) – по дорогам, в случае наличия достаточно густой сетки дорог, или по накатанным лыжням в зимнее время, вдоль рек и по краю полей. Этот метод основан на предположении, что заблудившийся спортсмен, выйдя на линейный ориентир, будет двигаться вдоль него.

Поиски по следам проводятся при наличии следов пропавшего на снегу, грунте и применяются редко, поскольку в условиях леса следы чаще всего не удается достоверно идентифицировать. Отдельные найденные следы могут служить уликами, указывающими на пребывание в данном месте пропавшего. При наличии устойчивой цепочки следов руководителю группы следует двигаться по ней, одного человека направить в пределах видимости справа от себя, другого – слева. Подобная тактика позволяет выявить блуждания пропавшего и вовремя уловить резкие изменения направления его движения, что сокращает время поисков.

При площадных поисках используются три метода:

- поиск по местным ориентирам;
- поиск по квадратам;
- поиск прочесыванием.

Поиск по местным ориентирам – самый распространенный метод, он применяется при большой площади района поисков и малом количестве участников поиска. Задача такого метода – в первую очередь осмотреть самые опасные места на достаточно большой площади района. Руководитель поисков делит участников на группы (по два человека) и каждой группе сам определяет маршрут, привязанный к линейным ориентирам с посещением наиболее потенциально опасных точечных ориентиров.

Поиск по квадратам (Рис.2) применяется при количестве поисковиков достаточном, чтобы более тщательно обследовать весь определенный район. Руководитель поиска делит район на условные квадраты со стороной 100–300 м и каждой группе определяет список квадратов, который следует посетить за определенное время. Руководитель группы сам выбирает маршрут, главное – чтобы этот маршрут прошел через все назначенные квадраты. Обязательно посещение всех местных ориентиров внутри квадратов. Группа обычно состоит из 2-х человек, которые могут расходиться на расстояние слышимости голоса. За четыре часа непосредственных поисков на одного поисковика приходится 0,5–2 кв. км.

Поиск прочесыванием применяется для поиска детей, тел погибших. Участники поиска выстраиваются цепью вдоль линейного ориентира с расстоянием между людьми, как правило, на дистанции прямой видимости, но не более 20 м. На правом и левом фланге – наиболее опытные специалисты. Размер отдельной цепи – не более 30 человек. При большем количестве людей цепь разрушается и хорошего качества обследования местности не получается, кроме того, затруднены перестроения. Руководитель группы занимает позицию в центре, либо на одном из флангов. По его команде цепь начинает движение, обычно перпендикулярно ориентиру, и движется до другого линейного ориентира. Направление движения определяется участниками на флангах. Длина одного прохождения цепи не должна превышать 2 км, иначе цепь разрушается. Если в цепи неопытные участники, рельеф сложен или имеются другие усложняющие факторы, длина одного прохождения цепи уменьшается до 500–1000 метров. Больше 2 км длина одного прохождения цепи устанавливается, если в цепи более 5 опытных поисковиков. По окончанию одного прохождения цепь смещается и по команде начинает движение в обратном направлении. На одного участника (при расстоянии 20 м между поисковиками) за 4 часа работы приходится 0,1–0,2 км² обследованной местности.

Основные типы рабочих версий поиска следующие:

1. Пропавший заблудился – но при этом может долгое время активно двигаться. Этот случай встречается чаще всего. Участник слабо подготовлен к данным соревнованиям, опыта ориентирования на подобной местности не имеет. Если погодные условия позволяют долго находиться в лесу, пропавший может самостоятельно выйти из леса. Однако он не знает, как найти центр соревнований, поэтому может добираться до дома или базы проживания спортсменов примерно в течение суток.

В первую очередь применяются линейные поиски. Маршруты первоначального поиска следует планировать по дорогам, охватывая район больший, чем дистанция потерявшегося участника. Можно использовать опытных спортсменов, осуществляющих поиск бегом. При движении участники поиска время от времени кричат, чтобы привлечь внимание пропавшего.

При наличии факторов, угрожающих жизни заблудившегося, следует сразу проводить активные площадные поиски. Такими факторами являются: плохая погода, низкая температура воздуха, район соревнований редко посещается людьми и в нем мало линейных ориентиров, район не имеет естественных ограничителей (дорог, широких рек, ЛЭП, широких просек и

Таблица 1. Варианты версий поведения участника и принимаемых решений

Пропавший	Здоровье хорошее.	Жаловался на состояние здоровья в день соревнований.
Ориентируется плохо.	Заблудился, потерял карту, скорее всего, выйдет самостоятельно на какую-нибудь дорогу. Район поисков должен быть значительно шире дистанции.	Заблудился, либо обострение заболевания (несчастный случай); может двигаться долго, либо имеет ограниченную возможность передвигаться. Район поисков – как в районе дистанции, так и значительно шире нее.
Ориентируется хорошо, никогда не терялся.	Несчастный случай (травмы конечностей, головы), внезапное заболевание, укусы собак или ос, – скорее всего, ограничение возможности передвигаться. Поиск целесообразен в районе дистанции.	Обострение заболевания (несчастный случай), скорее всего, ограничение возможности передвигаться. Поиск целесообразен в районе дистанции.

т.п.), возраст участника моложе 18 лет, наличие хронических заболеваний.

2. Пропавший, вероятно, имеет ограниченную возможность передвигаться в связи с обострением заболевания, или несчастным случаем. Тогда сразу применяются методы площадных поисков (в зависимости от количества поисковиков – по местным ориентирам или по квадратам).

При версии о несчастном случае в первую очередь должны быть осмотрены потенциально опасные места на вероятном пути движения участника по дистанции (овраги, ямы, воронки) и местные ориентиры, имеющие опасные характеристики (высокие обрывы, заброшенные колодцы, карстовые полости, горные выработки).

Сначала отрабатывается версия, предполагающая, что пропавший в сознании, и в состоянии отозваться на крик или другой звуковой сигнал. Это, как правило, позволяет покрыть в минимальное время максимальную площадь в надежде на то, что пропавший участник отзовется на голоса ищущих.

Если велика вероятность того, что пропавший не в состоянии отозваться на крик (потеря сознания, или потерявшийся – инвалид по слуху) – необходимы немедленные площадные поиски по методу прочесывания.

Если в процессе сбора информации появилась вероятность криминального происшествия (агрессивные пьяные компании в лесу, подозрения на наличие маньяка), необходимо быстрее привлечь к поиску работников милиции.

Стадия проведения активных поисков силами организаторов и добровольцев из состава участников соревнований.

После того, как приняты рабочие версии, руководитель поиска определяет на их основании район поисков и внутри него наиболее вероятные места пребывания пропавшего.

Из службы дистанции и квалифицированных добровольцев формируются бригады поиска (группы). Каждая группа должна иметь карту соревнований и средства связи. Поиск необходимо проводить с ограничением времени: не более 2-х часов, после чего все должны собраться в центре соревнований и при неудаче повторить поиск, получив уточненное задание.

– Руководитель поиска планирует маршруты движения групп, фиксируя их на своей карте. Все маршруты должны перекрывать район соревнований и выходить за пределы района, если нет жестких ограничивающих ориентиров (шоссе, железная дорога, река, жилой массив). Для оперативного руководства и обмена информацией с поисковыми группами карту соревнований необходимо разделить на квадраты произвольной величины и пронумеровать их по горизонтали буквами, по вертикали цифрами.

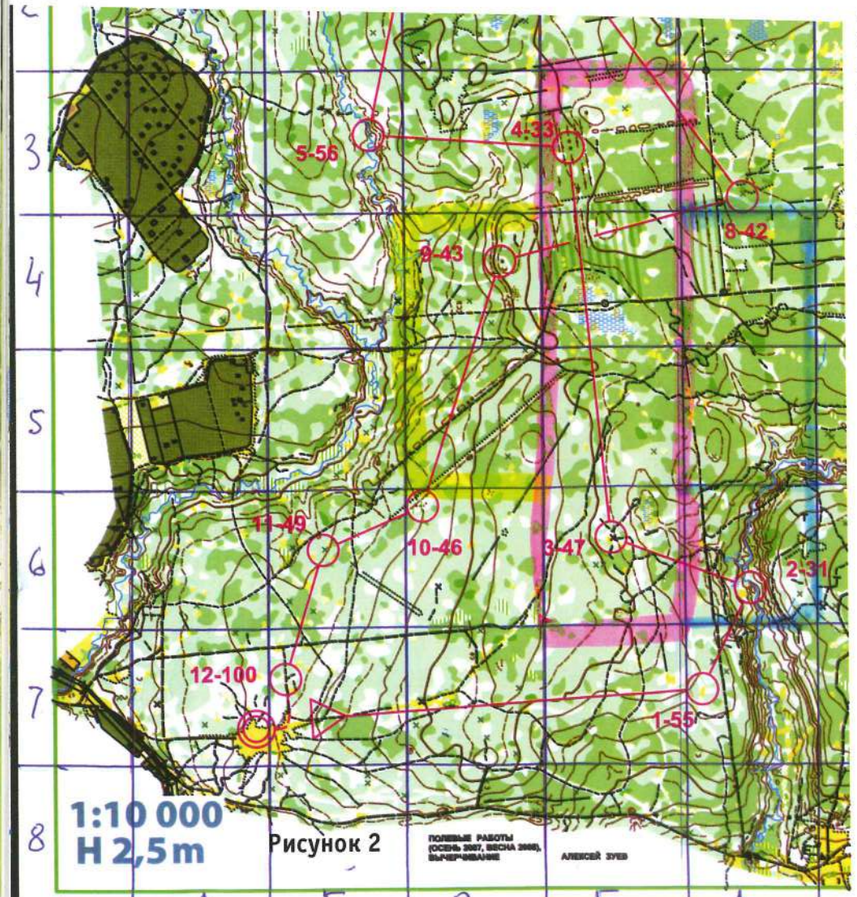


Рисунок 2

– Каждая группа получает задание и наносит маршрут поиска на свою карту.

– Имеющиеся в распоряжении или привлеченные транспортные средства используются для доставки поисковых групп в удаленные от центра соревнований (финиша) районы.

– В районе финиша обязательно необходимо оставлять одну машину и врача.

– На финише должен находится тренер или представитель для переговоров с родственниками и дачи дополнительной информации о потерявшемся.

Рекомендации по работе поисковых групп.

В начале каждого операционного периода руководитель поиска лично инструктирует руководителей групп по выполнению назначенных заданий. Желательно письменное описание задания в виде маршрута на карте либо словесного описания. Каждой группе устанавливается контрольный срок возвращения.

При разделении группы во время движения ее руководитель, на случай отсутствия связи, устанавливает место встречи и промежуток времени, в течение которого группа должна собраться. Участник поиска, отставший от группы и потерявший с ней связь, обязан вернуться в лагерь, а группа должна выполнить задание.

Всю поступающую информацию руководитель поиска должен фиксировать на карте для дальнейшего анализа.

Участники поиска при выходе на задание должны максимально снизить вес носимых с собой вещей и не брать ничего лишнего, обязательно иметь компас, часы, знать точно место лагеря (финиша).

Нормальная организация поисков в значительной мере зависит от дисциплинированности и опыта участников. Не рекомендуется использовать солдат и людей, плохо ориентирующихся на местности. При самостоятельной работе добровольцев в каждой группе должен быть хотя бы один опытный специалист (турист, ориентировщик со стажем, спасатель, охотник, лесник).

При проведении наземных поисков следует максимально использовать доступные транспортные средства – автомобили, вездеходы, снегоходы и т.п. Даже применение велосипеда при движении по лесным дорогам и тропам позволяет значительно увеличить эффективность работы.

При организации работ руководитель поиска может столкнуться с крайне напряженной эмоциональной обстановкой, создаваемой тренером или друзьями пропавшего и другими заинтересованными лицами, которые требуют, чтобы работы проводились только так, как они желают. В этом случае руководитель должен опираться исключительно на объективные данные и игнорировать требования некомпетентных лиц.

Пример №1 (Рис.1). Участник не вернулся с дистанции, прошло 3 часа с момента его старта. Товарищи по команде видели его в районе КП 91, состояние здоровья хорошее, ориентируется плохо, опыта участия в соревнованиях мало. Принимается решение искать по линейным ориентирам.

Руководитель поиска формирует три поисковых группы (ПГ-1, ПГ-2, ПГ-3). Для оперативной работы готовит четыре карты, делит каждую карту на квадраты и нумерует по горизонтали и вертикали. Каждой поисковой группе выдает карту с нанесенным маршрутом поиска по линейным ориентирам. На свою карту наносит все маршруты. Проводит инструктаж, устанавливает время возвращения групп и время выхода на радио- (телефонную) связь.

Группы выходят по заданным маршрутам в установленное время докладывают:

ПГ-1. Нахожусь в квадрате Д5, следов потерявшегося участника не нашли, продолжаем поиск.

ПГ-2. В квадрате В4 встретились с потерявшимся на просеке, идем на финиш.

Руководитель поиска дает команду – «поиск завершен, всем группам вернуться к месту финиша».

Пример №2 (Рис.2). Не вернулся с дистанции сильный (опытный) спортсмен. По собранным сведениям последний раз его видели в районе КП 47. Принимается версия о несчастном случае. Проводится поиск по квадратам. Карты делятся на квадраты, нумеруются, каждая групп получает задание ПГ-1 обследовать квадраты Д5, Д4; ПГ-2 – квадраты Г6, Г5, Г4, Г3; ПГ-3 – В5, В4.

В условленное время группы докладывают о проделанной работе:

ПГ-1. Обследовали квадраты Д5, Д4, ничего не обнаружили;

ПГ-2. В квадрате Г5 найден номер участника;

ПГ-3. В квадрате В5 нашли потерявшегося спортсмена, повредил ногу, необходима врачебная помощь и носилки.

Руководитель дает команду поиск завершить и направляет к потерпевшему в квадрат В5 врача, носилки и спасателей (не менее 4-х человек).

Через четыре часа неудачных поисков главный судья обязан сообщить о случившемся происшествии в административные органы по месту проведения соревнований в милицию, МЧС (если на соревнованиях эти службы отсутствуют). В процессе подготовки и согласований условий проведения соревнований до момента проведения мероприятия в ГСК должны быть все необходимые адреса и телефоны ответственных административных лиц, милиции, МЧС, ближайших медучреждений.

Дальнейшие поисковые работы будут проходить по плану административных органов или специализированных служб.

Как правило, спецслужбы при поисках здорового взрослого человека работы начинают на следующий день или через день после пропажи, при поисках людей с серьезными заболеваниями, детей, беременных женщин – немедленно. Также немедленно следует проводить поиски при наличии в районе поисков опасных для жизни факторов – внезапной плохой погоды, низкой температуры и т.п.

Стадия завершения поиска, сворачивание работ.

Независимо от результата, поисковые работы рано или поздно подходят к завершению. В одном случае пропавший выходит из леса самостоятельно (приблизительно 80-85% всех случаев), во втором – его находят (до 10%). В третьем случае поиски не приносят результата, и руководитель может прекратить работы своим волевым решением. Четких критериев, служащих для определения момента окончания работ, а также официальных нормативов нет. На решение влияют такие факторы, как настойчивость заинтересованность лиц, их влиятельность, общественное мнение и т.п.

Для ГСК соревнований поисковые работы считаются завершенными с момента прибытия на место происшествия официальных представителей спецслужб, далее поисковые работы ведутся под руководством штаба поисково-спасательных работ спецслужб. Они могут привлечь в качестве добровольцев участников и судей данного соревнования.

В отчете о соревнованиях главный судья должен отметить причины, из-за чего потерялся спортсмен, описать ход поисковых работ, результаты поиска и выводы.

Кому-то может показаться заключительная часть маловажной, но нужно понимать, что, только имея статистику и зная причины происшествий, можно правильно выполнять действия по их исключению в будущем.

При подготовке данных рекомендаций использовались «Наставления по организации и проведению поисково-спасательных работ в труднодоступной местности», ГУ «Архангельская областная служба спасения» и опыт работы судей Федерации спортивного ориентирования города Москвы.

В заключение предлагаю организаторам соревнований внимательней относиться к соответствию района соревнований уровню подготовки участников, а тренерам советую выполнять некоторые профилактические действия, позволяющие избежать перечисленных выше последствий.

У тренера ответственная и сложная деятельность, он должен не только научить своих подопечных спортивным дисциплинам, но и приложить усилия для создания здоровых и безопасных условий на тренировках, предупреждать травматизм.

В целях предупреждения травм и несчастных случаев тренер-преподаватель по спортивному ориентированию обязан:

1. Строго руководствоваться в практической работе результатами медицинского осмотра и не допускать ни одного случая участия в соревнованиях недостаточно подготовленных спортсменов, или участников, не имеющих разрешения врача.
2. Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма в спорте.
3. Ознакомить начинающих спортсменов с основами техники безопасности на спортивных сооружениях, в лесу, на соревнованиях.
4. Требовать от воспитанников знания и выполнения правил соревнований, обязательного прохождения через финиш, возвращения на финиш сразу после окончания контрольного времени. Не выпускать малоквалифицированных спортсменов на дистанцию без часов.
5. Проводя тренировку или участвуя в соревнованиях, владеть информацией и доводить до спортсменов сведения о запрещенных для тренировок районах, опасных местах, неблагоприятной экологической обстановке, непригодности водоемов для питья и купания, наличии опасных насекомых и т.д.
6. Знать и довести информацию до спортсменов о границах полигона проведения тренировки или соревнований, указать ограничивающие ориентиры. Проверять знания границ полигона у воспитанников.
7. Не выпускать в лес воспитанников без компаса и не владеющих «аварийным азимутом».
8. Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резком изменении погоды.
9. Следить за одеждой, в которой спортсмены выходят в лес, не допускать возможного переохлаждения или перегрева, а так же обморожений.
10. Следить за обязательным наличием защитной экипировки, соответствующей конкретному виду ориентирования.
11. Разработать с занимающимися алгоритм действий при потере ориентировки, обговорить те способы, которыми они могут помочь службе поиска их найти.
12. Научить воспитанников приемам оказания первой медицинской помощи.
13. По истечении контрольного времени своего воспитанника заявлять об этом в ГСК, не дожидаясь окончания соревнований.

НАРОДНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Николай Тарарушкин,
Директор Ростовской
городской станции юных туристов,
Заслуженный учитель
Российской Федерации,
судья Республиканской категории

Занятия ориентированием являются одним из путей решения проблемы здорового образа жизни – физических нагрузок, активного досуга, оздоровления детей. Романтика игр с элементами ориентирования в 1–3 классах, посильность и доступность участия в соревнованиях по "парковому", а затем и "лесному" ориентированию всех учащихся 4–11 классов школы, района, города делает этот демократичный вид спорта действительно народным. В данной работе изложены основы организации целевой региональной программы "Народное ориентирование".

НАРОДНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ – региональная образовательная программа, одна из девяти целевых программ деятельности Станции юных туристов, интегрированная с урочной, внеклассной работой школ. Это осенний чемпионат по ориентированию, зимний и летний блок. В данном виде программа функционирует с 1994 года.

Эта программа народная, потому что:

– рассчитана на участие всех четырех тысяч школьников города с 1-го по 11 класс;

– базируется на нетрадиционных видах ориентирования – без компаса, ориентирование карты по солнцу и т.д., по линейным ориентирам;

– проводится по правилам, но с дополнениями, позволяющими всем, вышедшим на старт и уложившимся в контрольное время (КВ), получить результат;

– все организаторы, судьи, начальники дистанций, контролеры – это школьники: кружковцы, «дежурные» классы.

История программы

О массовых занятиях ориентированием в странах Балтии, в Швеции, Финляндии я впервые услышал в 1968 году, учась в Ярославском пединституте, от Капустина Владимира Николаевича, моего тренера, человека, до конца своих дней преданного этому виду спорта.

С 1976 года, работая в школе в Ростове, был туристским организатором города. Около 120 детей (а всего в школах города 4000 учащихся) стали регулярно заниматься ориентированием. Рисовал по 2–4 черно-белых карты в год. Основной способ - корректировка карт землеустройства: 1 день – 1 кв.км. Несколько карт сделано бригадным методом – детьми на сборах, учителями на семинарах. На следующий же день по ним проводились соревнования. Некоторые соревнования по ориентированию шли в ходе туристской многодневки, но большинство самостоятельно.

Основы народного ориентирования начали формироваться с 1985 года в ходе организации программы "Туриады" – Дни здоровья. По параллелям учащиеся одного класса всех школ (400–500 чел.) выезжали на электричках за 10–40 км: туристская прогулка с элементами ориентирования, соревнования по туристской технике и ориентированию, конкурсы. Один день для 9-х классов, для 10–11-х классов – в другой. В этот день проводился старт ориентирования по выбору: 1 КП стоил 2 очка, контрольное время – 1 час. Назовем этот вид «туристским выбором» (в отличие от «спортивного выбора»), который до сих пор проводится на туристских слетах учащихся с начала 1970-х годов), идея его проведения принадлежит Ю.С. Константинову. Цветная карта, наклеенная на картон, запакованная в пакет, с укрепленным на ней компасом Андрианова, выдавалась патрулю из двух человек. Могло стартовать одновременно 200 человек, через 1,5 часа еще 200, и т.д. Личная карточка с отрывным информационным талоном изготавливалась самими участниками. На финише на ней проставлялся порядковый номер прихода и штрафные минуты в случае опоздания. Результат – очки (в случае равенства очков – по порядковому номеру прихода) на отрывном талоне – вторым судьей подсчитывался и сразу же вывешивался на лесках. Ориентирование в заданном направлении проходило в трехдневной туриаде-походе 7-х классов.

Материальная база народного ориентирования была заложена в 1990 году, когда в городе открылась Станция юных туристов. В 1991 году появились свои цветные карты (автор – Прокофьев Б.М.), в 1992-м компьютер IBM 286, который на базе автофургона ГАЗ 66 с электростанцией автономно работал в полевых условиях, в 1993 появилась программа "Протокол" (Виленц Д.).

Программа народного ориентирования входит в общую систему спортивно-массовой, туристско-оздоровительной работы среди учащихся района, педагогическое сопровождение обеспечивают один-два (в среднем) педагога-организатора на 4 тыс. школьников. Участие в программе для каждой школы, класса, учащегося – добровольное дело (кроме интегрированных уроков по плану школ).

Цели и задачи программы

* оздоровление всех учащихся с 1 по 11 класс,

* приобретение, проверка практических умений и навыков ориентирования на местности, составление плана местности,

* приобретение, проверка двигательных умений и навыков кроссовой, лыжной подготовки,

* помощь в организации в школах ежемесячных Дней здоровья согласно санитарно-гигиенических правил,

* закрепление, расширение знаний, умений и навыков, практической части школьных программ по природоведению, географии, физической культуре, обеспечению жизнедеятельности (ОБЖ),

* подготовка учащихся 1–4 классов к личным соревнованиям в лесу,

* выявление чемпионов города в возрастных группах 4–11 классов,

* подготовка к участию в областных соревнованиях.

Формы организации деятельности

Основными формами организации коллектива являются учебные группы Станции юных туристов (СЮТур) в каждой школе, подготовительные группы (классы) в школах, профильные лагеря. Объектами учебы, с которыми она ведется систематически 1–2 педагогами-организаторами, являются учителя начальных классов, ОБЖ, физвоспитания, географии, классные руководители и актив учебных групп. Затем они обучают остальных детей в классах или группах.

Формы учебы

Формами учебы могут быть консультации для детей и взрослых работниками СЮТур, туристскими организаторами школ, членами туристских кружков с использованием Положения с элементами правил спортивного ориентирования, письменной информации о соревнованиях, методической литературы, стендов, карт, условных знаков в предметных кабинетах. Консультации для детей проходят на предметных уроках, классных часах, для учителей на методических объединениях, семинарах, совещаниях ("оперативках") при директорах школ.

При запуске Программы для учителей начальных классов и классных руководителей на августовском совещании (в 1992 и 1993 гг.) были проведены семинары, на каждый школьный методический кабинет был выдан комплект литературы и спортивных карт. Первые 2–3 года в каждой школе за неделю до соревнований вывешивалась информация с образцами карт, для учителей в каждой школе перед соревнованиями на перемене проводились "оперативки", для детей организовывалась учеба на уроках географии, природоведения, классных часах.

Первые годы (1992–94) соревнования 3–11 классов были личными, на первенство каждого класса, проводились в течение нескольких дней в парке, в центре города с использованием компьютера. Каждый класс приходил к своему времени (по графику, через 15 минут) для инструктажа. Старт–финиш–награждение, выписка дипломов, печатавшихся на обратной стороне спорткарты, временной классификационной книжки третьего юношеского разряда. Сразу же появилось большое число разрядников, вырос ранг соревнований.

Формы работы

От простейших форм внеклассной работы – прогулок, дней здоровья – к 1995 году перешли к различным формам образовательной деятельности СЮТур и школ. Это интегрированные уроки: урок-практическое занятие, урок-поход, урок-экскурсия, урок-соревнование, урок-игра. Уроки проводятся по графику (в форме ралли) или с одновременным стартом классов на различных этапах («вертушка»). Соревнования лично-командные – проводятся по графику для параллели классов всех школ.

Чаще проводим соревнования в лесу для одной школы, с 5-го по 11-е классы, "массовка", где в течение 3–5 часов идет старт до 1000 человек. Практикуем выезд в два потока до 500 человек каждый, 5–8 классы до обеда, 9–11 классы – после. Так как в городе всего два полигона с картами, сентябрьские соревнования проводятся с выездом на электричках, с последующим подходом к Центру соревнований на 1–5 км. В связи с тем, что до 1 км колонна идет по трассе Москва-Холмогоры, обязательно организуется сопровождение ГАИ, на каждый класс выдаются флажки. На месте старта проводится общее построение, на котором дается устная и письменная информация, более детальная, чем вывешивается в школе.

Каждый год делаем всего две дистанции (мальчики – 3 км, 6 КП, девочки – 2 км, 6 КП), одинаковые для всех классов. На СЮТур хранятся три варианта пронумерованных карт – трехгодичный цикл. Участник пробегает дистанцию в 5-ом классе, потом пробегает ее же через три года, обучаясь уже в 8-ом классе, а в 11-ом классе он уже выступает в роли судьи или контролера. Район соревнований небольшой, ограниченный со всех сторон линейными ориентирами: река, железная дорога. Подведение итогов на следующий день. В школе вывешиваются общие протоколы, и каждому классу выдаются его результаты. Участники получают зачетные книжки, дипломы, в классных журналах выставляются оценки (по физкультуре, ОБЖ, географии). Каждой школе по окончании сезона выдается обязательный видеофильм. В начале октября проводятся финалы – один в лесу, второй в городе.

Сейчас, когда программа «народное ориентирование» твердо вошла в практику школ города и района, делается годовой план работы Станции юных туристов с учетом мероприятий по параллелям классов для всех школ. На основании него с каждой школой заключается план-договор, в котором предусматривается годовая образовательная цепочка со следующими формами мероприятий, например 2006–2007 учебный год:

– параллель 2-х классов – командная краеведческая игра "Ростов Великий" по карте города. Игра проводится по станциям с элементами ориентирования в заданном направлении;

– параллель 3-х классов – командная краеведческая игра "Лесная сказка" аналогичная командная игра, но в лесу;

– параллель 4-х классов – лично-командные соревнования в заданном направлении (ЗН), дистанция - 1,5 км,6 КП, проводится в городском парке;

– параллели 5-11-х классов.

Для всех – квалификационные соревнования в заданном направлении в лесу, дистанция длиной 2–3 км, 6 КП.

Дополнительно проводятся:

– Для 5-х классов – глазомерная съемка местности или краеведческое ориентирование;

– Для 6-х классов – командная игра "Зарница" по спортивной карте;

– Для 7-х классов – соревнования в заданном направлении в 3-х дневном лагере "Школа безопасности";

– Для 8-х классов – соревнования на маркированной трассе (по заявкам классов);

– Для 9-х классов – ориентирование по выбору (патрули по 2 человека),

Для 10-х классов - ориентирование по "белой" карте на весенней игре "Первопроходцы", "Маркированная трасса", традиционный поход ОБЖ 2 финала по ориентированию.

Для актива ориентировщиков (примерно 500 чел.) предлагаются ежемесячные соревнования, два из которых входят в зачет районной Спартакиады (в январе проводятся соревнования на маркированной трассе и в июне туристский слет). В областных соревнованиях принимают участие до 100 человек, в республиканских – до 20-и.

Нетрадиционные условия соревнований

У нас сложилась практика проведения соревнований в условиях леса, в парке, в центре города, когда необходимо перекрывать движение по улицам, находящимся в карте, на пришкольном участке или территории одного городского квартала, внутри школы по карте-плану здания школы, в классе или спортзале.

На массовых соревнованиях, проводимых по классическим правилам, бывает большое число "снятых" участников. Причинами являются слабая специальная и физическая подготовка. Увеличение контрольного времени приводит к затягиванию соревнований, а количество "снятых" уменьшается незначительно. "Снятие" с соревнований наносит ребенку практически всегда психологическую травму, ведет к уменьшению интереса к ориентированию, к отказу от дальнейших стартов. К сожалению, пока нет компьютерной программы вида "Туристский выбор" – прохождение наибольшего количества КП за назначенное заранее контрольное время, вида, который довольно успешно решает поднятую проблему.

Но выход есть. С 1992 года в районе и области соревнования проводим по нетрадиционным условиям, т.к. действующими правилами соревнований по спортивному ориентированию на массовых стартах разрешены комбинации видов и другие изменения правил, которые не искажают дух, смысл ориентирования.

Для призеров, большинства участников соревнования проводятся по правилам. В соревнованиях новичков и при массовых стартах для тех, у кого отсутствует или неправильная отметка одного КП, назначается штраф 1 час, за 2 КП – 2 часа и т.д. Почему 1 час? Первое, это время достаточно, чтобы ребенок, не имеющий правильной отметки одного из обязательного числа КП, все-таки занял место после участников, полностью прошедших дистанцию, а пропустивший два КП уходит в 3-ю группу результатов и т.д. Получился один из математических вариантов распределения участников по местам, аналогичный подсчету результатов в виде "Туристский выбор". Данная комбинация соединяет в себе достоинства обоих видов – позволяет присваивать разряды участникам первой группы и получить результат, место, а значит и очки в "командную копилку" остальным. "Снятие" практикуем только в целях безопасности за превышение контрольного времени. Очки начисляются обратно пропорционально занятым местам: за последнее место – 1 очко, за предпоследнее – 2 и т.д., разрыв между 1–4 местом – в 3 очка. Если пользоваться формулой "% проигрыша победителю" у участников 2-й группы получатся ничтожно малые, ничего не решающие результаты. Вторая причина штрафа "1 час"– удобство компьютерной обработки: после проверки отметок участникам второй группы повторно вводится финишное время, минуты, секунды остаются прежними, меняются только часы.

Упрощения вносятся и в дистанцию «Спортивного выбора» – номера КП на местности, в карте, личной карточке совпадают (1, 2, 3,...). Отметка производится компостером (карандашом) в соответствующей клеточке. В Условиях записывается: "В случае отсутствия или неправильной отметки - штраф 1 час за каждое КП". Этот вид проводится в первый день многодневки, когда неизвестно заранее количество детей по группам.

«Заданное направление» по таким условиям – вид более спортивный, т.к. он позволяет давать старт одновременно всем группам, сохраняя при этом спортивную справедливость – у каждой группы своя дистанция. Но есть дополнительное требование к дистанции – она должна быть в форме петли или линейная, т.е. не давать никаких преимуществ в случае нарушения порядка прохождения, т.к. контролерами-школьниками прохождение в заданном направлении не контролируется. Данный вид не применяется на соревнованиях школьников областного уровня или на других в последний день, т.к. штрафы несколько затягивают подведение итогов. Но большинство соревнований проводятся именно по этому варианту. Компьютерная программа «WINORIENT» (хорошая программа с большими возможностями, была бы лучшей, если бы существовала возможность ввода формулы для получения ранговых (командных) очков и оперативного подведения командных результатов) позволяет вводить штраф за неправильную отметку 5, 10 мин. Смысл соревнований здесь несколько другой. Участник может показать хороший результат, сознательно пропустив КП.

Соревнования на маркированной трассе проводятся по принципу начисления штрафа в зависимости от величины ошибки: за ошибку в нанесении КП более чем на 2 мм, штраф 1 минута за каждый мм. Максимальный штраф на одном КП – 10 минут. Многолетний опыт показывает, что максимальный штраф 2–5 минут для массовых детских соревнований мал, соревнования превращаются в лыжные гонки. Снятие практикуем только за превышение контрольного времени.

Зимой в полевых условиях – в походе ОБЖ 11-х классов, выездах классов на прогулку используются на дистанции «Маркированная трасса» следующие условия: каждой возрастной группе дается контрольное время (достаточно большое) на прохождение дистанции. Результат определяется по сумме контрольного времени и штрафного времени (максимальный штраф на КП – 10 минут). Снятие проводится за превышение контрольного времени. Участник спокойно, шагом проходит дистанцию, зная, что на результат влияет только штраф. Таким образом, в целях безопасности участников, избегается перегрев и переохлаждение неподготовленных детей на соревнованиях в лесу в зимнее время. Например, в группе МЖ17 на дистанции 5 км с 12 КП контрольное время составляет 2,5 часа. В связи с тем, что разброс результатов дает только штраф за ошибки в нанесении КП, организаторам надо быть готовым (в плане награждения) к тому, что на каждом призовом месте могут быть несколько участников.

Материально-техническое обеспечение

Карты. Самый простой выход – корректировка карт землеустройства, лесного хозяйства, военных – масштаба 100–250 м или глазомерная съемка, размножение на "ксероксе" или компьютере. Профессиональный вариант- использование компьютерной программы "Ocad" (до 6-й версии распространяется бесплатно), печать в типографии. На массовых соревнованиях расход карт минимальный, т.к. одна карта (наклеенная на картон) находится в обращении несколько раз. На СЮТур хранится восемь собственных цветных карт и пять карт районов, удаленных на 10–40 км. Тиража (5 тыс. экз.) хватает примерно на 5–6 лет. Стартовый взнос на всех соревнованиях равен нулю, т.к. изготовление карт идет за счет бюджетной и внебюджетной деятельности СЮТур.

Компьютерное обеспечение

Основное минимальное требование для функционирования программы народного ориентирования: наличие компьютера любой конфигурации с программным обеспечением плюс принтер матричный. Для этого годятся любые модели, даже давно снятые с производства, что удешевляет процедуру приобретения и эксплуатации. Рекомендуем программу "ПРОТОКОЛ", точнее "Справочно-информационную систему ПРОТОКОЛ" (автор Виленц Д.П.). Она предназначена для обслуживания соревнований не только по ориентированию, но и по видам спорта с интервальным стартом. С 1995 года на всех районных соревнованиях по кроссу, лыжам идет компьютерная обработка результатов. Система предназначена для ускорения и облегчения процесса подготовки стартовых и финишных протоколов, хранения, модификации и быстрого поиска информации о спортсменах, а также предоставляет средства для составления ранговых таблиц и разработки своих методов подсчета ранга спортсменов, командных результатов, отличается наглядность и простотой применения. Нами используется версия "Протокол М", позволяющая из базы данных автоматически формировать стартовый протокол, что при большом количестве участников значительно сокращает время, уменьшает вероятность ошибки, но, в отличие от программы "Протокол", в ней приходится выполненные разряды заносить в базу данных вручную . При существующей базе в течение нескольких минут готовятся и печатаются общие, по командам (классам), судейские стартовые протоколы на соревнования до 1000 участников, в течение одного-двух часов на матричном (на лазерном значительно быстрее) принтере (на рулонной бумаге) – полностью оформленные личные карточки. Компьютер оптимизировал процедуру старта и финиша. Т.к. каждый судья-школьник делает одну простую операцию, даже при совершенно неквалифицированных кадрах вероятность ошибки незначительна, большинство из них (повтор номеров, ошибка при записи в "финишку") контролируется программой. Лично-командные протоколы общие и по командам также печатаются в течение нескольких минут после финиша последнего участника. Последние версии позволяют выдавать текущий результат участника, место, время проигрыша лидеру одновременно с его финишем, отсечка времени осуществляется нажатием кнопки, выведенной проводом с 2-х контактов левой кнопки «мышки». В течение всего чемпионата никто ничего не пишет. На финише один человек нумерует по порядку личные карточки, другой с них вписывает в «финишку» личный номер участника.

Организационные, финансовые вопросы, вопросы материальной базы соревнований решаются проводящей организацией или делаются дополнения в плане-договоре со школами, организациями и учреждениями, располагающими необходимыми ресурсами. Деньги на проезд, сухой паек – за счет родителей. Летом питание, частично проезд, хозрасходы – за счет средств, выделенных на летний отдых. Судьи – школьники, работают бесплатно. Для них и для призеров основная форма поощрения – бесплатная многодневная экскурсионная поездка на автобусе СЮТур, поэтому нет проблем в привлечении большого количества судей, контролеров (обязательно на каждый КП) для обслуживания всех стартов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Программа "Народное ориентирование" выполняет образовательные, воспитательные, развивающие функции, является эффективным самостоятельным социально-педагогическим комплексом. Из 4000 городских учащихся более 2000 имеют юношеские разряды. Программой развития СЮТур, которая с 2001 года приобрела районный статус, предусмотрено более активное включение в эту программу еще около 4000 учащихся двадцати сельских школ Ростовского района. Планируемое наличие собственных карт вблизи школ позволит проводить свои мероприятия, а не только участвовать в районных соревнованиях. Программа интегрирована в туристско-краеведческую, спортивно-массовую работу и является там одной из ведущих программ.

Коментарий редакции

Многолетний опыт реализации программы "Народное ориентирование" показывает ее эффективность в условиях малого города, каких в России большинство.

Подтверждением этому является и проведение массовых соревнований "Российский азимут–2008" в городе Ростове Великом, где на старт вышли около 3000 участников. Мы публикуем фотографии соревнований, прошедших на улицах этого, одного из древнейших российских городов, а также фрагмент карты с Кремлем – самого центра города.

Фото Анатолия Маслова.

ПРОСТО ГАВРИЛЫЧ

Ушёл из жизни один из аксакалов московского ориентирования В.Г. Романов.

Российское ориентирование – вид спорта относительно «не старый» и, соответственно, профессиональная подготовка «чистых» ориентировщиков насчитывает всего несколько десятков лет.

Сейчас начинают заниматься им в 8–9 лет, а иногда и раньше. На заре же ориентирования в него приходили, в основном, зрелые спортсмены, уже «поднаторевшие» в других видах. Таким заслуженным спортсменом пришёл в ориентирование Виктор Гаврилович Романов.

За его плечами были: лёгкая атлетика, где, будучи студентом, он соревновался с такими выдающимися атлетами, как братья Знаменские, Ермолаев, Пржевальский, а позже П.С. Степанов и Александр Пугачевский. На волейбольных площадках он сражался с асами этой игры: Шагиным, Чинилиным, Константином Ревой. Зимой он соперничал с Бучиным, Рудаковым, Барановым и другими грандами лыжни.

Грянула война, и молодой лейтенант медицинской службы Виктор Романов оказался в действующей армии. Спортивная закалка и отличная физическая подготовка сразу обратили на него внимание командования. Он был направлен в батальонный медсанбат на самую передовую линию фронта. Иногда в составе спецгрупп приходилось переходить и эту линию в тыл врага, где часто белый халат приходилось менять на маскировочный, а вместо скальпеля и пинцета, брать в руки автомат и вступать в бой. Орден Отечественной войны и 15 медалей отметили его ратный путь.

Окончилась война, и капитан медслужбы В.Г. Романов вернулся к мирному труду.

Страна ударными темпами восстанавливала разрушенное войной своё огромное хозяйство. Появилась большая потребность в квалифицированных молодых специалистах, и Виктор был направлен в ординатуру при Минздраве СССР на отделение физиотерапии. По окончании ординатуры он был оставлен в штате Минздрава в качестве главного специалиста.

В 1949 году Виктор отпраздновал свадьбу. Алла Петровна стала его верным другом и спутником до последнего дня его жизни. В 1950 году родилась дочь Ольга, а в 1955 – сын Сергей.

Залечив раны войны к началу 50-х годов, наша страна стала оказывать значительную бескорыстную помощь братьям по оружию как в промышленности, так и квалифицированными кадрами. И здесь Виктор оказался в первых рядах.

Он был командирован для медицинского обслуживания наших специалистов. Сначала в Варшаву, где в это время нами строился дворец науки и культуры, а затем в Китай. Свою профессиональную деятельность он успешно сочетает с занятиями любимым спортом. И в Польше и в Китае Виктор Гаврилович принимал активное участие в организации среди наших специалистов волейбольной и легкоатлетической команд.

В октябре 1955 года семья Романовых возвращается в Москву. Знания, полученные в 3-м мединституте, ординатуре, и работа за рубежом значительно пополнили природные способности Виктора в области физики и электроники. Он активно внедряет последние достижения в области физиотерапии в медицинскую практику, а на досуге, как многие умельцы того времени, конструирует собственные карманные радиоприёмники и другие электронные приборы. Ни на один миг он не забывает о спорте, активно занимается лёгкой атлетикой, волейболом, лыжами. Организует секции по этим видам в коллективах, в которых работает. Ещё с довоенных времён он являлся членом прославленного общества "Спартак". За большую общественную работу по развитию физкультуры и спорта Центральным советом ДСО "Спартак" 19 ноября 1962 года В.Г. Романов награждается медалью "Активисту физической культуры и спорта ДСО "Спартак".

Деятельная и энергичная натура Виктора Гавриловича влечет его к более творческой и интересной работе. Он получает предложение возглавить физиотерапевтическое отделение Главной поликлиники МПС, которая относится к ДСО "Локомотив". Давнее стремление к работе со сложными электронными приборами воплощается в жизнь.

Благодаря организаторскому таланту Виктора Гавриловича, который также был избран председателем Совета КФК поликлиники, росли спортивные достижения, и коллектив главной поликлиники стал одним из сильнейших в отделении дороги.

Соратник Виктора Гавриловича по спорту, бывший председатель "Дорпрофсожа" Московского отделения Юрий Федорович Тарасов, делясь своими впечатлениями о совместной спортивной и общественной работе с ним, вспоминает: "Виктор Романов был одним из самых активных общественников в отделении. Он участвовал во всех лыжных соревнованиях и всегда безвозмездно осуществлял медицинское обслуживание. География мест проведения соревнований была обширной: Конобеево, Кратово, Лыткино, р. Протва, локомотивские лыжные базы в Овражках, Мичуринце, Сабурове. Особенно запомнился лыжный марафон в Лыткине, где спортсмены бежали 2 круга по 30 км. Был сильный мороз, многие сходили с дистанции, но Виктор, верный военным традициям, успешно преодолел весь марафон. Мы с ним бежали и Мурманский марафон на "Празднике Севера". Успешно выступая сам, Виктор не забывает и о своей поликлинике, для сотрудников которой организует систематические тренировки."

За активную работу в физкультурных организациях ДСО "Локомотив" 29 июля 1976 г. Виктор Гаврилович Романов награждается Почётным знаком ДСО "Локомотив". А 13 января 1977 г. Председатель Центрального комитета ДОСААФ СССР, трижды Герой Советского Союза знаменитый воздушный ас Александр Покрышкин награждает В.Г. Романова "Почётным Знаком ДОСААФ СССР".

Сейчас трудно установить, кто первым познакомил Виктора с ориентированием, но его творческая натура сразу нашла "изюминку" в новом спорте.

В протоколах соревнований всё чаще стала мелькать фамилия Романов. В то время появилась целая команда суперветеранов: П.П. Жученко, Л.Н. Галлер, В.А. Руцков, Д.П. Иванов, В.М. Эрский, Р.В. Акимов, Д.Я. Пшенин, Ф.И. Стыпулковский и др., которые соревновались с юношеским задором. Каждый вёл дневники, скрупулёзно подсчитывая результаты.

В это время в "Локомотиве" появляется волевой, работоспособный, целеустремлённый молодой тренер – мастер спорта Ирина Куранова. Создаётся секция ориентирования, проводятся серьёзные тренировки, спортивные сборы, выезды в другие города и, особенно, в Мекку советского ориентирования – Прибалтику. Растут молодые сильные спортсмены, но не забыты и ветераны.

В правила соревнований по ориентированию вводятся возрастные группы. Для Виктора Романова наступает N-ая молодость. Победы, как над своими сверстниками, так и над соперниками более молодыми, следуют одна за другой. А тут, по инициативе Б.И. Огородникова и Б.Ю. Томсона возникают соревнования "Призы Центрального Телевидения». Романов побеждал в этих соревнованиях 18 раз, установив своеобразный рекорд.

В Москве появляются первые спортивные клубы ветеранов. Уже действуют клубы лёгкоатлетов и лыжников. Виктор Гаврилович предлагает организоваться и ориентировщикам. В 1978 году создаётся московская секция ветеранов ориентирования. Разрабатываются оргдокументы: положение о клубе, устав. Одним из ведущих в этой работе являлся Виктор Романов. 15 января 1979 года спорткомитетом г. Москвы утверждается первый в СССР спортивный клуб ветеранов ориентирования. Заместителем председателя правления клуба избирается Виктор Гаврилович Романов. Его богатая творческая натура раскрывается в полной мере. Он ведёт документацию и картотеку клуба. Выступает инициатором соревнований «За спортивное долголетие», ставших теперь традиционными. Вносит большой вклад в проведение соревнований: "День Победы", "Память друзей", эстафеты "Золотая осень", "Рубеж Славы", летнего и зимнего чемпионатов ветеранов.

Он не только инициатор и организатор этих соревнований, но и их непосредственный участник, многократный победитель и призёр.

1980 г. стал судьбоносным в спортивной истории нашей страны. Сбылась давняя мечта – многих поколений советских людей Москва стала столицей Олимпиады. Ориентировщики вместе со всеми спортсменами страны воплотили в жизнь знаменитый призыв: "Олимпийский год не только для олимпийцев!"

В Ленинградской области состоялся первый чемпионат СССР по ориентированию среди ветеранов. Немалая заслуга в организации и проведении этих соревнований, ставших традиционными, принадлежит Виктору Гавриловичу Романову. В дальнейшем он девять раз становился чемпионом и пять раз завоёвывал серебряные медали на этих соревнованиях.

Особенно памятны соревнования в Тулиновке Тамбовской области. Отлично пробежав первый день, ночью во сне Виктор неудачно повернулся и потянул одну из мышц верхней части туловища, что вызвало значительную боль. К нему вызвали врача, а тот – перестраховщик, приняв во внимание лишь солидный возраст Виктора, отправил его в кардиологическое отделение городской больницы.

Первое заявление пациента в больнице повергло докторов в шок: "Я завтра должен бежать в финале!"... Что произошло дальше, опустим для ясности, но из больницы он скрылся. Стартовал в финале и победил! А победителей, как известно, не судят.

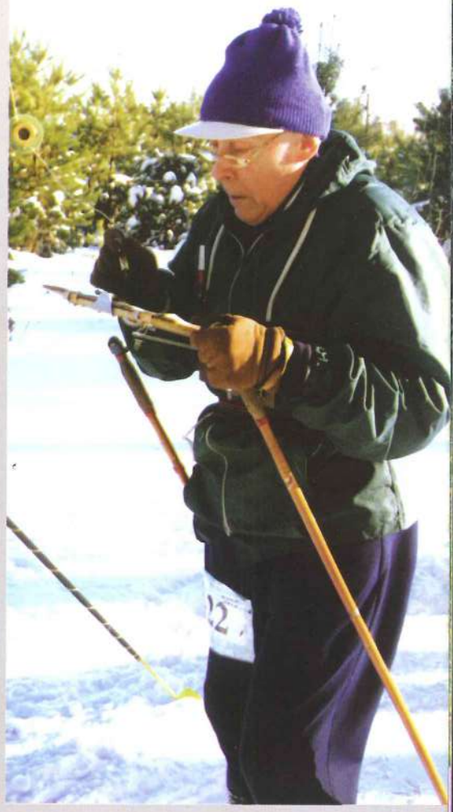
Не смотря на ухудшение здоровья, Виктор продолжал оставаться активным человеком. 9 мая 2005 года он, участвуя в традиционном празднике в Измайловском парке "День Победы", успешно заканчивает дистанцию.

Одна из последних записей в его спортивном дневнике сделана 13 августа 2005 г. "День физкультурника, платформа "Кусково". Соревнования по "выбору". Надо взять 8 КП. Бежал, как в тумане, около 2-х часов. Первый час соображал хорошо, а после 5-го КП, едва выбрался".

Виктор был исключительно добродушным, отзывчивым, весёлым человеком. Многие ориентировщики получали действенную медицинскую помощь в поликлинике МПС, а позднее пользовались его квалифицированными консультациями.

Он был своим человеком в любой компании, независимо от возраста. Часто собеседники по дружески называли его просто "Гаврилыч".

В. Мартишев,
почётный член ФСО России



www.uventasport.ru

ORBEA
MICHELIN BRIKO
NORTWAVE FORMULA
RUDY PROJECT MARZOCCHI
SELLE ITELIA ROCK SHOX
MAVIC BARBIERI
BIEMME RITCHEY
WAVE LOOK
LOOKIN SRAM
DAINESE SIDI
SHIMANO 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/

ЮВЕНТАСПОРТ
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 "недобор".

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.

Призма
www.sportident.ru