Вива́т Росси́я!

КОМАНДНАЯ ОДЕЖДА

Преимущества с Trimtex

- Уникальная командная одежда
- Высокое качество
- Многолетний опыт
- Дополнительные гарантии

спроектируй сам

ШАГ 1 ВЫБЕРИ СВОЙ СПОРТ

ШАГ 2 ВЫБЕРИ СВОЙ ДИЗАЙН

ШАГ 3 ВЫБЕРИ СВОЙ ЦВЕТ

ШАГ 4 ВЫШЛИ СВОЙ ДИЗАЙН НАМ

Посети наш сайт, где ты и твоя команда могут использовать совю фантазию и сами спроектировать свою одежду на своем компьютере дома!

www.trimtex.biz/godesign

This is the perfect way to get team clothes in your own design

TRIMTEX
do it with style

Контакты:

Pär L. Olofsson
par@trimtex.se
+46 26 24 98 92
www.trimtex.biz

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:51 AM Page 1

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:51 AM Page 2

СОДЕРЖАНИЕ: №4, 2010

ТЕМА НОМЕРА – ОЛИМПИЙСКИЙ ПРОЕКТ

В. ЕЛИЗАРОВ. Десять вопросов президенту.....3
А. БЛИЗНЕВСКИЙ. Заявка IOF.....6
А. КУЗЬМИН. Интервью с Юраем Немецом.....8

ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

А. ПРОХОРОВ. Размышление на тему.....11

СОРЕВНОВАНИЯ

В. ЧЕСНОКОВ, А. КУЗЬМИН. Девятое, но юбилейное.....22
Б. ЕЛФИМОВ. На краю Европы.....15
О. МУХИНА. Первенство в стране ветряков.....23

СТРАНИЧКА ВЕТЕРАНОВ

А. КУЗЬМИН. Велочемпионат среди ветеранов.....19

АКАДЕМИЯ ТРЕНЕРОВ

М. ВИНОГРАДОВ. Секреты успеха сборной Дании.....28
В. КУЗНЕЦОВА. Методика отбора квалифицированных спортсменов.....29
П. ЮНЕВЕК. Шведская охота на лис.....32
П. ВАЛЬЯНЕН. В соответствии со своими возможностями.....33
М. ВИНОГРАДОВ. Контроль за ходом тренировочного процесса и состоянием спортсмена (часть 3).....34

СЕМИНАР СУДЕЙ

Д. НАЛЕТОВ. Электронное десятилетие.....36
Ю. ЯНИН. Справедливость печати спортивных карт.....39

ПЕРСОНА

Ю. ДРАКОВ. Востребованность и активность.....40

ПАМЯТИ ДРУЗЕЙ

О. МИНАЕВА. Туризм, велоспорт, ориентирование.....42

ЖУРНАЛ «АЗИМУТ» № 4, 2010.
RUSSIAN ORIENTEERING MAGAZINE
(123060, а/я № 57, Moscow, Russia)
Почтовый адрес редакции: 123060, Россия, Москва, а/я 57.
Зарегистрирован в Государственном Комитете РФ по печати 30.04.97. Регистрационный номер: № 016043.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ: Глаголева Ольга Львовна, Елизаров Виктор Леонидович, Константинов Юрий Сергеевич, Кузьмин Алексей Рэмович, Мухина Ольга Николаевна, Прохоров Александр Михайлович, Чешихина Валентина Викторовна, Янин Юрий Брониславович.

РЕДАКЦИЯ: ООО «Агентство Азимут», ООО «Издательский дом Азимут».

Главный редактор: Константинов Юрий Сергеевич.

Шеф-редактор: Елизаров Виктор, azimut-id@mail.ru.

Ответственный секретарь: Мухина Ольга, muha52@mail.ru.

Директор по производству: Карташева Екатерина, azimut-id@rambler.ru.

Подписка и распространение: Минаева Ольга, rufso@mail.ru.

Компьютерная вёрстка: Чечерников Дмитрий.

Фотографии: Курдюмов Александр, Елфимов Борис, Киселёв Анатолий, Мухина Ольга, Янин Юрий, Елизаров Виктор, Глухов Николай.

Фото на обложке: Курдюмов Александр.

Переводы: Елизаров Виктор, Куравлёва Мария, Мишина Мария.

Использованы материалы из журналов: «Суунистая», «Veivalg», «Skogssport», «O-Zine».

Авторы редакционных текстов: Елизаров Виктор, Минаева Ольга, Мухина Ольга, Кузьмин Алексей.

Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.

Тираж 4500 экземпляров.
Отпечатано в типографии: ООО “Гельветика-М”.
Перепечатка материалов только с разрешения редакции журнала.

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:51 AM Page 3

ДЕСЯТЬ ВОПРОСОВ ПРЕЗИДЕНТУ

Интервью с Президентом Федерации спортивного ориентирования России Сергеем Георгиевичем Беляевым.

1. Сергей Георгиевич, Вы руководили Федерацией спортивного ориентирования России восемь лет, с 1995 по 2003 год. В 2007 году, по просьбе Конференции, Вы возглавили Федерацию спортивного ориентирования России после четырех летнего перерыва. Что удалось сделать?

Что бы ответить на ваш вопрос, необходимо вспомнить, в каком состоянии оказалась Федерация спортивного ориентирования России к концу 2007 года. Федерацию раздирали внутренние конфликты, к сожалению, это были не только межличностные конфликты, но и конфликт интересов, переросший в системный кризис. К 1 сентября 2007 года закончился срок аккредитации, а по Закону о спорте, неаккредитованные федерации по видам спорта не могут рассчитывать на государственную поддержку, как в вопросах финансирования, так и в вопросах продвижения различных программ подготовки сборной России и календарного плана. Как следствие, Календарь всероссийских мероприятий по спортивному ориентированию 2008 года оказался под угрозой. Спортсмены сборных команд России – чемпионы мира и Европы – в начале 2008 года были сняты со ставок Росспорта, выезды на международные соревнования не оплачивались. И это ещё не всё. Министерством юстиции РФ были выявлены нарушения уставной деятельности. Стало очевидным, что в 2008 году Федерация спортивного ориентирования России оказалась на грани ликвидации.

Вот и пришлось в первую очередь заниматься вопросами спасения самой Федерации. Кроме того, важно было восстановить авторитет Федерации, реноме ориентирования как вида спорта, укрепить коллектив, заручиться поддержкой спортивной общественности. По сути, пришлось заняться антикризисным управлением. Все вопросы, связанные с восстановлением юридического статуса и взаимоотношениями с государством, решены. Вот это и удалось сделать.

2. Федерация в марте 2008 года получила в Росспорте аккредитацию, с 2009 года начали восстанавливать спортсменов сборных команд России на ставках Минспорттуризма России, в 2009 году Минспорттуризм России выделил на спортивное ориентирование только рубли, а в 2010 году выделены рубли и валюта в размере большем, чем когда либо. Спасибо! Читателей «Азимута» интересует: Сколько ещё уйдёт времени на восстановление? Что мешает? Что ещё необходимо сделать?

Конечно хотелось бы больше не упоминать термин восстановление, так как под этим соусом можно оправдать любые недостатки в текущей деятельности. Хотя негативных позиций еще достаточно, но здесь уже необходимо говорить не о восстановлении, а о создании новой системы координат для спорта, включая формирование новой идеологии и подходов к управлению спортом со стороны государства. Не хочется обобщать, но ведь очевидны и досадные несовершенства в самой системе подходов к спорту в стране. Например, в соответствии с Законом о спорте, все сборные команды России по видам спорта – это собственность государства. Вроде бы как само собой разумеющееся, но далее выясняется, что у государства не хватает средств на содержание этой собственности. Нет приоритетов и стимулов не только для специалистов, но и для самой Федерации. Отсутствует хоть какая-то система поощрений и бонусов для федераций, вообще для организаторов спорта, я уже не говорю о тех, кто непосредственно работает со сборными командами страны. Поэтому многие специалисты и тренеры живут по формуле: со своими спортсменами – да, со всей сборной – как правило, нет. Сборы за границей, которые просто необходимы для подготовки сборных команд России, я имею ввиду выезды в предварительные тренировочные лагеря и на предчемпионаты, не организованы, зато за счёт государства организуются сборы, которые не очень актуальны. Сегодня невозможно организовать полный централизованный тренировочный процесс, который позволил бы обеспечить необходимую подготовку спортсменов и команды в целом и как результат победить на международных соревнованиях.

3. А что изменилось в российском спорте по сравнению с советским периодом, и в частности в ориентировании?

Изменилось почти всё, как и то, что мы живем в абсолютно другом государстве, хотя и продолжаем говорить по-русски. Даже в нашей федерации, особенно в тренерской среде удерживалась советская ментальность, которая выражалась в мнение, что государство обязано заботиться о всех, кто занимается спортом. Действительно, в советский период имела место вполне осмысленная и четко сформулированная государственная политика в области физической культуры и спорта. Советское государство имело конкретные интересы в спорте: первое – это здоровое население и соответственно боеспособность Вооружённых Сил, второе – идеологическая составляющая в виде побед советских

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:51 AM Page 4

спортсменов. И все виды спорта, которые соответствовали этим задачам, поддерживались государством. И в том числе ориентирование, которое обязательным видом входило во все армейские соревнования и соревнования спецслужб, как один из базовых видов спорта. Спортсмены-члены сборных команд СССР по спортивному ориентированию имели возможность до двухсот дней в году проводить на централизованных сборах. Сейчас об этом можно только мечтать.

Задача оздоровления нации и сейчас называется главной, думаю, что и вопрос о боеспособности армии с повестки дня не снят, но соответствующих действий или хотя бы решений в области спорта пока нет.

4. Мы понимаем, что вопросы финансирования сборных России всегда будут очень сложными. Какие решения здесь необходимы или какие решения хотелось увидеть?

Это очень большой вопрос, и для ответа на него одного формата интервью не хватит. Нужно так сформулировать государственную финансовую политику в области спорта, чтобы денег на содержание сборных страны было достаточно. При распределении средств должны быть определены приоритеты. Например, сначала на официальные выезды всех сборных страны, затем на экипировку всех сборных, затем на организацию отборочных соревнований, на допингконтроль, спортивную медицину, научное сопровождение, далее на организацию предсоревновательных УТС, текущих УТС и т.д.

А что касается текущей ситуации в ориентировании в частности, как минимум, хотелось бы финансовой определённости и прежде всего по отношению к сборным командам по спортивному ориентированию. Каждый год Минспорттуризмом России собирается информация о предстоящих официальных международных соревнованиях, в ориентировании это подтверждается календарем ИОФ. Наверное, информация анализируется, просчитывается и выделяются средства на выезды на чемпионаты мира и Европы. Средств выделяется меньше, чем необходимо для обеспечения официальных выездов. Ориентировочная минимальная потребность спортивного ориентирования на выезды сборной на чемпионаты и первенства мира и Европы, проведение официальных всероссийских соревнований – более 150 тысяч долларов США и 11 миллионов рублей в год. Однако несмотря на не самые высокие расходы, искомые ресурсы ни разу не выделялись, а в 2008 году не было выделено вообще ни одного рубля. В 2009 году удалось буквально выбить только 3,8 миллионов рублей. И вот, наконец, в 2010 году после личных встреч с министром В.Л.Мутко нам удалось получить из бюджета 100 тысяч долларов США и 7,8 миллионов рублей, но этих денег нам хватило чтобы оплатить авиабилеты, расходы по размещению и питанию всем сборным на все официальные соревнования. Как оплатить заявочные взносы, транспортные расходы, предсоревновательные УТС за границей, все сборники решали самостоятельно. Мы подали в Минспорттуризм России заявку на 2011 год на 150 тысяч долларов США и 11 миллионов рублей, будем надеяться, что уровень необходимого минимума будет достигнут.

Еще один пример. Списочный состав сборной определяется заранее, количество спортсменов не может превышать установленных нормативов. Чтобы экипировать все сборные России, выезжающие на международные соревнования по спортивному ориентированию для спортсменов и тренеров нужно 147 комплектов экипировки. На это количество Федерация ежегодно подает заявку. Нам выделяют не более 40 комплектов в год, на 2010 год было выделено 25 комплектов, которых хватило, чтобы доэкипировать основной состав бегунов и экипировать основной состав велосипедистов. Как объяснить потом спортсмену, особенно молодому, что он должен сам найти деньги для своей поездки на чемпионат или первенство мира, да ещё за свой счёт купить форму сборной России? Поэтому мы уже не требуем результатов, а уповаем на ответственность и патриотизм наших спортсменов и тренеров.

5. В нынешней, как мы поняли, довольно непростой ситуации, какие основные задачи стоят перед Федерацией, перед Президиумом, Исполкомом? Что надо делать в первую очередь?

Специально формулировать, что в первую очередь, а что во вторую, не удастся, так как все должно развиваться в гармонии. Очевидно, нельзя опускаться ниже достигнутого, здесь речь идет не столько о результатах соревнований, ведь спорт есть спорт, а скорее об общем уровне состояния спорта: уровень организации, техническая оснащенность, уровень заинтересованности и массовость, возможности дальнейшего прогресса и так далее. С другой стороны мы должны закладывать фундамент для непрерывного развития.

Если рассматривать в этих ракурсах, то с одной стороны, по сравнению с другими федерациями, у нас вроде бы всё нормально. Российские ориентировщики регулярно уже более пятнадцати лет выигрывают медали чемпионатов мира и Европы и являются мировыми лидерами во всех видах ориентирования. С другой стороны, мы видим, что на сегодняшний день очень мало молодых спортсменов попадает в составы сборных команд России по спортивному ориентированию. И это настораживает. Ясно, что детско-юношеское ориентирование в России должно быть модернизировано, и, соответственно, Календарь мероприятий также ждут изменения. Это потянет за собой повышение требований к качеству проводимых мероприятий, и особенно к точности спортивных карт, планированию и постановке дистанций. Чтобы конкурировать на международной арене, мы должны поднять класс проводимых в России соревнований и увеличить массовость детско-юношеского ориентирования. Именно это является фундаментом успехов в спорте высших достижений.

А что касается дальнейшего развития, то с одной стороны мы впервые разработали программу развития ориентирования до 2020 года, в этом мы поддались общей российской тенденции, а с другой – видим две основные задачи: первая – это добиться включения спортивного ориентирования в школьную программу; вторая – включение спортивного ориентирования на лыжах в программу Зимних Олимпийских Игр.

6. Сергей Георгиевич! Очень хотелось бы поподробнее узнать о каждой из этих задач. Сначала о включении ориентирования в школьную программу?

Мы с вами уже несколько лет наблюда-

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:52 AM Page 5

ем реформу школьного образования, это касается физкультурного образования в школе. Изменился мир, изменился спорт, изменились требования и возможности и изменилось отношение к физкультуре и спорту в школе. Ориентирование идеально подходит для современного физкультурного образования детей в нашей стране. Это и возможность занятий с первого и до выпускного класса, возможность занятий зимой и летом, возможность занятий в спортзале и на школьном дворе. Опять же, возможность организации школьных соревнований и соревнований между школами, и всё это дёшево, зрелищно, абсолютно возможно для всех желающих и главное безопасно. Во многих станах, например, скандинавских, ориентирование входит в школьную программу, и даже проводиться первенство мира среди школ по спортивному ориентированию.

7. Теперь о включении спортивного ориентирования на лыжах в программу Зимних Олимпийских Игр?

Наша Федерация давно обсуждает этот вопрос, но понимания со стороны Международной федерации ориентирования (IOF) пока не находила, но, видимо, пришло время, и наконец-то подана заявка в Международный Олимпийский Комитет на включение спортивного ориентирования на лыжах в программу Зимних Олимпийских Игр 2018 года. Исходя из этого, Международная федерация ориентирования (IOF) обратилась в Олимпийский Комитет России с просьбой организовать показательные соревнования по спортивному ориентированию на лыжах во время Зимних Олимпийских Игр в Сочи в 2014 году. Федерация спортивного ориентирования России включилась в этот процесс, состоялись встречи в Олимпийском комитете и в Минспорттуризме России. Могу прямо сказать, занятие не из дешевых, потребуются колоссальные усилия и формирование групп поддержки во многих центрах влияния, солидные расходы на пропаганду и рекламу, другие мероприятия. В общем это большая работа и здесь нужно будет мобилизовать весь имеющийся в нашем арсенале ресурс.

8. Как Вы оцениваете олимпийские перспективы спортивного ориентирования?

Олимпийские перспективы оцениваю как стопроцентные, т.к. спортивное ориентирование является олимпийским видом спорта. Напомню, что в марте 1978 года, на 79 сессии Международного Олимпийского Комитета в Праге (Чехословакия), вид спорта “спортивное ориентирование” был признан олимпийским. А на зимних Олимпийских Играх в Нагано (Япония), состоявшихся в 1998 году, соревнования по спортивному ориентированию на лыжах уже были включены в программу олимпиады в качестве показательного вида. Вы, конечно, имели ввиду перспективы включения спортивного ориентирования на лыжах в программу Зимних Олимпийских Игр? Здесь перспективы хорошие. Лыжное ориентирование полностью соответствует всем требованиям МОК, предъявляемым к олимпийским видам спорта. И если намерения МОК по расширению программы Зимних Олимпийских Игр не изменятся, то у спортивного ориентирования на лыжах перспективы очень хорошие.

9. Как Вы оцениваете успехи российского ориентирования на мировом уровне?

В этом году Международная федерация ориентирования (IOF) опубликовала статистику по всем странам и медалям чемпионатов мира за всю историю мирового ориентирования.

Если взять последние двадцать лет, а именно столько в следующем году исполнится Федерации спортивного ориентирования России, то нам равных нет. Россия – единственная страна в мире, чьи спортсмены выигрывали медали всех достоинств во всех видах ориентирования. Вдумайтесь в цифры: за неполные 20 лет российские ориентировщики на чемпионатах мира завоевали 106 медалей, на чемпионатах Европы – 72 медали, на первенствах мира – 142 медали, на первенствах Европы – 100 медалей. Это больше, чем лидеры мирового ориентирования вместе взятые. Конечно, мы пока сильнейшие, но если не модернизировать ситуацию и не поменять отношение к сборным командам по спортивному ориентированию, о чём говорилось ранее, то это наше преимущество будет таять, также, как оно растаяло и в других видах спорта.

10. Сергей Георгиевич, Вы уже в третий раз избраны Президентом федерации, и пусть с перерывом, но уже более 11 лет у руля спортивного ориентирования России. Что было самым интересным, что Вам запомнилось больше всего или что удивило?

Хороший вопрос. Конечно, было много чего интересного, но лично меня не удивил, а скорее восхитил один факт. В 2008 и 2009 годах российскими спортсменами на чемпионатах мира по спортивному ориентированию завоёвано 22 медали (9 золотые, 9 серебряные и 4 бронзовые) и ещё 20 медалей чемпионатов Европы. Но именно в эти годы сборные команды России по спортивному ориентированию были практически лишены государственного финансирования, а лидеры сборных команд России – чемпионы мира и Европы – сняты со ставок Росспорта. Факт потрясающий: ни одного рубля от государства, и 42 медали завоёвано российскими спортсменами на чемпионатах мира и Европы 2008 и 2009 годов!!!

Не тема данного интервью разбираться, кто «из чиновников от спорта» и зачем ставил подножки спортивному ориентированию, но вдумайтесь и ответьте себе на один вопрос: «Можете ли вы назвать какую-либо другую федерацию в нашей стране, её сборную команду, которая за свой счёт смогла бы выигрывать медали для России или хотя бы выехать на чемпионаты мира? А есть ли такая команда среди семидесяти стран–членов IOF?»

Я считаю, что в этих условиях ориентировщики совершили подвиг. Таких людей поискать! Я могу лишь сказать большое спасибо спортсменам, их тренерам, спонсорам, администраторам, – всем, кто помогал нам в этот трудный для Федерации спортивного ориентирования России период.

С президентом Федерации спортивного ориентирования России С.Г. Беляевым беседовал В. Елизаров

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:52 AM Page 6

ЗАЯВКА МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОРИЕНТИРОВАНИЯ (IOF) НА ВКЛЮЧЕНИЕ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ НА ЛЫЖАХ В ПРОГРАММУ ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР 2018 ГОДА

Лыжное ориентирование – зимнее приключение. Это вид спорта на выносливость, сочетающий в себе передвижение на лыжах с одновременной навигацией с помощью карты местности на достаточно пересеченной территории. Успешный спортсмен этого вида спорта должен быть хорошо подготовлен физически, вынослив, иметь отличную лыжную технику и, в то же время, должен уметь хорошо ориентироваться на местности, выбирать верный вариант движения и впоследствии уметь его безошибочно реализовывать. Лыжное ориентирование – очень требовательный к навыкам вид спорта и одновременно веселый и захватывающий.

У лыжного ориентирования есть давние традиции. Первоначально оно возникло в северных территориях Земли и использовалось в практических целях. Термин «ориентирование» впервые упоминается в 1886 году и расшифровывается как преодоление незнакомой местности с помощью карты и компаса. Первые публичные соревнования по ориентированию прошли в Норвегии в 1899 году.

Дисциплины лыжного ориентирования – быстро проводимые и интенсивные. Они проводятся с расчетом на проверку физических и умственных способностей спортсмена. Спортсмены используют карту для движения по местности и разветвленную сеть лыжных трасс для отметки на указанных в карте контрольных пунктов, соединенных линиями в определенном порядке. Все это необходимо сделать в минимально возможное время. Сеть лыжных трасс обозначена в карте, на местности нет промаркированного маршрута движения между ними. Все контрольные пункты должны быть отмечены спортсменом строго в определенном порядке. Карта предоставляет спортсмену всю необходимую информацию для выбора пути движения, в том числе и информацию о рельефе местности и о градации лыжных трасс. Атлеты должны принимать более 100 решений за одну гонку по поводу выбора маршрута движения – все это происходит на высокой скорости. Потеря концентрации на долю секунды – и медаль может уплыть из рук.

Единственный судья – время. Лыжное ориентирование – объективный вид спорта, в котором время играет определяющую роль. Единственный судья – время. Самый быстрый выигрывает. Электронная система отметки следит за тем, чтобы контрольные пункты были отмечены в правильном порядке.

Захватывающее зрелище для зрителей. Лыжное ориентирование – высокотехнологичный вид спорта. Последние достижения науки и техники используются для передачи спортивного накала и всех секретов соревнований зрителям и СМИ. Использование новейших технологий позволяет транслировать картинку соревнований и следить за ходом событий через большие мониторы на спортивной арене. ТВ камеры и GPS–слежение позволяют зафиксировать самые важные моменты и передать их на телевизионные экраны зрителям и СМИ. Это позволяет внести определенный драматический эффект в соревновательную деятельность. «Мы можем видеть спортсменов практически везде в лесу, варианты, которые они выбирают, и ошибки, которые совершают».

Минимальный вред окружающей среде. Старты по лыжному ориентированию проводятся таким образом, чтобы минимизировать влияние на окружающую среду. Спортсмены сами заинтересованы в сохранении окружающей среды в первозданном виде и климатической ситуации вокруг. Спортсменами поддерживаются любые ужесточения правил касательно этого вопроса. Соревнования по лыжному ориентированию могут проводиться на уже существующих аренах для лыжных гонок и биатлона с использованием существующих лыжных трасс.

Все результаты на допинг – отрицательные. С 1982 года практически на всех соревнованиях мирового и европейского уровня у спортсменов брались пробы на допинг. В соответствии с анти-допинговым законодательством, у ИОФ есть своя система внесоревновательного тестирования спортсменов на допинг. С тех пор ни один тест не был положительным.

Лыжное ориентирование доступно всем. Возможность передвигаться на лыжах по лесу и ориентироваться в незнакомой местности является очень важным жизненным навыком. Через возможность соревноваться в таких условиях человек воспитывает в себе уверенность в своих силах, независимость и прочие житейские навыки. Разброс возрастов в лыжном ориентировании очень широк – от 6-7 до 90 лет. Лыжное ориентирование абсолютно не требовательно к полу участников – соревноваться могут как мужчины, так и женщины. И в равной степени и те, и другие могут рассчитывать на успех.

Узнаваемый вид спорта. Лыжное ориентирование развивается на четырех континентах. Соревнования проводятся на различной местности, начиная от городских парков и сельских лугов, заканчивая лесистой местностью с горным ландшафтом.

Регионами–лидерами по развитию нашего вида спорта являются Азия, Европа, Северная Америка. Наибольший прогресс был, в последнее время достигнут в странах Азии. Порядка 35 стран планируют отправить своих представителей на Чемпионат Мира по спортивному ориентированию на лыжах, который будет проходить в Швеции в 2011 году. Лыжное ориентирование входит в программу Азиатских зимних игр и в программу Всемирных игр среди военнослужащих. ИОФ подала заявку на включение лыжного ориентирования в программу Зимних Олимпийских Игр 2018 года, а также претендует на проведение соревнований в рамках Зимней Универсиады 2013 года.

Лыжное ориентирование безусловно поднимает статус Зимних Олимпийских Игр. Оно прекрасно соотносится с основными положениями олимпийского движения и прекрасно дополняет их, так как:

- лыжное ориентирование несет в себе яркий пример справедливого и беспристрастного вида спорта во всех отношениях;
- лыжное ориентирование – это зрелище, которое, как захватывающая история, разворачивается перед глазами зрителя и привносит новый смысл и новое понимание традиционного олимпийского девиза «Быстрее, выше, сильнее».

INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:52 AM Page 7

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ (IOF) делает заявку на включение лыжного ориентирования в программу Зимних Олимпийских Игр

Международная федерация ориентирования (IOF) сделала заявку в Международный Олимпийский Комитет на включение спортивного ориентирования на лыжах в программу Зимних Олимпийских игр 2018 года. За последние несколько лет лыжное ориентирование получило очень серьезный толчок к развитию по всему миру. Данный факт связан, прежде всего, с включением лыжного ориентирования в программу Азиатских зимних игр и Всемирных игр среди военнослужащих. Планируется участие порядка 35 стран в рамках Чемпионата Мира, который будет проходить в Швеции в 2011 году. Лыжное ориентирование – увлекательнейший вид спорта, который сочетает в себе требования к физической подготовке спортсмена и к его ментальным возможностям, необходимым ему для правильного выбора варианта движения и быстрой его последующей реализации. Соревнования могут проводиться на уже существующих биатлонных и лыжных стадионах и не требуют какой–либо особой инфраструктуры.

Международный Олимпийский Комитет еще в 1977 году на своем конгрессе в Праге признал спортивное ориентирование олимпийским видом спорта. Спортивное ориентирование на лыжах – первый вид ориентирования, претендующий на включение в программу олимпийских игр. В 1998 году на Зимних Олимпийских Играх в Нагано (Япония) состоялись показательные соревнования по спортивному ориентированию на лыжах.

Eke Jacobson (Швеция) – президент Международной федерации ориентирования (IOF): «Мы протестировали две новые дисциплины в рамках соревнований по лыжному ориентированию. Спринт и спринтерская эстафета безусловно удовлетворяют всем требованиям, предъявляемым им СМИ и зрителями. Также мы хотели бы отметить особенность нашего вида, его объединяющий и сближающий характер. На сегодняшний день географическая распространенность нашего вида спорта не уступает аналогичному показателю в видах спорта, включенных в программу Зимних Олимпийских Игр». Лыжное ориентирование уже было представлено как показательный вид спорта в культурной программе Зимних Олимпийских Игр–1998 в Нагано (Япония) и в комплексных международных соревнованиях среди военнослужащих (CISM–2010, Италия), а в 2011 году будет дебютировать в Азиатских Играх (ASIA GAYMS–2011, Казахстан). Эти соревнования поддерживаются МОК. В настоящее время Международная федерация ориентирования активизировала работу по включению лыжного ориентирования в программу Зимних Олимпийских Игр 2018 года и к ноябрю 2010 г. представит в Комиссию по программе МОК все необходимые материалы. Окончательное решение по этому вопросу будет приниматься в июле 2011 года в Дурбане (ЮАР) на Конгрессе Международного Олимпийского Комитета.

Eivind Tonna (Норвегия) – председатель комиссии спортсменов: «Спринт и спринтерская эстафета – безусловно, две полностью состоятельные дисциплины, удовлетворяющие всем требованиям, предъявляемым к ним со стороны СМИ и зрителей. Наши новые дисциплины очень хорошо подходят под стандартный 45-минутный ТВ-репортаж и позволяют использовать в рамках проведения новейшие технологии GPS и биометрического датирования, которые показывают зрителям весь драматизм проходящих соревнований. Лыжное ориентирование требует от спортсмена отличной физической подготовки, умения четко и безошибочно выбирать варианты движения и впоследствии их быстро реализовывать, то есть занятия этим видом спорта требуют как должной физической подготовки, так и ментальной, что является своеобразной противоположностью друг другу и достаточно редко встречающимся явлением в современных видах спорта. Я считаю, что мы сможем воспользоваться предоставленной возможностью сполна, подняв таким образом еще выше статус и значимость, подогрев еще больший интерес со стороны общественности к Зимним Олимпийским Играм».

Александр Близневский (Россия) – член лыжной комиссии Международной федерации ориентирования (IOF): «После включения, по представлению ФСО России, в состав лыжной комиссии IOF целенаправленно занимаюсь продвижением лыжного ориентирования в программу Зимних Олимпийских Игр. В течение многих лет, работая в тренерской бригаде сборных команд СССР, а затем России по лыжному ориентированию, будучи организатором в России Кубка Мира – 1997 и Чемпионата Мира 2000 года по спортивному ориентированию на лыжах, всегда ставил целью максимально содействовать развитию этого прекрасного вида спорта. Благодаря усилиям российских специалистов, мировое ориентирование познакомилось с “лабиринтом” и модифицированной дистанцией на маркированной трассе Ski-O-Athlon, которые получили признание и поддержку со стороны международных специалистов и спортсменов для дальнейшего развития нашего вида в формате, представляющем интерес для телевидения и зрителей. Уверен, что лыжное ориентирование украсит Зимние Олимпийские Игры.

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:52 AM Page 8

Лыжное ориентирование является интересным и сложным видом спорта, но нужно больше информации, больше стран и больше денег...

Юрай Немец, Словакия

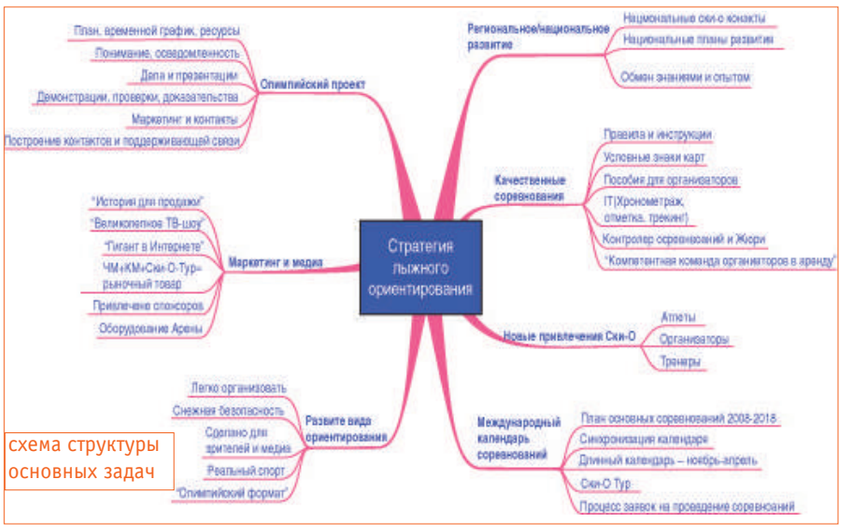


схема структуры основных задач

1. За последние годы лыжной комиссии IOF удалось реализовать ряд прогрессивных решений. Это касается и ежегодного проведения чемпионата Европы по спортивному ориентированию на лыжах, и изменения в лыжных дисциплинах. Расскажите подробнее, какие цели и задачи на данном этапе развития стоят перед лыжным ориентированиям и какие решения необходимы, чтобы их осуществить?

Комиссия лыжного ориентирования (Ski-O), исходя из многих прогрессивных решений, реализованных ранее, приняла в 2007 году очень важный документ, определяющий её основные цели на будущие годы – «Стратегия лыжного ориентирования». Эта стратегия – живой документ, и мы постоянно работаем как над его выполнением, так и над дополнительным развитием. По мнению комиссии IOF по спортивному ориентированию на лыжах (Ski-O), лыжное ориентирование должно иметь:

- 30-40 стран, постоянно участвующих в чемпионатах мира, из которых, минимум, 10-15 стран, чьи спортсмены могут серьёзно бороться за места в первой десятке;
- Азия и Северная Америка добавляются к Европе как регионы лыжного ориентирования;
- Соревнования высшего качества организуются глобально и привлекают интерес прессы и зрителей;
- Новые спортсмены, организаторы, спонсоры вливаются в ориентирование благодаря позитивному имиджу спорта и эффективной пропаганде вида спорта;
- Форматы соревнований интересны спортсменам и зрителям, легки для организации и принимают во внимание различные условия климата и местности;
- Эффективное сотрудничество и обмен опытом между национальными федерациями. Структура основных задач представленна на схеме.

2. В каком состоянии «Олимпийский проект»? Есть ли в планах IOF скорейшая подача нового заявления о включении лыжного ориентирования в программу Зимней Олимпиады?

Всеобъемлющей целью для лыжного ориентирования является включение в программу Зимней Олимпиады-2018. Это дает следующие возможности для нашего вида спорта:

- Получить общемировое признание лыжных ориентировщиков как спортсменов мирового класса (сегодня ведущие лыжные ориентировщики тренируются по 600-800 часов в год и физически и ментально являются атлетами высшего уровня в любом сравнении);
- Быть привлекательным и полезным спортом для детей и юношества;
- Поощрять дальнейшее развитие качества и привлекательности спорта (соревнования, спортсмены, тренировочный процесс, средства массовой информации, спонсоры).

Сообщество ориентировщиков должно уже сейчас начать действовать для получения позитивного решения в 2011 году. Базой для нашей деятельности в этой области является оценка нашего вида спорта, сделанная Международным Олимпийским Комитетом в связи с нашим представлением на 2014 год. Пожелания относительно просты – лыжное ориентирование является интересным и сложным видом спорта, но нужно больше информации, больше стран и больше денег.

3. Малое количество снега зимой стало проблемой для всех разновидностей лыжного спорта. Но в лыжных гонках и биатлоне количество стран-участников международных соревнований с каждым годом увеличивается, а в ориентировании нет, почему? Каким образом спортсмены из разных стран смогут достичь профессионального уровня в лыжном ориентировании?

Очень сложный вопрос. На данный момент я не думаю, что снежные условия явля-

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:52 AM Page 9

ются определяющим фактором того, что лишь немногие страны способны конкурировать на самом высоком уровне. Если есть воля и, по крайней мере, некоторые ресурсы (например, как в Чешской Республике) результаты могут быть достигнуты. Вообще, интерес молодого поколения к интенсивной спортивной подготовке в менее популярных видах спорта становится все меньше и меньше. Даже в биатлоне и лыжных гонках, многие страны потеряли молодежь и юниоров и не в состоянии представлять полные взрослые команды. А все большее число участников международных соревнований достигается зачастую благодаря появлению новых стран. Конечно, если бы мы были более популярны и было бы больше ресурсов, ситуация, была бы лучше. Но в краткосрочной перспективе это будет не так просто.

4. В Чемпионатах мира по спортивному ориентированию на лыжах принимают участие спортсмены из 24-25 стран. В идеале стран-участниц должно быть 40. В лыжном ориентировании нет лыжников-ориентировщиков из Канады, Польши, Хорватии и Словении, где зимние виды спорта отлично развиты и также развиты два других вида ориентирования (бегом и на велосипедах). Ожидаются ли новые подходы к развитию лыжного ориентирования в мире и географические изменения в Календаре международных соревнований по лыжному ориентированию?

Лыжная комиссия делает все возможное, чтобы призвать абсолютно все страны, развивающие ориентирование (в том числе и без регулярного снега), чтобы достичь следующего.

- Все национальные федерации, должны иметь:

• Официальные контакты лыжного ориентирования для обеспечения эффективного сотрудничества с Лыжной комиссией IOF (Ski-O),

• Национальный план развития лыжного ориентирования – долгосрочный план с указанием конкретных мер для увеличения числа Ski-O соревнований или участников данных соревнований, т.е. развивать спорт локально.

Тем не менее, национальные федерации являются полностью независимыми органами, и во многих странах дисциплины ориентирования “борются” за ограниченные ресурсы. В таких “боях” лыжное ориентирование не всегда может быть победителем. На данный момент финн Маркку Ваухконен (Markku Vauhkonen) ведет большую работу в Азии для продвижения именно лыжного ориентирования. Я надеюсь, что Россия в этом также поможет. К сожалению, наши шансы и возможности в Америке являются ограниченными, – так обстоит дело сегодня.

5. Опять же, оглядываясь на федерации лыжных гонок и биатлона, мы видим, что там введены новые международные соревнования – чемпионат мира для спортсменов не старше 23 лет. Мы знаем, что под эгидой IOF ещё в 2001 году был успешно проведен первый чемпионат мира по спортивному ориентированию на лыжах для спортсменов не старше 23 лет. Он же пока и последний. Почему? Будут ли в ближайшее время положительные сдвиги в этом вопросе?

Число и структура будущих чемпионатов также в стадии обсуждения. Тем не менее, некоторый уровень координации между различными дисциплинами IOF необходим. Лыжное ориентирование и так уже имеет важные прогрессивные особенности (например, чемпионат мира каждый второй год, но ежегодно чемпионат Европы), и они (эти прогрессивные особенности) не могут быть иными, чем в других видах ориентирования, т.е. выпадать из общей картины вида спорта. Таким образом, многое зависит от дальнейшей политики IOF, а не только от наших намерений.

6. Самый проверенный способ привлечь интерес – это создавать захватывающие и безупречно организованные соревнования. Кроме того, необходимо способствовать развитию соревнований элиты. Опять, же возвращаясь к лыжным гонкам и биатлону, видно, что все новые изменения в программе и дисциплинах международных соревнований элиты сделали их более зрелищными и увлекательными. А лыжное ориентирование отстаёт. Возможно ли сделать программу соревнований элиты в спортивном ориентировании на лыжах более интересной для зрителей и СМИ?

Я не думаю, что нет существенного прогресса в этой области. Мы постоянно работаем над целями развития новых форматов соревнований по лыжному ориентированию, и на сегодняшний день они следующие:

- Легче организовать;
- Больше “снежной безопасности”;
- Понятные и удобные для прессы и зрителя;
- Реальный спорт и результат на финише;
- Найти идеальный “олимпийский формат”.

В последние годы Правила соревнований по спортивному ориентированию на лыжах были изменены, чтобы иметь возможность организовать соревнования, удобные для средств массовой информации и зрителя. Просто многие организаторы не в состоянии понять это и всё еще ищут в ориентировании секретность, а не привлекательность. В этом году, например, мы проверили спринт - эстафеты, и это большой успех. Подобные соревнования могут быть включены уже в 2011 в программу чемпионата мира, как наиболее подходящий формат для СМИ (и передачи на «Eurosport»).

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:52 AM Page 10

Я думаю, что мы сегодня имеем действительно интересные форматы соревнований по спортивному ориентированию на лыжах в качестве основы для будущего развития.

7. Современный прогресс любого вида спорта невозможен без поддержки средств массовой информации. Необходимо уметь показать борьбу, сделать ориентирование понятным тем, кто мало о нем знает, и в то же время необходимо сохранить саму суть нашего вида спорта. И для лыжного ориентирования это тоже необходимо сделать, биатлон же все смотрят, и с удовольствием! Есть ли новейшие технологии, которые помогут достойно показывать лыжное ориентирование, и какого рода внимание СМИ вам бы хотелось видеть?

К сожалению, Международная федерация ориентирования (IOF) до сих пор не смогла подписать соглашение о сотрудничестве с наиболее важным средством массовой спортивной информации – телеканалом «Eurosport», но мы постоянно работаем по этому вопросу. Форматы есть, правила позволяют организаторам практически всё для интересного показа соревнований зрителям и СМИ. Последний положительный пример – соревнования этой зимой в Румынии, особенно в спринте, где основным определяющим фактором был дружественность для СМИ. Может быть дистанции были менее требовательными, но лучший остался лучшим. Кроме того, Румыния позволила всем заинтересованным использовать сигнал бесплатно, но только в Венгрии использовали эту возможность. Можно ли было сделать больше и в России? Почти уверен, что будет трансляция телевидения на чемпионате мира в Швеции, поэтому прошу Федерацию спортивного ориентирования России обсудить, как привлечь русские СМИ для участия в трансляциях.

8. Возвращаясь к лыжным гонкам, можно констатировать, что осуществлён принципиально новый подход к проведению соревнований с главным акцентом на зрелищность. Это и спринтерская программа: смешанные эстафеты и спринтерские эстафеты, а также общий старт для длинных дистанций. Будут ли аналогичные сдвиги в лыжном ориентировании, ведь не надо изобретать велосипед, а просто взять лучшее из лыжных гонок.

Как уже упоминалось, мы уже ввели подобные форматы соревнований. Смешанные эстафеты являются проблемными и должны быть дополнительно опробированы, но все остальные форматы действительно работают и имеют привлекательный вид и (тоже очень важно) не занимают много времени. Программа Кубка Мира по лыжному ориентированию начинается, как правило, с соревнования массового старта. Один масс-старт, как ожидается, будет включен в программу чемпионата мира. Спринт уже давно проводят постоянно, а спринт-эстафета может получить шанс уже в 2011 году. Нам только нужны опытные организаторы, способные использовать преимущества новых форматов соревнований и содействовать нам.

9. Почему в программах чемпионатов мира по спортивному ориентированию нет марафонских дисциплин с общего старта? Это есть и в лёгкой атлетике, и в лыжных гонках, и в велогонках.

Ответ очень прост. Как уже упоминалось, наша конечная цель – включение в программу Зимних Олимпийских Игр. Нет шанса войти с временно-затратными форматами, и акцент делается на спринт и средние дистанции. Даже в масс-старте марафона необходимо, как минимум, три часа, нет возможности предложить такие соревнования для Олимпийского Комитета. Тем не менее, мы не забываем про это интересное соревнование, и как пример марафон с общего старта состоялся в этом году в Швеции в конце сезона, в заключительной гонке Кубка Мира.

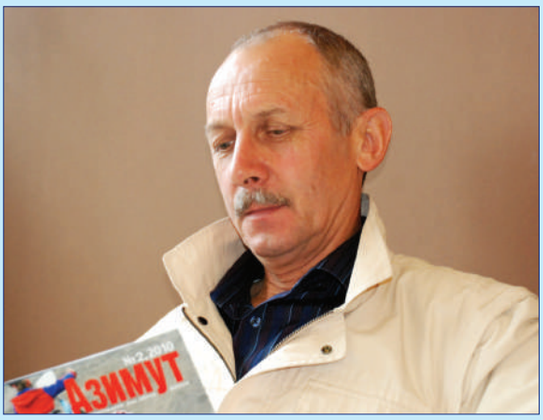
10. Какова цель вашей работы в ИОФ? Какие задачи вы ставите перед собой в лыжной комиссии ИОФ? Как вы думаете достигнуть ваших целей?

Это очень личный вопрос. На данный момент я являюсь исполняющим обязанности председателя Ski-O комиссии. Я все еще надеюсь, что мы сможем найти новую кандидатуру, чтобы заменить финна Маркку Ваухканена, и это должен быть человек, хорошо известный в странах Северной Европы (это до сих пор так важно), имеющий контакты в важных отраслях промышленности. Мои способности в поддержку дальнейшего развития ограничены – и по положению на работе, а также из-за отсутствия ресурсов. Но я постараюсь сделать все возможное, главным образом, с помощью использования своего опыта, чтобы помочь новому председателю.

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:52 AM Page 11

РАЗМЫШЛЕНИЯ НА ТЕМУ

ВЫГОДНО ЛИ СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ ОБЩЕСТВУ И ГОСУДАРСТВУ



При подготовке «Целевой программы развития спортивного ориентирования в России на 2009-2014 гг.» я просмотрел ряд целевых и комплексных программ по развитию физкультуры и спорта в России, отдельных регионах, различных спортивных федераций, а также статьи в спортивных журналах, благо сейчас это можно сделать, не выходя из кабинета, используя интернет. Впечатления от полученной информации привели меня к некоторым, может странным, а может и закономерным размышлениям. Появилось желание поделиться мыслями с читателями журнала «Азимут».

Бизнес-деньги-спорт, кому? Общество и спонсоры за баснословные деньги строят искусственные спортивные сооружения, а именно: стадионы для футбола, хоккея, тенниса, легкой атлетики, оборудуют трамплины для прыжков, ставят снежные пушки для лыжных соревнований, вкладывают деньги в конюшни и поля для гольфа. Каждое из сооружений может стоить несколько сот миллионов долларов, и при этом надо еще ежегодно тратить деньги на их содержание. На стадионах, платит за которые государство, собираются десятки тысяч болельщиков, а прибыли отходят к клубам. Какая обществу польза от того, что все эти зрители каждые выходные по несколько часов только и делают, что до хрипоты орут? Более того, вокруг этих видов спорта развивается хулиганство, драки, нелегальный тотализатор и прочее, что требует от общества дополнительных вложений в виде работы милиции и прочих стражей правопорядка. А региональные программы забиты проектами постройки все новых и новых спортсооружений, не могу понять для кого. В средствах массовой информации представители практически всех видов спорта, и тренеры, и спортсмены жалуются на то, что в России нет условий для подготовки спортсменов, готовых побеждать на мировых аренах.

Спорт как источник доходов. А сколько стоит здоровый образ жизни? Когда вкладываешь во что-то деньги, получить отдачу, выгоду – естественное желание, еще лучше получать их в течение долгого времени. Почти все спортсмены в большинстве видов спорта зарабатывают или хотят зарабатывать деньги своими выступлениями. Исключение, похоже, составляют одни ориентировщики. Спонсоры вливают миллиарды долларов. Богатые футбольные или хоккейные клубы становятся еще богаче и начинают платить своим спортсменам непомерно высокие зарплаты, что со временем может привести (и приводит) ко всяким экономическим кризисам. Футболист может играть на высоком уровне максимум десять лет, то же касается и хоккеистов, а спортивная жизнь легкоатлета может быть и того меньше. Если же вкладывать в ориентировщика, то отдачу можно получать по меньшей мере лет 70.

Многие футболисты за свою непродолжительную карьеру не раз получают различные травмы ног и ложатся под нож хирурга. У хоккеистов к этому прибавляются еще и многочисленные сотрясения мозга и ушибы лица. У легкоатлетов повышен риск травм сухожилий, мышц, связок. Все это требует лечения, груз которого тоже ложится на общество. Для улучшения своих показателей многие спортсмены используют запрещенные препараты. Это в свою очередь означает, что общество, которое и так вложило немалые деньги, чтобы платить спортсменам, должно еще и тратиться на борьбу с допингом.

Спорт и общество. Что такой спорт воспитывает? Благородные чувства? Любовь к Родине? Патриотизм? Тоже уже давно нельзя сказать. Все эти мысли наводят на один вопрос: действительно ли общество вкладывает в спорт с учетом выгод, которые оно получит в конечном итоге, или о чем оно (общество) думает и думает ли вообще?

Спортивное ориентирование социально значимый вид спорта. Социальную значимость спортивного ориентирования недооценивают, а ведь этот вид спорта играет важную роль в патриотическом воспитании, в физической и психологической подготовке граждан, особенно, допризывного возраста, в организации досуга молодежи. В спортивном ориентирование есть дисциплины, способствующие адаптации в обществе лиц с ограниченными возможностями здоровья, естественные ландшафтные и природные условия благотворно влияют на гармоничное развитие личности. Ориентирование – это воистину святой вид спорта. Наш спорт не только помогает на протяжении многих лет заботиться о здоровье, но среди других видов спорта выделяется высокими морально-этическими принципами. Слышали ли вы когда-нибудь, чтобы клуб ориентирования выходил за рамки своего бюджета или объявлял себя банкротом? Вызывали ли когда-нибудь милицию, чтобы разнять драку разбушевавшихся фанатов ориентирования? Ловили когда-нибудь ориентировщиков на употреблении допинга? Признавали хоть один европейский клуб ориентирования виновным в уклонении от налогов? Был ли хоть один ориентировщик замечен в неспортивном или антиобщественном поведении? В прессе нет таких данных, потому что ориентирование уникально чистый вид. Сохраним ли мы его таким? Думаю, сохраним.

Чем платят за чистоту и святость? Спортивное ориентирование в России – один из немногих видов спорта, который постоянно, более десяти лет, завоёвывает медали на международных соревнованиях, прославляя нашу страну. И как же государство благодарит своих героев? А никак! Ни финансами, ни наградами и почестями, просто никак. Более того, Росспорт усилиями своих чиновников ухитрился наказать ориентирование за хорошую работу и на два года лишить его финансирования, а спортсменов – зарплат.

Мало уделяется внимания нашему виду спорта и со стороны Министерства образования и науки Российской Федерации. Отсутствует официальная государственная статистика по спортивному ориентированию, ощутим недостаток учебно-методической литературы, наглядных пособий, недостаточно количество подготовленных тренерских кадров, практически отсутствует информация в СМИ. В организациях, культивирующих спортивное ориентирование, практически отсутствует материально-техническая база, включающая в себе специализированные центры подготовки спортсменов высокого класса, достаточное количество качественных спортивных карт различных ландшафтов, специального оборудования и инвентаря. Информационное и научно-методическое обеспечение данного вида спорта базируется на немногочисленной группе энтузиастов и общественников. Печально? Но факт.

В семидесятых годах в одной из телевизионных передач КВН капитаны команд давали характеристики спортсменам, занимающимся тем или иным видом спорта, так вот, ориентирование они характеризовали как «вид спорта для людей, не нашедших места в жизни». Тогда такая формулировка меня слегка обидела. Но идут годы, мы продолжаем работать, переосмысливаем, что есть что. Устанавливаем в своих жизненных планах цели и движемся к намеченным ориентирам, выбирая оптимальные пути, в сложных и не всегда достоверно обозначенных ситуациях, используя приемы и технику наших спортивных дисциплин «по выбору», «на маркированной трассе», «в заданном направлении», потому что ориентирование – это образ мыслей, образ жизни, если хотите. И если мы научим, хотя бы часть членов общества правильно ориентироваться на местности, в дальнейшем они будут правильно ориентироваться в жизни. Хорошо бы это поняли государство и общество.

А. Прохоров, г. Москва

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:52 AM Page 12

ДЕВЯТОЕ, НО ЮБИЛЕЙНОЕ!

Первенство Европы среди юношей и девушек по спортивному ориентированию бегом 1-4 июля 2010 года, Сория, Испания

Девятое Первенство Европы среди юношей и девушек состоялось с 1 по 4 июля 2010 г. в испанском городе Сория, расположенном в 220 км к северо-востоку от центра Испании. Нельзя не отметить, что девятое – это по официальному отсчету. А считая от первых проведенных соревнований «Первенство Европы среди юношей и девушек», которые состоялись в 1996 году в Австрии, в г.Клагенфурт, они стали юбилейными, 15-ми. Напомним, для тех, кто не в курсе, что дервенства Европы среди юношей и девушек шести лет проводились в экспериментальном режиме, и только с 2002 года соревнованиям был присвоен официальный статус. Сейчас это одни из самых популярных соревнований в Европе. Судите сами, представительство сборных команд было очень солидным: 29 стран-участниц. Немногие виды спорта могут похвастать таким представительством на первенстве Европы среди юношей и девушек. И это при том, что в этом году соревнования проходили не как обычно, а далеко от центра Европы – Испания, почти самый край… И борьба за право быть хозяином юношеского первенства Европы разгорается уже за три года до их начала, и борьба нешуточная. К слову сказать, и в этом году на Конгрессе IOF за первенство 2012 года боролись Эстония, Румыния и Франция. Выиграли французы. А проигравшие тут же начали борьбу за следующий год!…

Сборная России. Сборная России на испанском первенстве выступала в следующем составе:

По группе Ж18: Чепаева Наталья (Ленинградская обл.), Клименко Александра (Ленинградская обл.), Кузнецова Екатерина (Санкт-Петербург), Кортылёва Вероника (Хабаровский край).

По группе М18: Дулатов Александр (Нижегородская обл.), Родионов Иван (Санкт-Петербург), Сухарев Пётр (Москва), Козырев Андрей (Нижегородская обл.).

По группе Ж16: Савкина Екатерина (Санкт-Петербург), Шлыкова Елена (Тамбовская обл.), Коробейник Дарья (Белгородская обл.), Михеева Анна (Московская обл.).

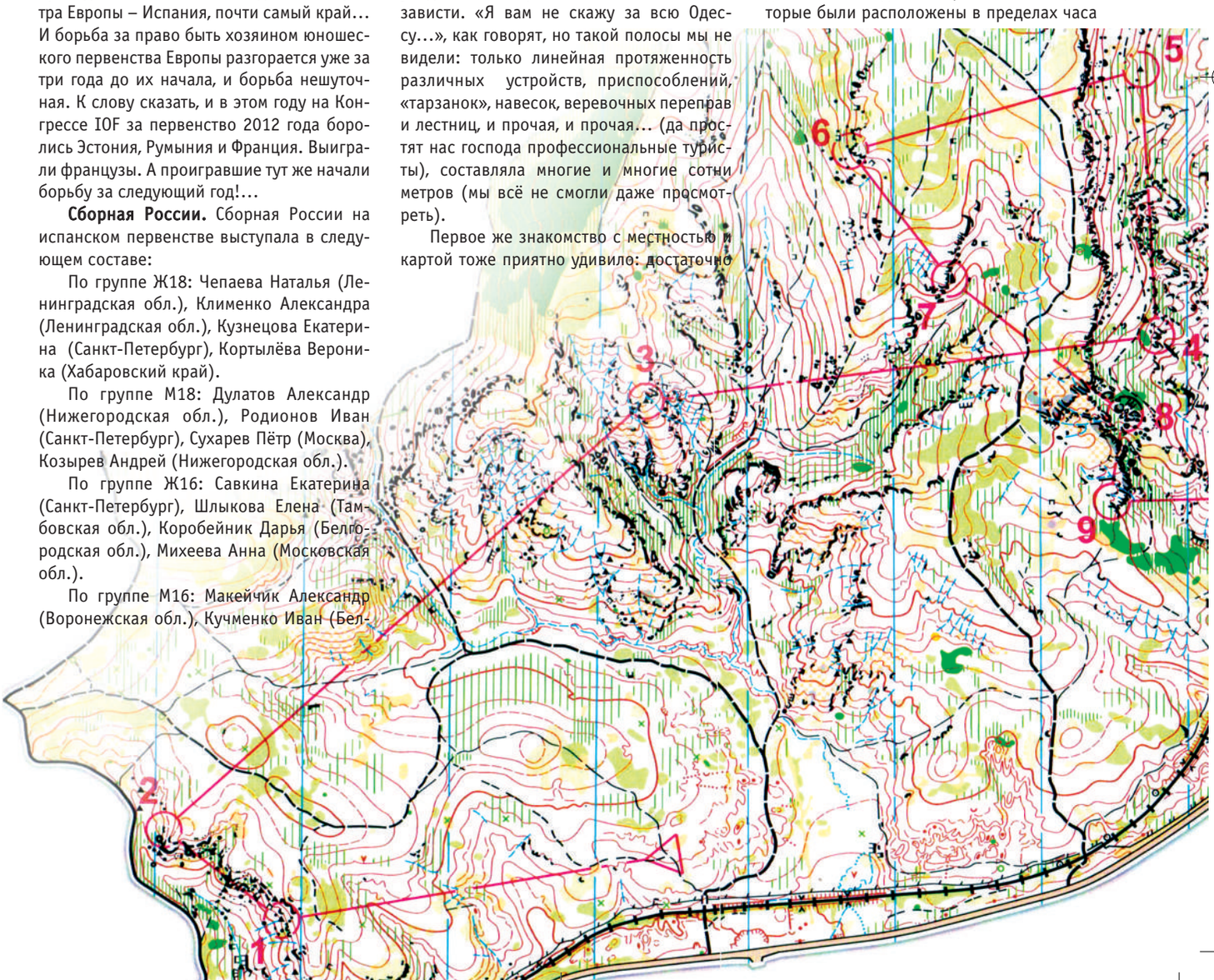
По группе М16: Макейчик Александр (Воронежская обл.), Кучменко Иван (Белгородская обл.), Лихневский Александр (Белгородская обл.), Волков Иван (Башкортостан).

Вылет сборной команды состоялся 26 июня. В этот же день команда прибыла на место проживания, на время проведения учебно-тренировочных сборов и прохождение адаптации перед соревнованиями. Для этого этапа подготовки было выделено шесть дней. Отель, в котором мы разместились, находился непосредственно в карте одного из представленных организаторами соревнований полигона. Дорога до него оказалась неблизкой. По пути наблюдали постепенную смену пейзажа за окном – фруктовые сады и поля постепенно сменились поросшими сосновым лесом горами.

После обеда и небольшого отдыха после перелета спортсмены имели возможность размять ноги вокруг отеля, рядом с которым была натянута шикарная полоса препятствий. Думаем, что наших туристов, участвующих в соревнованиях на полосе, увиденное повергло бы в полный шок от зависти. «Я вам не скажу за всю Одессу…», как говорят, но такой полосы мы не видели: только линейная протяженность различных устройств, приспособлений, «тарзанок», навесок, веревочных переправ и лестниц, и прочая, и прочая… (да простят нас господа профессиональные туристы), составляла многие и многие сотни метров (мы всё не смогли даже просмотреть).

Первое же знакомство с местностью и картой тоже приятно удивило: достаточно чистый сосновый лес, большое количество деталей рельефа, скал и камней и вполне качественная прорисовка. А первый же автобусный выезд на следующий день поразил ещё больше. Переезд через плавный горный перевал, дорога – серпантин, с качеством, которое у нас встретишь, разве что на подъездах к дачам скромных слуг народа (сами понимаете, чем скромнее, тем лучше качество дороги). И вдоль шоссе – гигантский район великолепной местности (насколько видно из окна), как для бегового, так и для велоориентирования. Если бы его весь закартографировать… Квадратов 100, минимум!!! Вот вам и центр подготовки – и велосипедисты, и лыжники на роллерах (но с тормозным парашютом), про ориентировщиков бегом и не говорю… Ежели испанцы серьезно за это возьмутся (а ведь возьмутся, как пить дать!…), вырастет еще очень серьезный конкурент!

Всего за время сборов было произведено пять выездов на карты полигонов, которые были расположены в пределах часа



Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:52 AM Page 13

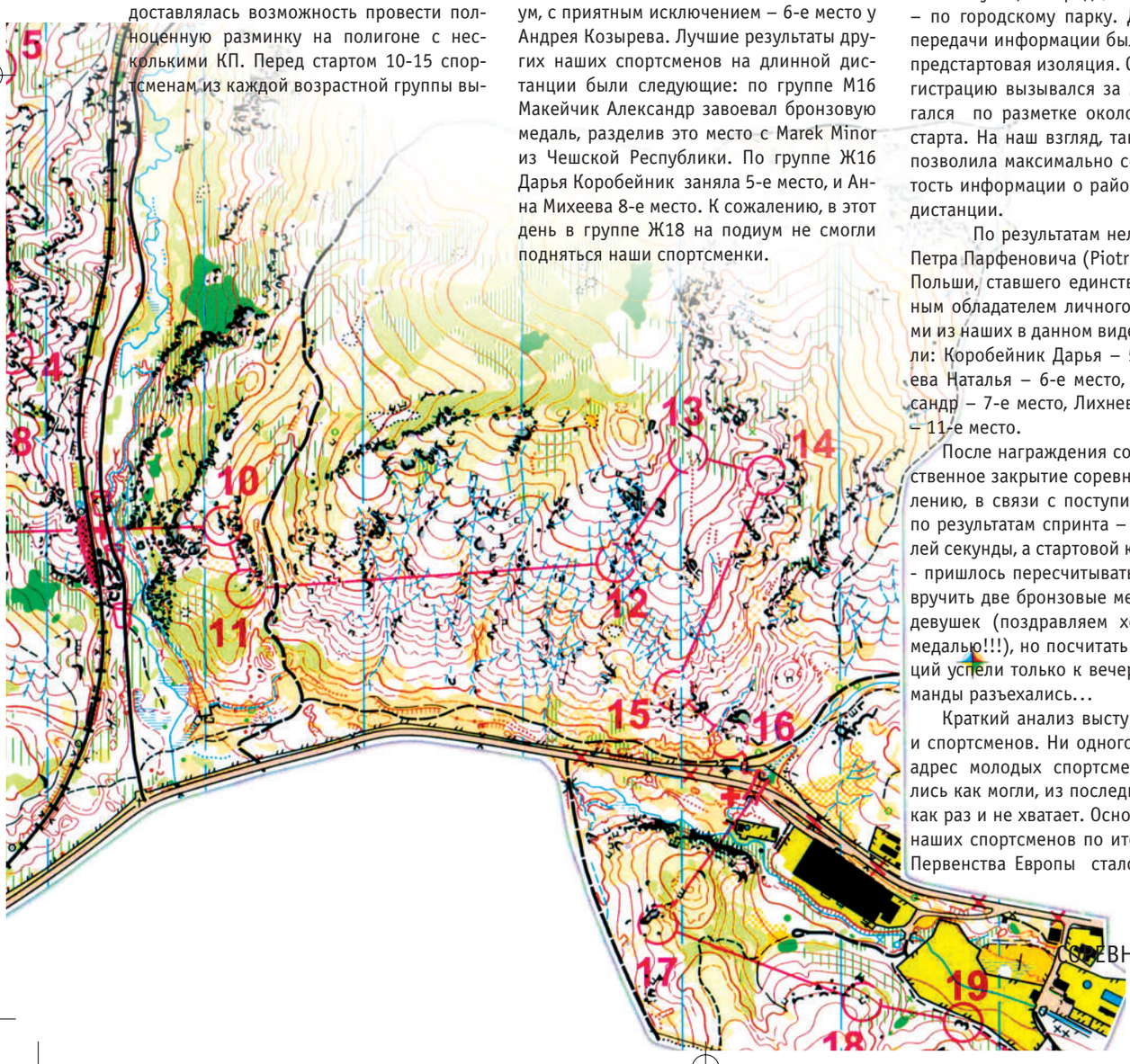
езды на автобусе. Качество карт на всех полигонах было достаточно хорошим. Интересную особенность заметили на полигоне эстафеты – поперек карты проложен дощатый забор (двухметровой высоты, из досок толщиной 50 мм), не показанный на карте. В принципе, вполне между досок пролезается, но всё же… Спросили организаторов – как мол, а на соревновательных картах? «Да ерунда, говорят, просто вчера тут был прогон бычков, народ веселился, вот забор и построили, чтоб далеко не разбегались…». А если б мы вчера приехали? – Да ничего страшного, что тут такого… Бычки как бычки, бегают, подумаешь… Около нашего отеля в загоне видел я пару таких бычков. Действительно «ерунда»: на глаз – меньше тонны, всего-то, ну, а рога… да не особо и длинные… и полметра нет… Завершив сбор тренировкой на уже официальном полигоне, 1 июля сборная переехала в город Сория, который и являлся центром соревнований.

Первый вид программы соревнований – длинная дистанция. Место для проведения данного вида программы находилось на высоте от 1000 до 1200 метров над уровнем моря. Типично скандинавская местность с большим количеством скал и камней. Организаторами соревнований была использована стартовая изоляция, в которой участникам соревнований предоставлялась возможность провести полноценную разминку на полигоне с несколькими КП. Перед стартом 10-15 спортсменам из каждой возрастной группы выдавались GPS-приемники, а счастливцев определяли по выбору организатора. Данные о передвижении спортсменов по дистанции передавались на финиш и транслировались на экране большого телевизора.

Ряд спортсменов из сборной России также получали GPS-приемники в течение соревнований. Их пути движения можно посмотреть на сайте организаторов.

Уже в самый разгар соревнований на длинной дистанции силу духа участников и организаторов решила испытать природа. Солнышко спряталось за тучки, которые быстро нагуляли жирок и выросли, как те бычки… (они, правда, были коричневые, а эти – этакие сизо-черные)… И тут врезала грозища с ливнем! Один из ударов молнии пришелся буквально в нескольких десятках метров от финиша. Грохот был классный!!! Зато потом сразу наступила тишина. Полная. На финише отказали все электрогенераторы, остановилось всё оборудование, вырубились компьютеры… К чести судей, они смогли быстро восстановить работоспособность, и сбоя в приёме финиша практически не было.

Из результатов следует отметить у М16 золото Польши и серебро Венгрии, а так же 5-е и 6-е места Болгарии и Португалии. По группе М18 – полное преимущество скандинавов (что не удивительно из характера местности), занявших весь подиум, с приятным исключением – 6-е место у Андрея Козырева. Лучшие результаты других наших спортсменов на длинной дистанции были следующие: по группе М16 Макейчик Александр завоевал бронзовую медаль, разделив это место с Marek Minor из Чешской Республики. По группе Ж16 Дарья Коробейник заняла 5-е место, и Анна Михеева 8-е место. К сожалению, в этот день в группе Ж18 на подиум не смогли подняться наши спортсменки.



В этот же вечер состоялось торжественное открытие соревнований в центре города, перед зданием мэрии. С приветственным словом к участникам соревнований обратились мэр города и президент Федерации спортивного ориентирования Испании.

Второй вид программы соревнований – трехэтапная эстафета. Самый зрелищный и эмоциональный день соревнований. Местность отличалась от предыдущего вида программы и представляла собой открытое и полуоткрытое пространство с большим количеством различных каменных ситуаций. В ходе острой борьбы на дистанции юношам группы М16 удалось завоевать бронзовую медаль. На первом этапе бежал Александр Лихневский, на втором – Иван Кучменко, третий этап – Александр Макейчик. Также стоит отметить результат в группе Ж16: девушкам удалось подняться на подиум, завоевав 6-е место.

Неожиданным стало не очень удачное выступление швейцарцев: да, выиграли девушки Ж16, но зато все остальные далеко: М16 – 7-е место, Ж18 –14-е, а М18 – вообще 19-е…

Заключительным видом программы был спринт. Местность представляла собой комбинацию из двух составляющих: городская застройка, спортсмены двигались по улицам города, и часть дистанции – по городскому парку. Для исключения передачи информации была организована предстартовая изоляция. Спортсмен на регистрацию вызывался за 20 минут и двигался по разметке около 2 км до места старта. На наш взгляд, такая организация позволила максимально сохранить закрытость информации о районе прохождения дистанции.

По результатам нельзя не отметить Петра Парфеновича (Piotr Parfianowicz) из Польши, ставшего единственным двукратным обладателем личного золота. Лучшими из наших в данном виде программы были: Коробейник Дарья – 5-е место, Чепаева Наталья – 6-е место, Макейчик Александр – 7-е место, Лихневский Александр – 11-е место.

После награждения состоялось торжественное закрытие соревнований. К сожалению, в связи с поступившим протестом по результатам спринта – применение долей секунды, а стартовой калитки не было! - пришлось пересчитывать – результаты и вручить две бронзовые медали у младших девушек (поздравляем хозяев с первой медалью!!!), но посчитать зачет Кубка Наций успели только к вечеру, когда все команды разъехались…

Краткий анализ выступления команды и спортсменов. Ни одного слова упрёка в адрес молодых спортсменов. Они боролись как могли, из последних сил, а сил то как раз и не хватает. Основной проблемой наших спортсменов по итогам испанского Первенства Европы стало отсутствие не-

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:53 AM Page 14

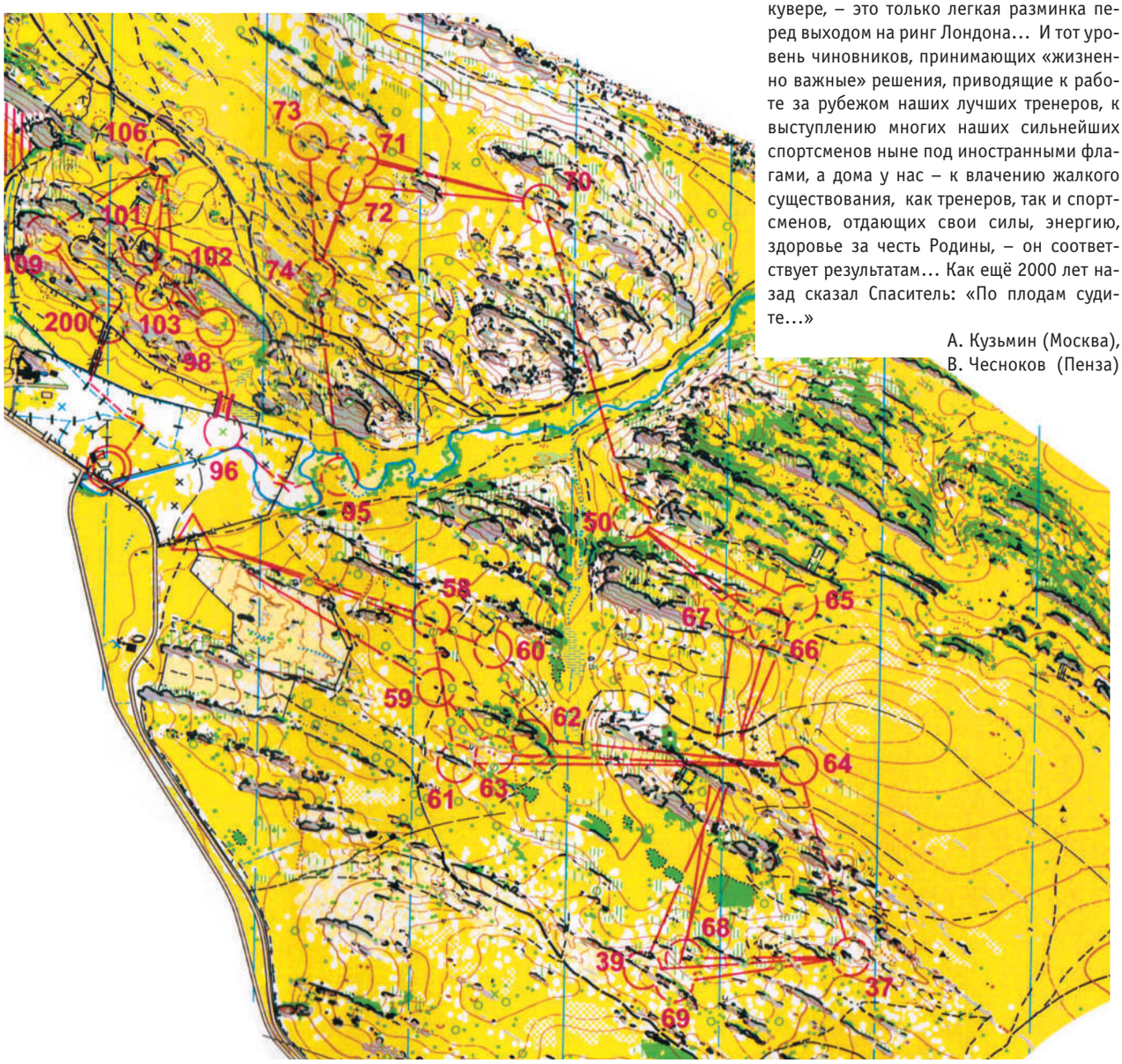
обходимого опыта выступления за границей, как в плане психологической готовности, так и в плане освоения специфических типов местности, не встречающихся в соревновательной практике в России. Это не позволило, в частности, Коробейник Дарье занять призовые места, Макейчику Александру – выиграть соревнования. Достаточно ровное выступление спортсменов по всем группам, а это всё-таки показатель уровня российской школы ориентирования, позволило бороться за 3-е место в Кубке Наций. Конечно же, у каждого спортсмена свои индивидуальные особенности и слабые места в подготовке. Анализом и работой в этом направлении займутся личные тренеры. А мы можем пожелать спортсменам и их наставникам удачного проведения тренировочного процесса и выступления на следующем первенстве Европы, которое состоится в Чехии.

Итоговые результаты. В целом, в соревнованиях с большим преимуществом доминировали представители Швейцарии (5 золотых, 2 серебряных, 3 бронзовых медали) и Чехии (3+1+2), по 2 золота завоевали Норвегия (1 серебряная и 2 бронзовые) и Польша (1 бронзовая), 1 золото – у Дании (1 серебряная). В общекомандном зачете (Кубке Наций) с огромным отрывом, победила борная Чехии (1201 очко), на втором месте – Швейцария (1083). Сборная России боролась за 3-е общекомандное место с командой Польши и в упорной борьбе выиграла всего 2 очка (851 и 849).

Соответсвенно абсолютно все результаты последних лет, и это первенство в частности, показывают, что развитие ориентирования в мире идет очень высокими темпами. Если 10-15 лет назад Россия выигрывала, что называется, в одну калитку, то теперь выигрыш 2-х очков и выкарабкивание на 3-е место – это достижение. А это в нынешней ситуации, действительно реальное достижение – тенденции более высокой скорости развития мастерства зарубежных ориентировщиков уже привели к отставанию, а очень скоро приведут и к значительному проигрышу российских спортсменов по всем показателям. Уже сейчас мы в юношеском ориентировании практически безнадежно отстали от Чехии и Швейцарии, где ориентирование является видом спорта национального приоритета. Традиционно сильны скандинавские страны, которые на данных соревнованиях выступали половинным составом (только по группам МЖ18), и если оценочно увеличить в 2 раза очки, набранные ими, то все скандинавы окажутся далеко впереди России. Очень динамично развиваются команды Португалии и Испании – четвертое и пятое их места в эстафетах говорят о многом. А увидев воочию те условия, которые есть у испанцев, нужно делать выводы…

P.S. И самое печальное то, что выводы необходимы на уровне общего руководства развитием спорта в России. Отставание в ориентировании проявляется как общая тенденция в развитии (вернее было бы сказать – в медленном умирании) российского спорта. Те пощечины, которые получила наша спортивная держава в Ванкувере, – это только легкая разминка перед выходом на ринг Лондона… И тот уровень чиновников, принимающих «жизненно важные» решения, приводящие к работе за рубежом наших лучших тренеров, к выступлению многих наших сильнейших спортсменов ныне под иностранными флагами, а дома у нас – к влачению жалкого существования, как тренеров, так и спортсменов, отдающих свои силы, энергию, здоровье за честь Родины, – он соответствует результатам… Как ещё 2000 лет назад сказал Спаситель: «По плодам судите…»

А. Кузьмин (Москва),
В. Чесноков (Пенза)



Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:53 AM Page 15

НА КРАЮ ЕВРОПЫ

**Чемпионат и Первенство Мира по спортивному ориентированию на велосипедах.
2-18 июля 2010 г., г. Монтелегро, Португалия**

Б. Елфимов, г. Москва

В этом году впервые в истории мирового ориентирования Португалия проводила крупнейшие международные соревнования самого высокого уровня. А именно, Чемпионат и Первенство Мира по спортивному ориентированию на велосипедах. Редакция журнала «Азимут» попросила поделиться своими впечатлениями Бориса Елфимова – старшего тренера сборной команды России среди юниоров по спортивному ориентированию на велосипедах.

Не летаем самолётами Аэрофлота. Началось всё с неожиданных для нас проблем. Португалия для России – самая удалённая страна Европы, и добираться туда желательно на самолёте. Но родной «Аэрофлот» выдвинул нереальные для нас требования, и не столько финансовые, сколько организационные – не более 10 велосипедов на борт. Состав делегации 32 человека, и велосипедов не менее будет, а лететь 4-мя группами в разное время и в разные дни – нереально. В итоге, 2 июля сборная вылетела на УТС и соревнования самолётом авиакомпании Люфтганза из Домодедово по маршруту Москва-Франкфурт-Порто. Впервые в моей практике не было никаких проблем с перевозом велосипедов общественным транспортом. Сотрудники немецкой авиакомпании с пониманием отнеслись к нашему нестандартному багажу, даже не потребовали дополнительно вскрывать коробки с велосипедами, которые потом надо было бы в спешке запаковывать. Весь багаж, в т.ч. 24 коробки с велосипедами благополучно добрался до Порто.

В поездке поразил аэропорт Франкфурта, с его многокилометровыми переходами из зала в зал. По размерам аэропорт больше, чем все московские аэропорты (вместе взятые) в 2-3 раза. И взлёт-посадка самолётов с интервалом поездов московского метро. В Порто прилетели уже поздно вечером. Благодаря тем, кто заказывал билеты, перелет оказался очень удачным.

Учебно-тренировочный сбор. На учебно-тренировочном сборе вся многочисленная делегация России, а это 32 человека, была разбита на мелкие группы, и каждая из них до 9 июля занималась по индивидуальному плану, в связи с тем, что организаторы отказали нам в проживании в г.Монтелегро, расположенном на высоте 1100 метров. В течение недели спортсмены сборной адаптировались и привыкали к климату Португалии. Было не так жарко, как в прошлом году в Израиле, но и не так прохладно, как в Дании и Польше. Температура воздуха держалась стабильной, примерно в районе + 35-37 градусов, и это никак не бодрило. Так что бесплатное посещение бассейна каждый день входило в расписание ежедневных тренировок.

Питание для сборной команды, как и всегда, и это уже стало традицией, готовилось тренерской бригадой. Ведь питание – важный фактор успешных выступлений спортсменов, и наиболее правильным решением является приготовление пищи российскими поварами, т.к. нет изменений в характере еды. Не надо экономить, продукты в Европе все высокого качества и по цене сравнимы с ценами в России. Практика показала, что еда, приготовленная местными поварами, не всегда вкусна и полезна, а иногда организаторы экономят и пытаются накормить нас сублиматами и полуфабрикатами. На мой взгляд, питание по традиционному меню – это правильное решение, потому что позволяет экономить значительную сумму из бюджета спортсменов и снижает бытовые риски. Правда была и возможность питаться в столовой организаторов во время соревнований, что и было организовано для желающих.

Для тренировок использовались карты полигонов вокруг г. Монтелегро – центра предстоящих Чемпионата и Первенства Мира 2010 года. Что было в новинку в этом году, так это разрешение организаторов посещать город Шавле – арену будущего спринта. И причём по городу можно было передвигаться как угодно – и пешком, и на автомашине (но не на велосипеде). Это было довольно интересно, т.к. точные границы района не были известны, также как и точки старта-финиша, а район соревнований был закрыт только после оглашения мест старта-финиша.

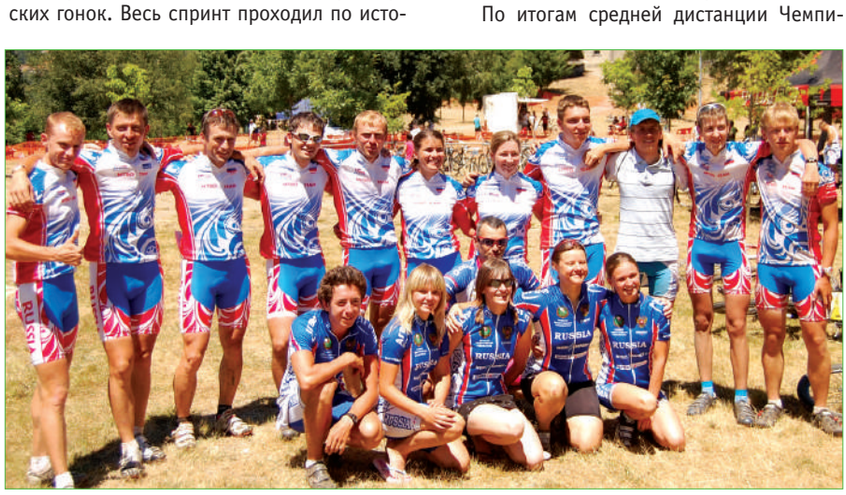
Спринт. Начиналось всё со спринтерских гонок. Весь спринт проходил по историческому центру города и не затрагивал лесные массивы. Организаторы очень порадовали нас хорошей разметкой от центра соревновании до мест старта, порой это было до 50 км в одну сторону.

Первый день соревнований принёс нам и первые медали. У взрослых это бронзовая медаль Антона Фолифорова, который всего 4 секунды уступил эстонцу Эрму. А победил всемогущий австралиец Адриан Джексон, который завоевал свою 5-ю золотую медаль чемпионатов мира, сравнявшись по этому показателю с нашим Русланом Грицаном. У женщин победила спортсменка из Польши Анна Каминска. И это первая золотая медаль Польши на чемпионатах мира по спортивному ориентированию.

У юниоров картинка нарисовалась гораздо симпатичнее: бронзовая медаль Татьяны Репиной и золотая медаль Григория Медведева.

Средняя дистанция. А вот второй день оказался не таким радостным, даже несмотря на хорошее выступление наших юниоров. В соревнованиях Чемпионата Мира мы остались без медалей, а на Первенстве Мира среди юниоров возникли проблемы. Решением жюри результаты всех юниорских групп были аннулированы. Такого на соревнованиях высокого ранга по велоориентировнию давно не происходило. И, вдобавок, ещё в Португалии пошли дожди – очень редкое явление в июле. Правда стало не так жарко – температура воздуха упала до + 25 градусов. Соревнования на средней дистанции у юниоров перенесли на следующий соревновательный день. Организаторы менее чем за сутки не только перепланировали дистанцию, но и изменили масштаб и перепечатали карты в типографии, которая находилась в 180 км от центра соревнований. В итоге получилась простенькая и не очень удачная дистанция. Поэтому результаты были плотнее, чем в предыдущие и последующие дни. И здесь российскую юниорскую команду поджидал успех: бронза Михаила Уткина и золото Ольги Виноградовой.

По итогам средней дистанции Чемпи-



Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:53 AM Page 16

оната Мира надо отметить победу великой австрийской гонщицы Микаэллы Гигон. Это её шестая золотая медаль на чемпионатах мира, и на сегодняшний день она является самой титулованной спортсменкой в спортивном ориентировании на велосипедах.

Длинная дистанция. У взрослых расписание соревнований осталось прежним. Они соревновались на длинной дистанции.

Квалификация. У мужчин отбиралось по 30 человек, и решался вопрос формирования стартового протокола, а вот у женщин – только порядок старта в финале. И тут началось. Начались падения спортсменов на дистанции в массовом порядке, и непонятно из-за чего. Расслабление? Мелкие камешки под колёсами? Неправильный подбор протектора покрышек? Накопившаяся усталость и нервное напряжение? Не готовность спортсменов к трассам? Скорее всего, присутствовали все факторы. Но главное – стремление читать карту на ходу, не снижая скорости, и именно в этот момент происходит переключение внимания от дороги. Последствия оказались очень серьёзными. Падение и травма позвоночника у чешской спортсменки привели к параличу, возможно, она ещё долго не сможет ходить. Не надо забывать, что по статистике самым травмоопасным видом спорта является велоспорт.

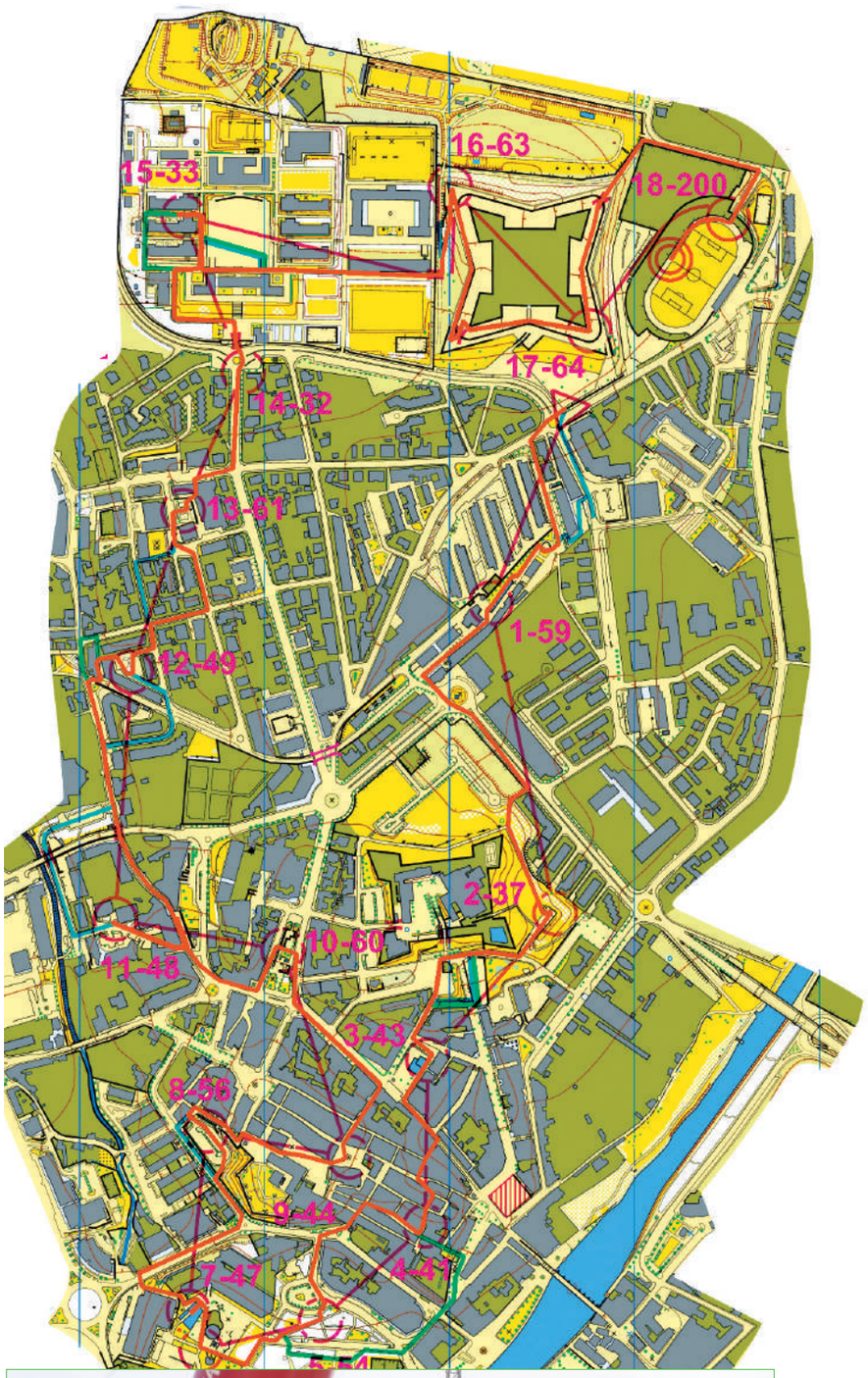
Несмотря на всевозможные страховки, абсолютно все сборные команды проявили солидарность и внесли свой финансовый взнос на лечение чешской спортсменки. Надеемся, что всё будет хорошо, и она вскоре поправится.

Финал длинной дистанции для России стал более чем удачным. Золото Антона Фолифорова и серебро Ксении Черных на Чемпионате Мира, а также золото Ольги Виноградовой в юниорском Первенстве Мира – это прекрасный результат. О накале борьбы на самой длинной дистанции в 40 километров с набором высоты 1250 метров говорит тот факт, что первое место Антона Фолифорова и второе место австралийца Адриана Джексона разделили три секунды! У женщин победу одержала швейцарская спортсменка Кристина Шаффнер.

Эстафеты. Эстафета – самый престижный вид соревновательной программы. Из-за технической сложности вида, непредсказуемостьи и престижности победы в данной дисциплине все страны стараются выставить по две команды в каждой категории.

К нашему сожалению, в этот раз невозможность заменить травмированного участника из-за отсутствия запасного спортсмена привела к тому, что у российских юниорок образовалась неполная команда, что и стоило нам золотой медали. Девчонки завоевали серебро, но это серебро с золотым отливом. На третьем решающем этапе Ольга Виноградова проехала заключительную часть эстафеты после смотрового КП на одном ободе. Только стремление спортсменки (а она уже имела 2 золотые медали) не подвести своих подруг по команде принесло России медаль, хотя и не стоит забывать, что стоимость пары колёс около 40000 р.

Надо заметить, что проколы - это не единичный случай на соревнованиях, а просто массовое явление, особенно на каменистом грунте или в местности с колючими растениями (акация, ежевика и т.п.), и не только в российской сборной. А каждый прокол это остановка, а то и сход с дистанции. Вот

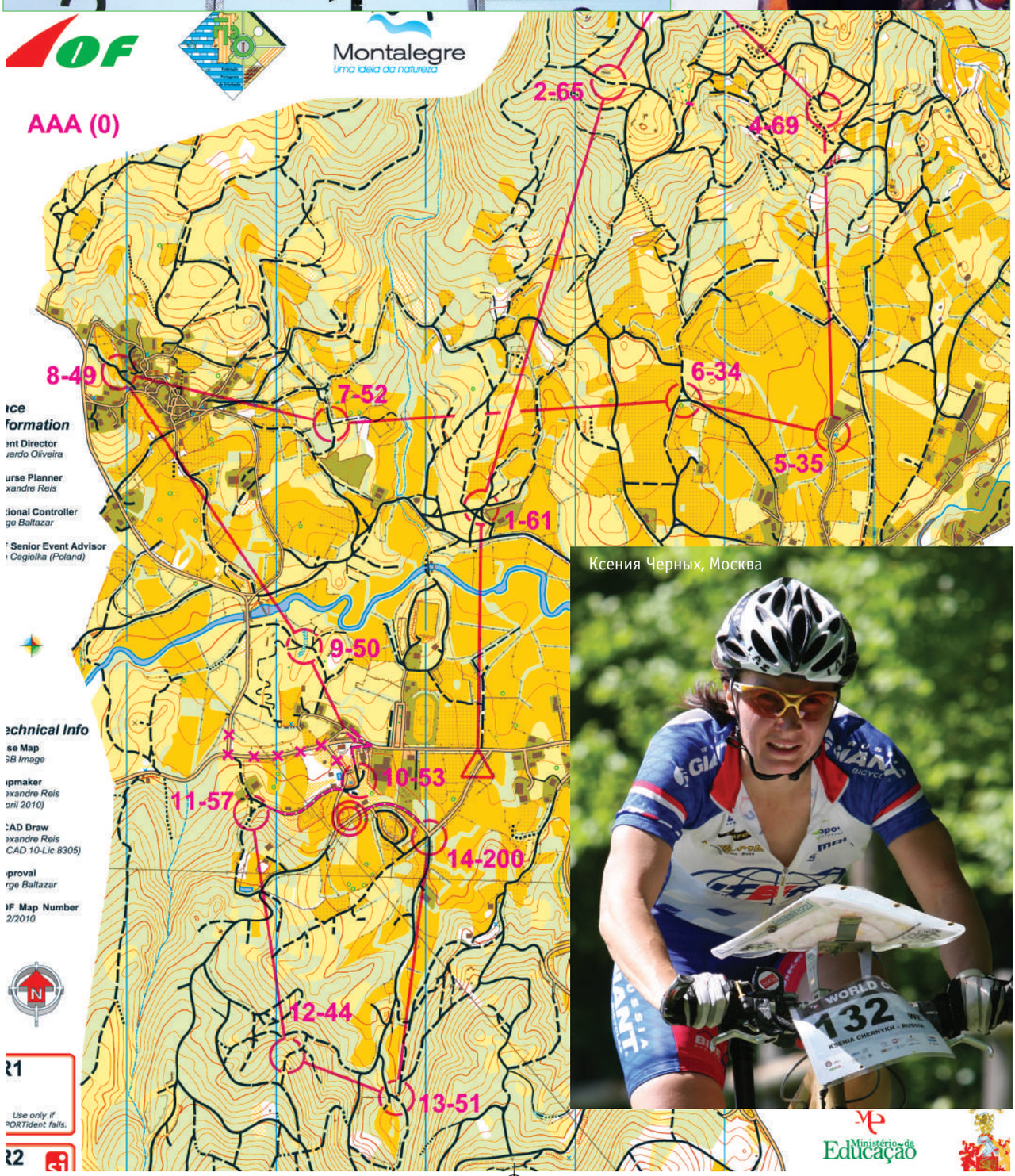


Григорий Медведев, Москва

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:53 AM Page 17

Антон Фолифоров (Воронежская обл), Руслан Грицан (Москва), Валерий Глухов (Москва)

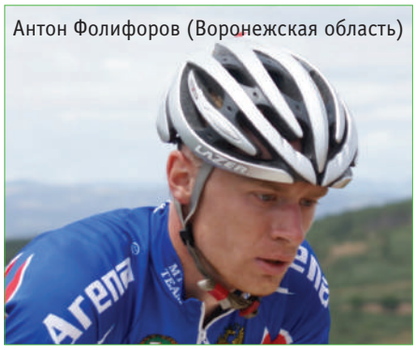
Ольга Виноградова (Москва)



Ксения Черных, Москва

Ministério da Educação

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:53 AM Page 18


Антон Фолифоров (Воронежская область)

и вторая юниорская сборная мальчиков была отброшена далеко назад из-за прокола на первом этапе.

Наши женщины могли бы быть как первыми, так и шестыми – очень плотные результаты и очная борьба. Но не повезло – остановились на 5-ом месте. Желания победить, года упорных тренировок оказалось недостаточно из-за некорректности карты в одном месте.

А вот у мужчин второй год золотые медали и моральная поддержка второй эстафетной команды, упорно дышащей в спину победителей. Сплав опыта ветеранов и задор молодёжи приносят плоды. А как бы хотелось и третий год подряд – это пока удавалось только финнам, а мы-то чем хуже. Бог любит троицу!

Возвращаясь к нашим проблемам, – только в этом году эстафеты включены были в программу Чемпионата, Кубка и Первенства России. До этого их не было целый год. Негде было нарабатывать навыки командной борьбы. А у бегунов и лыжных ориентировщиков целый набор эстафетных дисциплин, и, соответственно, у них есть высокие результаты.

Итоги соревнований. Соревнования такого уровня Португалия проводила впервые, и надо сразу отметить, что с поставленными задачами организаторы справились и соревнования прошли хорошо. Можно было бы поставить и отлично, если б не ошибка дистанционников на средней дистанции юниоров, когда результаты пришлось аннулировать. Но вызывает уважение, как организаторы вышли из этого сложного положения, проведя соревнования на следующий день.

Ольга Виноградова (Москва)

Теперь о спортивных итогах:

Россия – сильнейшая страна в мире по спортивному ориентированию на велосипедах! Сборные команды России выиграли общекомандный зачёт и Чемпионата Мира и Первенства Мира по спортивному ориентированию на велосипедах. Причём выиграли абсолютно – и по медалям, и по занятым местам.

Самый эффективный спортсмен Чемпионата Мира – Адриан Джексон (Автстралия).

На его счету 1 золотая и 2 серебряные медали.

Самая эффективная спортсменка Чемпионата Мира – Кристина Шаффнер (Швейцария). На её счету 1 золотая и 1 серебряная медаль.

Самый эффективный юниор Первенства Мира – Пекка Ниеми (Финляндия). На его счету 2 золотые медали.

Самая эффективная юниорка Первенства Мира – Ольга Виноградова (Россия). На её счету 2 золотые и 1 серебряная медаль.

О выступлении российских спортсменов. Российские спортсмены выступили в Португалии лучше всех, хотя мы и не увидели уже привычные медали в индивидуальных соревнованиях у Руслана Грицана и Надии Микрюковой, но, думаю, что в будущем ещё увидим.

Медали Чемпионата Мира для российской команды завоевали: Антон Фолифоров (Воронежская область), Валерий Глухов (Москва), Руслан Грицан (Москва) и Ксения Черных (Москва). Медали Первенства Мира для российской команды завоевали: Григорий Медведев (Москва), Михаил Уткин (Карелия), Пётр Рябинин (Москва), Татьяна Репина (Москва), Анастасия Большова (Москва) и Ольга Виноградова (Москва). Самым эффективным российским спортсменом Чемпионата Мира стал Антон Фолифоров, а самой эффективной российской спортсменкой – Ксения Черных. Самой эффективной российской спортсменкой Первенства Мира стала Ольга Виноградова, а спортсменом – Григорий Медведев. Россия выиграла и Чемпионат, и Первенство Мира по спортивному ориентированию на велосипедах в Португалии. Это безоговорочный успех российских спортсменов, и с этим успехом хотелось бы поздравить всех спортсменов, тренеров, администраторов, спонсоров и вообще всех любителей спортивного ориентирования в России.

Отдельно хочу поздравить весь коллектив СДЮШОР № 54 «Ориента» г. Москвы с замечательным выступлением её воспитанников на Чемпионате и Первенстве Мира по спортивному ориентированию на велосипедах в Португалии.

О наболевшем. Несмотря на то, что международный сезон 2010 года для российского велоориентировании закончился удачно, у наших команд есть проблемы, которые необходимо решать уже сейчас. Прежде всего, это касается материально-технического обеспечения. Речь идёт, конечно, о ремонте велосипедов. Порою, покупка совместимых и качественных запчастей является неразрешимой проблемой. Трудность в нахождении магазинов в незнакомой стране. Цена всегда завышена. А главное, деталь нужна сегодня – завтра уже гонка. Это приводит к ремонту на коленках без приспособлений, с ограниченным количеством инструмента. Восстановленная или подогнанная деталь может очень быстро выйти из строя в неподходящее время, или даже повредить велосипед. Ни для кого не секрет, что современный велосипед – довольно дорогостоящее транспортное средство. А у соперников с решением этого вопроса всё нормально. В единой Европе с возможностью безвизового перемещения, технички-микроавтобусы соперников всегда на соревнованиях и всегда укомплектованы. Присутствие на международных соревнованиях российской технички, полностью укомплектованной запчастями, необходимо было уже вчера, и этот вопрос нужно срочно решать.

О соперниках и перспективах. На сегодняшний день в спортивном ориентировании на велосипедах кроме России медали выигрывают спортсмены из Австралии, Австрии, Дании, Чехии, Швейцарии, Польши, Венгрии, Финляндии, Германии, Словакии, Франции, Эстонии, Литвы и Италии. Я перечислил уже 14 стран, и понятно, что на достигнутых успехах они не остановятся, т.к. уже узнали вкус побед и дальше будут только усиливать конкуренцию. Начали активно развивать велоориентирование Швеция, Норвегия, Венгрия, Великобритания, Израиль, Болгария, и, учитывая традиции этих стран в спортивном ориентировании, нетрудно догадаться, что они не намерены долго оставаться статистами. Есть сильные спортсмены в Испании, Португалии, Украине, Латвии. Такой конкуренции нет ни в каком-либо другом виде ориентирования, и она будет только усиливаться. Нам всем надо както переосмыслить ситуацию, иначе лидерство не удержать. Исполкому федерации и тренерским бригадам по спортивному ориентированию на велосипедах нужно срочно и совместно выработать план дальнейших действий по развитию велоориентирования.

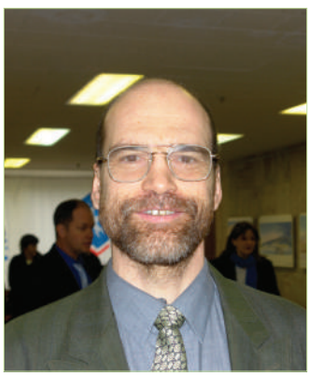
И ещё назрела необходимость проведения новых дисциплин: велокросс-общий старт с применением рассеивания (OneManRelay), велокросс-выбор и велокросс-городской спринт. И введение на соревнованиях групп до 14 лет, как это практикуется в других странах, стремительно развивающих ориентирование на велосипедах.

Наверное, стоит обратить внимание на введение в Международные правила проведения соревнований по ориентированию на велосипедах стандартных требований к велосипеду, как это сделано в маутинбайке. Или, воспользовавшись отсутствием запрета, начать использовать нестандартные велосипеды, например, для спринтерских дистанций в городских условиях.

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:53 AM Page 19

ПЕРВЫЙ В ИСТОРИИ

ЧЕМПИОНАТ МИРА СРЕДИ ВЕТЕРАНОВ ПО ВЕЛООРИЕНТИРОВАНИЮ



А. Кузмин, г. Москва

Сперва немного вернемся в историю. В январе 2005 г., на ежегодной сессии всех комитетов ИОФ в Хельсинки, вело-комиссия (по инициативе А. Кузьмина) приняла решение о проведении чемпионатов Европы по МТВ-ориентированию. Вопрос должен был выноситься для утверждения Евроассамблеей 2005 года, и, если к тому сроку удастся найти организатора, то провести первый чемпионат Европы уже в 2006 году. Начались поиски, и достаточно быстро предварительное согласие прислала Федерация ориентирования Польши. Интенсивная переписка с Яном Цегелка, основным двигателем МТВО в Польше, увенчалась их официальной заявкой в ИОФ.

В тот год, в связи с проведением чемпионата мира в Японии, Евроассамблея состоялась не как обычно, параллельно Президентской Конференции ИОФ. Для встречи европейских президентов было выбрано Первенство Европы, проходившее в Чехии в конце июня. Решение о МТВО еврочемпионате было там успешно принято: Польша организует первый в истории Чемпионат Европы в 2006 году (или 2007, если не успеет с рядом условий по подготовке), а следующий состоится в Италии.

Музыку расхлёбывает тот, кто ее заказывает, а потому А. Кузьмин назначается на предстоящий Чемпионат Европы старшим контролером ИОФ. Уже в середине июля 2005 г. удалось организовать визит на предполагаемые места проведения соревнований. По его результатам было окончательно утверждено – чемпионат состоится в сентябре 2006 года, и параллельно будут проводиться Кубки Европы: среди юниоров, юношей, а также среди ветеранов. Первый из которых, как планировалось, быстро перерастёт в официальное первенство Европы, каковые уже успешно проводились в беговом и лыжном ориентировании, а последний – в чемпионат мира (или Европы) среди ветеранов.

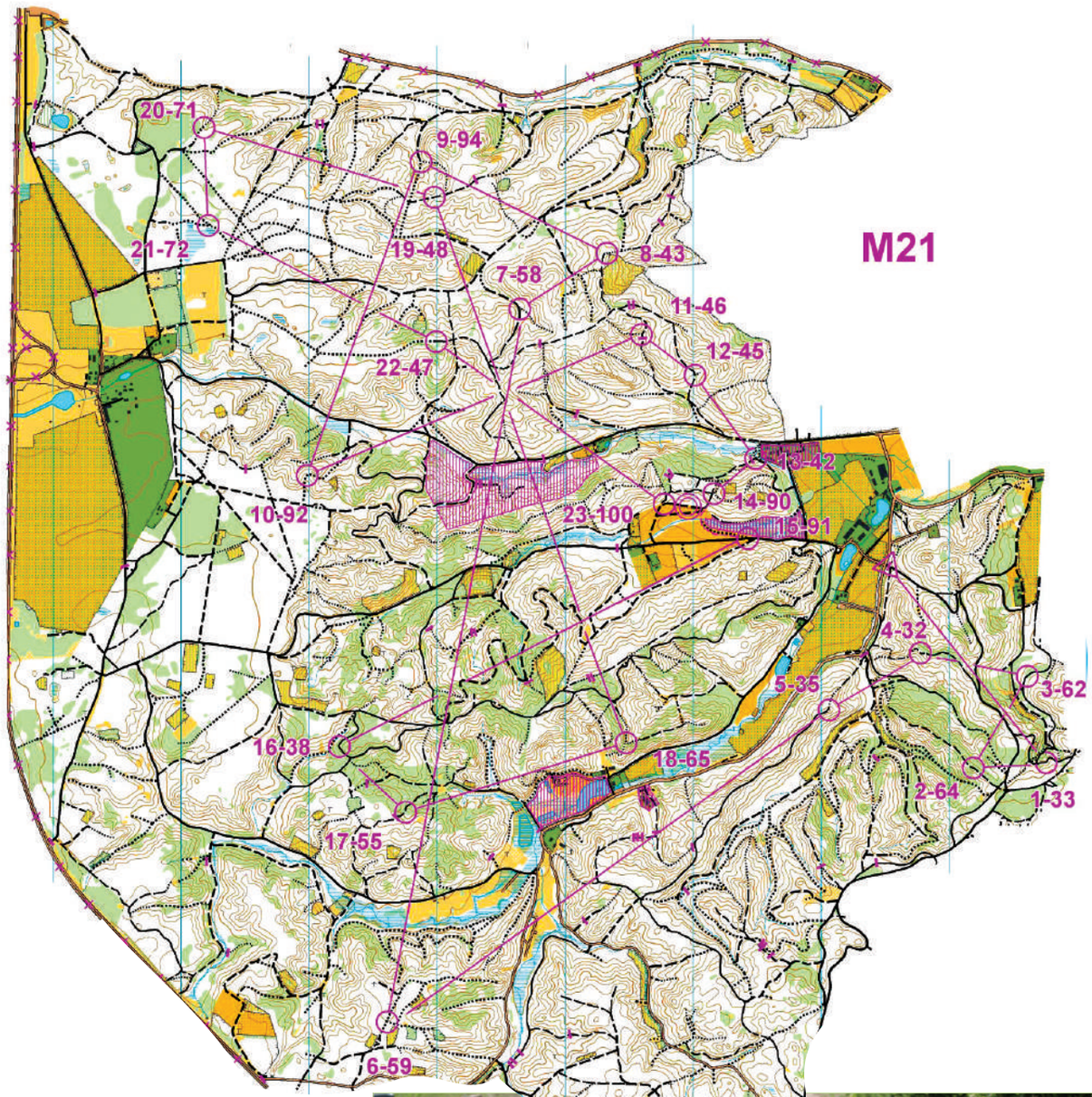
Год подготовки пролетел очень быстро, соревнования прошли очень хорошо, а идея всем очень понравилась – параллельное проведение соревнований элиты, юношей и ветеранов. Приехали семьями, и все соревнуются.

В 2009 году история повторяется на новом уровне – вместе со вторым этапом Кубкам Мира МТВО-2010 Польша получает право на проведение первого в истории Чемпионата Мира среди ветеранов. А раз был уже положительный опыт, организаторы добавляют в полученную смесь Кубок Европы среди юниоров и юношей: вновь соединены вместе по проверенной схеме соревнования элиты, юношей и ветеранов. Для полного сохранения ингредиентов коктейля старшим контролером ИОФ этапа Кубка Мира-2010 и Чемпионата Мира среди ветеранов назначается А. Кузьмин. Но ещё добавлена одна абсолютно новая спецция, которую предстояло опробовать в Польше, – смешанные эстафеты Кубка Мира, когда в национальной трех этапной команде должно стартовать не менее одной женщины.

...Ещё задолго до начала организаторам начали поступать жалобы-замечания от спортсменов-ветеранов разных стран. Вопрос – схема проведения соревнований: три дня, и по сумме определяется победитель, без всякого подведения зачета по отдельным дистанциям. Но ведь это велоориентирование – здесь результат, в отличие от бегового и даже лыжного, гораздо более зависим от случайных причин – прокол, разрыв цепи, поломка «петуха», и т.п. Именно это не устраивало ветеранов – приехать и уехать ни с чем, затратив силы, время и деньги... Организаторы обратились за советом – что делать? Потенциальные участники не спешили принять решение и заявиться, задавая вместо этого вопросы... Решать проблему на уровне ИОФ бесполезно, их политика – не следует «раздавать титулы чемпионов»... Предложил польским товарищам решение – ветеранам хочется титулов, медалей, уважения – и их можно дать без особо больших затрат: организаторы объявляют о ветеранском Кубке Мира на отдельных дистанциях, включают туда дополнительно спринт, кроме запланированных в Чемпионате Мира супер-лонг и двух лонг дисциплин, и проводят награждение по каждому виду!... А победитель по сумме получает официально запланированную медаль ИОФ. И, как увидим дальше, идея удалась!!!

3 июня, день первый, спринт. Местность городского приморского парка имени Рональда Рейгана, граничащего с пля-

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:53 AM Page 20



жем и прогулочным молом, предполагала большое количество гуляющих, сразу же превращающихся в зрителей и даже в участников: параллельно организаторы проводили открытый вело-фестиваль «Гданьск на велосипедах», в котором, в итоге, приняло участие более 300 человек. Спринт являлся первым днём юношеского Кубка Европы, но не был в официальной программе ни Кубка Мира, ни чемпионата ветеранов. Хотя большинство участников и того, и другого приняли участие. Тем более, что тут же проводилось официальное открытие – всё равно приезжать… В баню пришли -– так заодно и помыться… И не пожалели – мнение большинства на финише, что это был лучший спринт, на которой они до сих пор ездили!… Для ветеранов это прецедент – проведение спринта в программе ветеранского чемпионата как отдельной части, по аналогии с программой бегового WMOC.

Сразу по завершении соревнований состоялась церемония награждения – огромная надувная эстрада, подиум, живая музыка местной рок-группы, а самое глав-

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:54 AM Page 21

ное – медали для ветеранов. И национальный гимн в их честь! Многие из них не могли сдержать слёз… А ведь они заслужили это своим спортивным долголетием, являясь примером подражания для молодежи! И как мало нужно затрат для столь большой пропаганды и столь большой радости! Что ещё отметить из организаторских плюсов? Бригада скорой помощи на финише: кроме обычной машины трое ребяток сложения типа «Рэмбо» на квадроцикле со специальным прицепом–носилками. К сожалению (и к счастью), в процессе соревнований он понадобился…

День второй, 4 июня, первый день официальной программы лонг Кубка Мира и супер-лонг для ветеранов. Местность как нельзя лучше подходила для длинной дистанции плюс (вовремя кардинально переработанная контролером ИОФ) планировка дистанции: чередование коротких и средних, с тщательным чтением карты, и длинных перегонов со сложным и разнообразным выбором пути, с наличием глобально выигрышного – более 10% по времени этапа! Дистанции практически всех групп, кроме некоторых самых старших ветеранов, имели две петли, со смотровым проездом через арену финиша, с преодолением ручья по досочкам, что добавляло зрелища зрителям и психологического взбадривания участникам. Расслабляться нельзя было до самого финиша! У мужчин лучше всех справился с дистанцией швейцарец Бит Шаффнер (Beat Schaffner) – не сделав ни одной крупной ошибки и показав призовое время на многих перегонах, он заслуженно завоевал золотую медаль. Трех минутная ошибка Антона Фолифорова на 2 КП не смутила его, и к концу дистанции он вырывается в лидеры. Но вот минутная ошибка на последнем(!!!) КП превратила его уже почти золото в серебро! Да и для многих других лидеров гонки ошибки в конце дистанции стоили золота или даже пьедестала! Датчанин Эрик Кнудсен (Erik Skovgaard Knudsen) выбирает не лучший вариант на длинном перегоне 18-19 КП и – 4:40 проигрыш лучшему времени перегона, и, видимо, на переживаниях, через перегон ещё одна ошибка, совсем уж «на ровном месте» – 2 минуты на 21 КП. Эмоциональный датчанин, пройдя финиш, издал вопль раненого льва и в сердцах бросил свой байк – победа была так близка! У женщин заслуженную победу в трудной, тяжелой и длинной гонке одержала многократная чемпионка мира австрийка Микаэла Гигон (Michaela Gigon), всего 20 секунд проиграла ей супруга победителя мужской гонки Кристина Шаффнер (Christine Schaffner), ещё 30 секунд проигрыша принесли бронзу чешке Мартине Тишовска (Martina Tichovska). Но нельзя не отметить, что вплоть до КП16 (за 3 КП до финиша) с преимуществом более 3-х минут лидировала финка Марика Хара (Marika Hara). А здесь – ошибка на 2:50, следом ещё почти на 2 минуты – и пожалуйста, проиграв победителю всего 1:06 – только лишь 5-е место!!!… Сам по себе факт, что пять первых результатов уложились практически в минуту, показывает чрезвычайно напряженную борьбу!

Кстати, интересная деталь про Кристину Шаффнер. Накануне, на совещании представителей, она долго выпытывала: а все ли упавшие деревья нанесены на карту?… Карты печатались накануне старта, последние правки вносились за день… Потому, говорю, всё внесено! А в ночь перед стартом прямо в районе первых КП упало огромное дерево, перегородив развилку дорог и внеся большое смятение в ряды участников… (Кристине пришлось высказать предупреждение – прямо-таки, наколдовала, в следующий раз не пустим на совещание…)

В соревнованиях ветеранов трудно кого-то выделить (вид спорта совсем молодой, 15 лет ещё не исполнилось со времени официального признания его Конгрессом ИОФ в Иерусалиме в 1996 г.). И имен ветеранов мы пока не знаем… Но, конечно, это не касается многократного чемпиона мира финна Мика Тервала (Mika Tervala) – ещё год назад он завоевывал медали по элите, и его безоговорочное преимущество по группе М40 – закономерно.

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:54 AM Page 22

5 июня, – день третий, средняя Кубка Мира и длинная ветеранов. Классическая местность для средней – густая сеть дорог и троп различных классов на достаточно приличных по перепадам дюнах. Это обеспечивало необходимость тщательного чтения карты, и варианты выбора пути играли не меньшее значение. Что, видимо, и определило гораздо меньшую плотность результатов средней по сравнению с длинной дистанцией – разрывы между призерами составили более минуты. У мужчин Антон Фолифоров и Эрик Кнудсен передвинулись на строчку и качество медалей повыше, причем победа Антона была безоговорочной – захватив лидерство с 1 КП, не уступил его никому! Бронзу завоевал австриец Тобиаш Брейтшадел (Tobias Breitschadel), а победитель длинной, Бит Шаффнер, финишировал четвертым. У женщин вновь не было равных Микаэле Гигон. Марика Хара смогла на последних пунктах оттеснить из тройки Мартину Тишовска, а серебро завоевала ещё одна известная финка Ингрид Стенгард (Ingrid Stengard). Слабое утешение, что на 7-8 КП в лидерах ещё была Ксения Черных, но две ошибки по 3 минуты на 9-е и 10 КП, и, в итоге, 5:30 проигрыш и только 9 место на финише…

У ветеранов подтвердил свой класс Мика Тервала, а по группе М60 - его соотечественник Ристо Орпана (Risto Orpana). У женщин сделали золотой дубль британки Сара Бейлис (Sarah Bayliss W40) и Чарли Сомерс Кокс (Charlie Somers Cocks W50).

6 июня, заключительный день, эстафеты Кубка Мира и гандикап для ветеранов. Основной изюминкой этапа Кубка Мира стала, безусловно, трёхэтапная смешанная эстафета. Наличие в команде не менее, чем одной женщины, с нефиксированным этапом, привнесло полную непредсказуемость окончательных результатов… После финиша 1 этапа лидировали французы, через 20-40 секунд следом приехала плотная группа, в которой находился и Руслан Грицан. Но это все были мужчины, и большинство из них передали эстафету женщинам. А прекрасных представительниц, стартовавших на 1 этапе, ждали ещё почти 10 минут… Первой среди них финишировала швейцарка Майя Ротвейлер. Но это ни о чем не говорило – финиш 1 этапа давно в разгаре… А вот когда со второго этапа первой к финишу пришла чешская команда (Ян Лауэрман), а через 25 секунд Микаэла Гигон и затем датчанка Рикке Корнвиг, две команды финнов и хозяева, и все в пределах 2,5 минут – стала понятной борьба! Как выступит финишер! Лучше других справился Ярослав Ригл, сохранивший лидерство. На серебряную позицию с 5-ой вывел свою команду финн Юсси Лаурила, а третьим с великолепным результатом финишировал другой чех – Марек Поспишек. Но так как награждается только одна команда страны, бронза присуждена приехавшим четвертыми австрийцам. Наша лучшая команда приехала только шестой, и, в итоге, заняла 4-е место. Эстафета ознаменовалась двумя техническими дисквалификациями – Рикке Корнвиг сменила на дистанции велосипед, а Надия Микрюкова воспользовалась чужим колесом…

У ветеранов все лидеры сохранили свои позиции на гандикапе, зато среди призеров произошло немало изменений. А многие не смогли закончить дистанцию последнего дня, и, в итоге, остались без медалей и мест в зачете ИОФ… Это как раз то, про что ветераны говорили ещё до начала соревнования, – но награждения за каждый день оставили всех вполне довольными. Хотелось бы, чтобы в дальнейшем организаторы будущих чемпионатов эту идею поддержали.

Под конец соревнований ветеранов медицинской службе пришлось продемонстрировать владение квадроциклом с прицепом – в столкновении на дистанции упал и потерял сознание португалец. Его привезли на финиш, и, к счастью, ничего серьезного с ним не произошло.

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:54 AM Page 23

ПЕРВЕНСТВО МИРА В СТРАНЕ ВЕТРЯКОВ

О. Мухина, Москва

Первенство Мира среди юниоров по спортивному ориентированию 2010 г. началось для команды экстремально. За три дня до выезда сборной из Москвы наступил очередной этап реконструкции Ленинградского шоссе, ведущего в аэропорт Шереметьево. Часть выездов и полос движения перекрыли, пробки образовались жуткие, люди массово опаздывали на свои рейсы. Без риска опоздания годилась только электричка, но и ее пришлось брать штурмом: другие пути стали ненадежными, количество желающих уехать поездом увеличилось, а поездов от этого больше не стало.

Вторая «засада» ждала нас в самолете на Копенгаген компании Скандинавские авиалинии: хотя время полета 2,5 часа, ни напитков, ни еды бесплатно не предлагалось. Летайте самолетами Аэрофлота!

Но самое «веселое» приключение ожидало нас в аэропорту Ольборга (Aalborg), куда мы перелетели из Копенгагена на небольшом самолете: по прилету багаж получили только двое из 16-ти. Остальные сумки по невыясненным причинам не долетели. Привезли их нам только рано утром на следующий день, правда, доставили прямо в коридор нашей казармы.

На Первенство Мира – 2010 приехали 158 юниоров и 125 юниорок из 37 стран. Состав российской команды: Наконечный Дмитрий (Калининградская область), Житухин Дмитрий (Самарская область), Потылицын Иван (Воронежская область), Перелыгин Михаил (Белгородская область), Петров Михаил (Тульская область), Тихонов Глеб, Виноградова Наталья, Трубкина Анастасия (все – Москва), Тихонова Анастасия, Хисматуллина Вероника (обе – Ленинградская область), Потапенко Анастасия (Приморский край), Сабирова Алина (Республика Татарстан).

Ида Бобах, Дания

Спринт. Дистанции спринта проходили по территории кампуса Ольборгского университета. Типичный городской спринт, с большим количеством запретных для прохождения клумб, газонов, палисадников, между которыми узенькие проходы не сразу заметны. Несколько пересечений канала. На каждом перегоне выбор пути, причем не простой и не однозначный.

Уверенную победу в спринте одержали хозяева датчане – Расмус Тран Хансен (Rasmus Thrane Hansen) и Ида Бобах (Ida Bobach). Отрыв от вторых мест составил соответственно 18 и 24 сек., средняя скорость – 4.53 и 5.50 мин./км. Дальше плотность результатов очень высокая: начиная со вторых мест, в следующую минуту уложились 30 юношей и 22 девушки.

Расмус Тран Хансен, Дания

Лучшей в нашей команде была Настя Трубкина – 7 место, средняя скорость 6.12. (До призового шестого места ей не хватило всего трех секунд.) 16-е место заняла Настя Тихонова, 21-е место – Наташа Виноградова. Неплохое 24-е место заняла Алина Сабирова, самая молодая наша участница. Наши юноши, к сожалению, были значительно дальше. Глеб Тихонов, проиграв победителю 1.57, занял 59-е место, еще на две секунды хуже результат Димы Наконечного – 61-е место. Остальные места – начиная с 75-го и далее.

Лонг. Второй вид программы на первенстве – длинная. Традиционно, как и спринт, она проводится без квалификации. Интервал старта – 2 мин, первые стартуют в девять утра, последние юноши в 14.16. Проблемы питания решаются немного лучше, чем в

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:54 AM Page 24

Глеб Тихонов, Москва

Анастасия Трубкина, Москва

России, но основная еда – типа «сухой паек». Да еще, увы, старт задержали минут на сорок. Спасаемся бананами.

Карта очень насыщена: масштаб 1:15000, сечение рельефа 2,5 м. Дистанции с разнообразными задачами, с естественными препятствиями – ручьи, "зеленка", непреодолимые завалы, обозначенные темно-зеленой линией, многое приходится обходить. Часть перегонов в мелком рельефе, в дюнах, без обходных дорог. У юношей на первой половине дистанции "бабочка" типа «спираль». После второго смотрового КП и у юношей, и у девушек технически сложная петля по мелкому рельефу, да еще «ломовой» подъем через "зеленку" на последний пункт.

Вторую золотую медаль Первенства Мира – 2010 на дистанции 7,3 км с 22 КП завоевала Ида Бобах (средняя скорость 8.32). У юношей на дистанции 11,3 км с 31 КП лучшим был Павел Кубат (Pavel Kubat) из Чешской Республики (скорость 6.59).

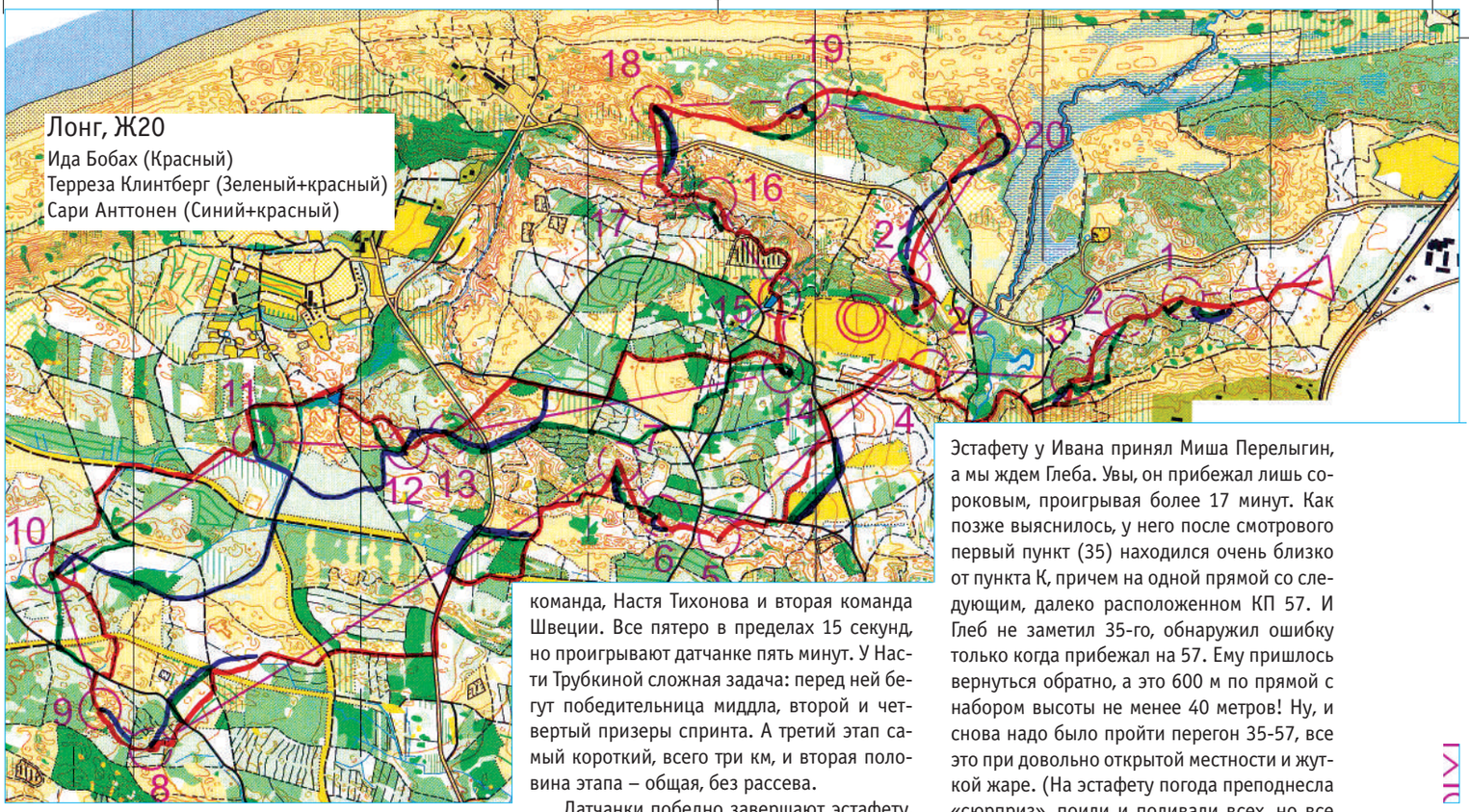
Наши выступили неудачно. Все ошибались, а на столь тяжелой местности ошибки выливаются в большие временные потери. Лучшее место опять у Насти Трубкиной – но всего лишь 26-е с проигрышем победителю 9.21. На одном из перегонов она не заметила, что в "зеленке" есть еще завалы, о которых были предупреждения в информации, и пошла прямо. Неплохое время по дистанции показывала Настя Тихонова, но была дисквалифицирована из-за пропуска КП. Остальные места девушек – 40, 50, 52, 53. Все в первой половине, «кучно», но результат не радует. У юношей опять лучший результат среди россиян показал самый молодой – Глеб Тихонов. Глеб занял 42-е место, что для новичка первенства мира, которому до 18-летия еще полгода, очень достойный результат. 37 секунд проиграл Глебу и занял 46-е место Дима Житухин. В прошлом году в Италии на лонге Дима также был 46-м (лучшим из наших). Но тогда он большую часть дистанции бежал под проливным дождем, и в этом году мы ждали от него более высокого результата. Места остальных юношей – 68, 69, 72, 85. Тоже «кучно» и тоже, увы, слишком далеко.

Миддл – единственная дистанция на первенстве мира, которая проводится с квалификацией. В финал А попадают 60 спортсменов, в нынешнем году это 48% девушек и 38% юношей. Попасть в финал очень непросто, так как все спортсмены работают по максимуму. Из наших в финал попали четыре девушки и двое юношей. (Мише Петрову не хватило всего одной секунды для попадания.)

Карта с мелким рельефом и растительностью, разной проходимости и видимости, масштаб 1:10000, сечение 2,5. Дистанции спланированы с большим количеством пунктов, в основном прямое или близкое к прямому прохождение перегонов, которые требуют постоянного чтения карты.

Победителем в финале А на дистанции 4,7 км с 23 КП стал норвежец Гаут Халлан Стейвер (Gaute Hallan Steiwer). Его средняя скорость по дистанции составила 5.04. У девушек на дистанции 3,9 км с 20 КП лучшее время показала Тове Александерсон (Tove Alexandersson) из Швеции, со средней скоростью 6.33. На прошлогоднем Первенстве Мира в Италии молодая шведка (она 1992 года рождения) также завоевала золото в миддле.

У нас первый подиум – шестое место Наташи Виноградовой! (По правилам ИОФ места с 4 по 6 являются призовыми и участники, занявшие эти места, награждаются дипломами.) Наташа проиграла победительнице 2.24, а пятому месту всего 3 сек., буквально на секунду опередив спортсменку из Финляндии. Ни в Италии, ни в Швеции на миддле, самой техничной дистанции, у наших девушек не было мест в десятке, хотя в Австралии – 2007 была бронза Тани Мендель и пятое место Насти Трубкиной. В этот раз Настя Трубкина стала 14-ой, а Настя Тихонова - 18-ой. 26-е место заняла Алина Сабирова. У юношей лучшим из наших был Дима Наконечный. Он стал 18-м, проиграв победителю 3.25. Это очень неплохой результат, ведь высшие места наших ребят на миддле предыдущих первенств мира: Австралия



– 27 место, Швеция – 24-е место, Италия – 47-е место. Дима Житухин, второй наш финалист, занял 34-е место (проигрыш 5.51).

Эстафета. Эстафет российская команда всегда ждет с особым волнением и надеждой. В этом году мы очень рассчитывали на девушек – все трое первой команды (две Насти и Наташа) показывали обнадеживающие результаты в предыдущие дни, и не было травм, как в прошлом году в Италии. (Кстати, в финале миддла не стартовала Ида Бобах, из-за полученной накануне травмы берегла силы на эстафету.) Первую команду юношей составили Глеб и оба Димы, Иван и два Миши – вторую. Но старший тренер В.А. Капитонов на собрании несколько раз подчеркнул: нет первых и вторых, случиться может что угодно, бороться до конца должны все до единого. По правилам ИОФ на первенстве мира к эстафете допускаются по две команды от страны, но в официальном протоколе остается лишь одна – показавшая лучший результат.

Сначала стартовали девушки. На первом этапе Наташа Виноградова и Вероника Хисматуллина. Наташа не спешит, уходит со старта скорее в конце толпы, но внимательно читает карту. На смотровом она примерно шестая, а на финиш своего этапа приходит второй, проигрывая датчанке всего 24 сек. Далее, в полутора минутах после Наташи приходит швейцарка. Через две минуты идут вторая команда Швеции и Финляндия, еще через полторы – сразу две команды Польши.

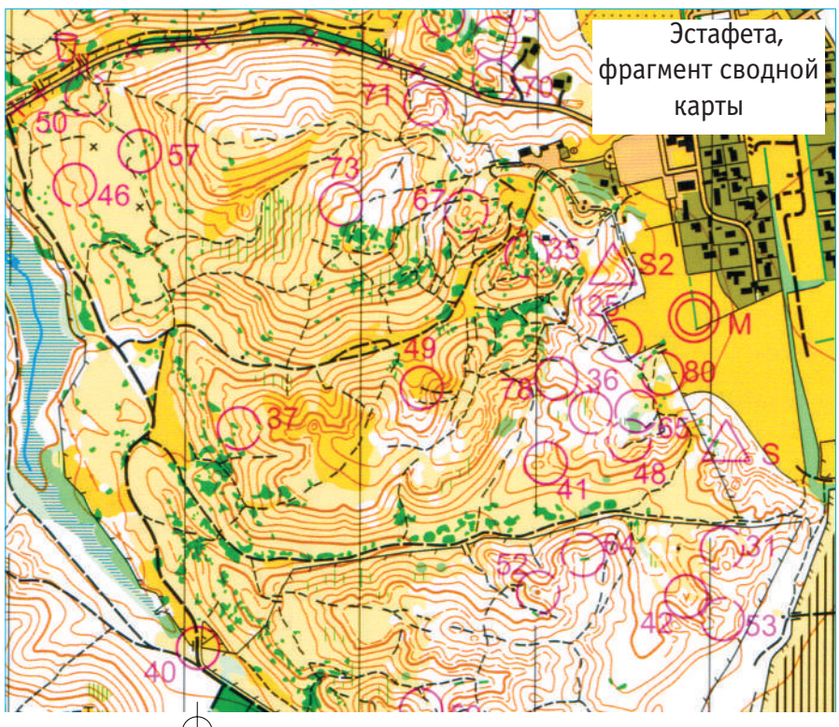
Ида Бобах уверенно проходит свой второй этап, и датчанки продолжают лидировать. А вот дальше, то ли из-за рассева, то ли из-за ошибок, происходит смена лидеров. На второе место перемещается первая команда Швеции (они уходили на этап девятыми), вплотную за шведкой пришла чешка (уходившая двенадцатой), далее польская команда, Настя Тихонова и вторая команда Швеции. Все пятеро в пределах 15 секунд, но проигрывают датчанке пять минут. У Насти Трубкиной сложная задача: перед ней бегут победительница миддла, второй и четвертый призеры спринта. А третий этап самый короткий, всего три км, и вторая половина этапа – общая, без рассева.

Датчанки победно завершают эстафету, и все ждут – кто же следующим появится из леса? Через три минуты бежит чешка, лучше всех прошедшая третий этап. И через 30 секунд – Настя!!! Ее время на этапе – второе, всего на 21 секунду хуже, чем у чешки. Еще через полминуты приходит польская спортсменка и только потом, более чем через полторы минуты – шведка, победительница миддла.

Есть медаль! Все мы счастливы, особенно пробежавшие так здорово девушки, но эстафета продолжается. На первом этапе бегут Иван Потылицын и Глеб Тихонов. На смотровом оба идут очень неплохо, в первой десятке. Первыми на финиш этапа приходят швед и норвежец, потом датчанин и еще один норвежец, далее англичанин. (На англичан мы все время «дергаемся», так как их беговая форма по расцветке очень похожа на нашу.) И вот бежит Ваня! Он приходит шестым, проигрывает чуть больше двух минут. Это очень обнадеживающий результат.

Эстафету у Ивана принял Миша Перелыгин, а мы ждем Глеба. Увы, он прибежал лишь сороковым, проигрывая более 17 минут. Как позже выяснилось, у него после смотрового первый пункт (35) находился очень близко от пункта К, причем на одной прямой со следующим, далеко расположенном КП 57. И Глеб не заметил 35-го, обнаружил ошибку только когда прибежал на 57. Ему пришлось вернуться обратно, а это 600 м по прямой с набором высоты не менее 40 метров! Ну, и снова надо было пройти перегон 35-57, все это при довольно открытой местности и жуткой жаре. (На эстафету погода преподнесла «сюрприз», поили и поливали всех, но все равно было очень тяжело бежать, особенно ребятам, стартовавшим позже девушек.)

Отступление о постановке КП. Когда в России случается подобная постановка пунктов – на одной прямой, представители всегда высказывают претензии службе дистанции. Мол, не надо так провоцировать спортсменов. Здесь, в Дании, эта провокация «усугубилась» тем, что вторая часть участников (а рассев после смотрового был только на два варианта) бежала сразу длинный перегон на пункт 46, который располагался недалеко от 57-го. А предыдущие рассевы были традиционные, все три пункта достаточно близко. И такое служба дистанции предложила как юношам, так и девушкам. Кстати, все четыре спортсмена, дисквалифицированные с первых двух этапов, имели рассев именно с 35 КП, есть вероятность, что на них и ошиблись. А уж сколько человек возвращалось, как Глеб, узнать нельзя.



Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:55 AM Page 26

Наталья Виноградова, Анастасия Тихонова, Анастасия Трубкина

Вернемся к эстафете. После второго этапа снова впереди шведы и норвежцы. Десятисекундный разрыв между ними обещает интересную борьбу на финише. Через две с небольшим минуты появляется швейцарец, уходивший девятым, еще через две с половиной – команды Австрии и Польши. Далее идут снова норвежцы, две команды Дании, чехи, финны. Наконец, приходит Миша, он идет одиннадцатым, но проигрыш первым почти 10 минут. Хотя до шестого места минуты четыре, и еще есть надежда.

Последний этап, как и у девушек, значительно короче и без рассева после смотрового. Норвежцу удалось убежать от шведа более, чем на минуту. Датчане усилиями Расмуса Т. Хансена завоевали бронзу, но отрыв от победителей составил пять с половиной минут. Дальше финишировала вторая команда Норвегии, но в официальный протокол они не войдут. Подиум составят команды Швейцарии, Польши и Чехии. Миша Петров прибежал тринадцатым, с учетом вторых команд Россия заняла десятое место. Но даже шестому месту мы проиграли более семи минут. Два Димы из первой нашей команды, к сожалению, не смогли значительно улучшить положение, команда финишировала лишь двадцать пятой.

Итоги командной борьбы. Официальный командный зачет на первенстве мира не подводится, но команды сравнивают по количеству и качеству завоеванных медалей. Если в прошлом году в Италии медали были только у шести стран (Швеция, Швейцария, Дания, Финляндия, Норвегия, Чехия), то в этом году к ним прибавились Великобритания, Польша и Россия.

Команда Швеции завоевала больше всех медалей на Первенстве Мира – 2010 – восемь. У шведов также больше, чем у других, призовых мест – семь. Шведская команда отличается ровным сильным составом. Особенно эффектно смотрелись в протоколах результатов шведские юноши: спринт – бронза плюс 5, 6, 7 места, лонг – серебро плюс 6 и 7 места, миддл – серебро, бронза, плюс 4 и 5 места. Итого 11 мест в десятках лучших (кроме эстафет)!

Но и девушки выглядели очень достойно: помимо золота Тове Александерсон, у шведок серебро в мидле и лонге. В десятках лучших шведские девушки имеют 7 мест. Такая стабильность и приносит медали, причем их добывают не только лидеры. Семь медалей в индивидуальных дисциплинах завоевали три юниора и три девушки. Восьмая медаль – серебро у юношей в эстафете. Девушки в эстафете были пятыми.

Хозяева Первенства – 2010. Однако по принятой системе оценки по качеству медалей – лучше всех на Первенстве Мира – 2010 выступила команда Дании. Четыре золота, в том числе одно в эстафете у девушек, и бронза в эстафете у юношей. В команде есть сильные лидеры. Расмус Тран Хансен самый стабильный спортсмен первенства (1, 5, 6, 3 места). А Ида Бобах самая результативная спортсменка – три золотых медали. Кстати, на Первенстве Мира – 2009 в Италии Ида (1991 год рождения) завоевала медали во всех видах программы – золото, серебро и две бронзы. А на «взрослом» Чемпионате Мира–2010 в Норвегии она была 13-ой в финале миддла и бежала первый этап в составе эстафетной команды Дании, занявшей пятое место.

Но не только лидерами сильна датская команда. У юношей и у девушек во всех видах программы в первую двадцатку попадали по три спортсмена (кроме спринта у девушек, там третья датчанка была 26-ой). То есть индивидуальных мест в двадцатках у датчан 17. Из них шесть мест у юношей и семь у девушек в лучших десятках. Команда достаточно стабильна и очень перспективна.

Команда Польши. Две медали (серебро и бронза) у польских девушек в спринте были для всех очень неожиданными и могли показаться случайностью. Но и на следующий день в лонге эти девушки были в десятке, заняв 5-е и 7-е места. И хотя больше мест в лучших десятках у поляков не было, а в двадцатках был еще только один результат – 14-е место в миддле у юношей, обе польские эстафетные команды заняли призовые места: девушки стали четвертыми, юноши – пятыми. Это большой прогресс и успех польской команды, ведь в Италии обе эстафетные команды были девятыми. Следующее первенство мира пройдет в 2011 году в Польше, команда имеет шанс еще улучшить свои результаты.

Команда Швейцарии выступила значительно слабее, чем в прошлом году в Италии. Там команда завоевала шесть медалей (по 2 каждого достоинства) плюс девять призовых мест. На Первенстве – 2010 всего две бронзовые медали – у юношей лонг, у девушек миддл, призовых мест (в шестерках) два, одно из них – четвертое место в эстафете у юношей. Хотя в лучших двадцатках команда представлена неплохо: 6 мест у юношей и 10 мест у девушек, из них соответственно 4 и 3 в десятках. Но первая команда девушек в эстафете была дисквалифицирована, а вторая команда заняла лишь 11-е место. На фоне победных выступлений взрослой команды на чемпионатах мира и Европы такой сбой у юниоров не очень понятен.

Впечатление о российской команде. Костяк нашей команды составляли спортсмены, уже принимавшие участие в первенстве мира. Трое юношей бежали в прошлом году в Италии, двое девушек – и в Италии, и в Швеции (в 2008 году), а для Насти Трубкиной это было уже четвертое первенство (начиная с Австралии). Команда дружная, отношение к тренировкам и соревнованиям у всех серьезное. Не все получилось, но все ребята старались, выкладывались «по полной». Всем спасибо!

Еще раз хочется отметить девушек, не только завоевавших медаль в эстафете, но и в личные дни показавших достойные результаты – Наташа Виноградова, Настя Тихонова, Настя Трубкина. Жаль, что на будущий год они уже не смогут участвовать в первенстве мира.

Надеемся, что спортсмены, хорошо проявившие себя в Дании – Глеб Тихонов, Алина Сабирова, Дима Наконечный – еще лучше подготовятся к следующему Первенству в Польше.

Немного о проблемах. Дания, хоть и скандинавская страна, – но не совсем типичная. Скал, обширных болот, каменистых поверхностей нет. Пока едешь на автобусе к старту – сплошные равнины. На лесных дистанциях местами мелкий рельеф, иногда перепады высот значительны, лес разной проходимости и видимости, много «зеленки» разного уровня. Некоторые наши спортсмены признавались, что впервые попали на подобную местность. Только карта и местность эстафеты показалась более «своей», привычной, хотя и более тяжелой физически из-за перепада высот. И насыщенность карт, особенно в масштабе 1:15000, оказалась для наших непривычной и тяжелой. В России крайне редко применяется такой масштаб, и опыта работы на нем у ребят не достаточно. Но и в масштабе 1:10000 на скорости работать тяжело. Дима Наконечный говорил, что неуверенно чувствовал себя на миддле, проскочил КП, потом специально сдерживал скорость, чтобы пройти без ошибок.

Ошибались все, как в выборе пути, так и в реализации, на всех дистанциях. Это свидетельствует о том, что уровень технической подготовки всех спортсменов отстает от их функционального развития. «Функционалка» наших тоже недостаточна для того, чтобы соперничать на равных с мировой элитой юниоров. Но если начать работать только над «физикой», ошибок будет еще больше.

Выводы, конечно, в первую очередь должны делать личные тренеры: у кого из спортсменов какие причины помешали показать лучший результат: кто-то в «форму» не попал, у кого-то пробелы в технике и т.д.

Системой отметки в Дании был Эмит. Сам чип Эмита больше, чем в Спортиденте, при отметке на КП его надо вложить горизонтально в паз, причем с определенной стороны. Плюсом системы является наличие дополнительного контроля в виде проколов на прикрепленной бумажной карточке. Эта система не привычна для большинства наших ребят, поэтому им требуется больше времени на аккуратную отметку. При попытке экономить время ускоренной отметкой, прокол не образуется, поэтому возникает риск быть снятым, если электроника не успела сработать. Такое случилось с одним нашим спортсменом.

Возможно, Федерации России стоит приобрести комплект Эмита для того, чтобы проводить специальные тренировки отметки для сборных команд перед теми международными соревнованиями, где применяется такая система.

Некоторые выводы. В прошлом году в Италии соревнования проводились в горах, поэтому причиной неудачного выступления нашей команды многие называли проблему акклиматизации и недостаточную (неправильную) подготовку в среднегорье. В Дании такой очевидной причины не было, но результаты команды улучшились не очень существенно.

Если формально сравнивать с прошлым годом, результаты улучшились: есть подиум и медаль. Если же смотреть динамику за последние пять лет (начиная с Литвы), то положительных изменений нет.

Во все годы одна медаль (кроме Италии, где медали нет), причем везде, кроме Австралии – в эстафете. В индивидуальных видах программы значимые места наших спортсменов таковы:

Литва – 3 места в десятке плюс 6 мест в двадцатке.

Австралия - 3 места в десятке (в том числе медаль) плюс 4 места в двадцатке.

Швеция – 1 место в десятке плюс 4 места в двадцатке.

Италия – 2 места в десятке плюс 4 места в двадцатке.

Дания – 2 места в десятке плюс 4 места в двадцатке.

При этом подавляющее большинство

Дмитрий Наконечный
Калининградская область

перечисленных заслуг на счету девушек, у юношей лишь одна медаль в Швеции и по одному месту в двадцатке (Литва, Австралия, Дания).

То есть в последние годы российское юниорское ориентирование бегом застыло на одном уровне (весьма невысоком по сравнению с ведущими странами). И этот уровень не может и не должен удовлетворять тренеров и специалистов. Вероятно, надо что-то менять в системе подготовки спортсменов, причем не столько юниоров, сколько юношей. Здесь широкое поле деятельности для старших тренеров, тренерских советов, всех заинтересованных специалистов. Необходим глубокий анализ систем подготовки наших молодых спортсменов, сравнение с подготовкой ведущих стран, выработка рекомендаций по необходимым изменениям.

Ну, а закончилась наша поездка на первенство мира так же экстремально, как начиналась: рейс из Копенгагена на Москву отменили по техническим причинам, пассажиров «рассовывали» куда придется. Наша команда с 6-ти утра добиралась до Шереметьево тремя группами – через Стокгольм, через Осло, через Вену и Варшаву. Когда, наконец, все встретились, было уже почти девять вечера. Да еще одна сумка не долетела, хорошо, хоть она «нашлась» через два дня.

Фото: Владимир Попов

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:55 AM Page 28

СЕКРЕТЫ УСПЕХА ЮНИОРСКОЙ СБОРНОЙ ДАНИИ

М.А. Виноградов

Дания выделяется среди других скандинавских стран. Ее отличает небольшое количество взрослых ориентировщиков, небольшое число спонсоров, а также слаборазвитая клубная система. Тем не менее, успехи датских юниоров впечатляют. За последние пять юниорских чемпионатов мира Дания выиграла 19 медалей, в то время как за последние 14 лет до этого только 8. Майя Алм (Maja Alm), Сигна Соес (Signe Soes) из успешных юниорок выросли в спортсменок мировой элиты, выиграв медали на Чемпионате Европы – 2010 (Сигна Соес – серебряный призер на средней дистанции, Майя Алм – бронзовый призер в спринте). Такой успех начался с назначения на пост главного тренера Ларса Линдстрома (Lars Lindstrom) в 2005 г. Как объяснить такие впечатляющие успехи?

Общая организация сборных команд в Дании. Пять тренировочных региональных центров (ТКС) объединяют определенные датские регионы (а не базируются в отдельных клубах). В них проходит одна совместная тренировка в неделю, объединяющая 15–20 спортсменов. Кроме того, 8 лучших спортсменов по группам М 16 и Ж 16 формируют датскую сборную U 16 (юношескую). Для спортсменов в рамках U 16 проводятся три тренировочных сбора в течение года. Целью спортсменов является участие в European Youth Championships. Однако, по словам Л. Линдстрома, от спортсменов не требуется на этих соревнованиях достичь высоких результатов. Главная задача – это подготовка к юниорскому чемпионату мира.

Сборная U 16 в дальнейшем образует костяк юниорской сборной. Однако «двери открыты для всех», и талантливые спортсмены могут попасть в юниорскую сборную, не будучи до этого членами юношеской. Численный состав юниорской сборной колеблется от 10 до 15 человек. Индивидуальные тренеры есть, как правило, у 2-3 человек. Тренировочные планы остальным юниорам составляются тренерами сборной. Обычно юниорская команда участвует в 4-5 тренировочных сборах в Дании, а также 2-4 сборах за границей.

Спортсмены, продемонстрировавшие высокие результаты на юниорских чемпионатах, попадают в Группу развития (Development group), где они тренируются до достижения ими возраста 26 лет. Остальные спортсмены входят в состав Индивидуальной элитной группы (Individual elite group). В рамках данной группы спортсмены имеют возможность два года повышать свое мастерство.

Данные группы являются переходными формами, позволяющими юниорам успешно адаптироваться во взрослом спорте.

Тесная взаимосвязь между тренером и спортсменами. Когда Ларс Линдстром был назначен тренером юниорской сборной, он немедленно реализовал ряд нововведений. Первое, с чего начал датский тренер – это формирование командного духа. Тренер должен работать над сплочением команды, постоянно поддерживать связь со всеми спортсменами. Тренер должен общаться не только на тему ориентирования, но и о том, чем занимаются юниоры в свободное от спорта время. «Ты должен знать своих спортсменов, а они должны знать тебя», – резюмирует Ларс. «Я доступен членам датской сборной 24 часа 7 дней в неделю 52 недели в году. Спортсмены знают об этом. И это очень важно», – говорит Л. Линдстром.

Sej, serios og succesfuld. Так по-датски звучит девиз команды. Это переводится «жесткий, серьезный и успешный». Спортсмены работают по долгосрочным тренировочным программам. Они все время ориентированы на достижение конкретных тренировочных задач. Спортсмены учатся профессионально относиться к своему делу. Кроме того, датские ориентировщики стремятся к пониманию тренировочного процесса, моментов, когда нужно тренироваться, а когда необходимо сделать перерыв (болезнь, например). Кроме того составная часть любого датского успеха – это радость! Любая медаль или другое значимое достижение празднуется всей командой. Однако медали в юниорском возрасте не являются самоцелью. Акцент делается на процесс спортивного совершенствования, а не на результаты.

Полное медицинское обеспечение. Одним из существенных аспектов датской системы спорта является медицинское обслуживание сборников. Шесть лучших юниоров и вся взрослая сборная имеют бесплатный доступ к медико-биологическим обследованиям, массажистам, диетологам, врачам-специалистам в любое время! Спортсмены проходят три физиологических обследования в году, а также регулярно сдают биохимические анализы.

Очень специфичные тренировки. Каждая тренировка посвящена развитию конкретного технического навыка или физического качества: работа с компасом, привязки, понимание карты, упрощение и т.д. Датские спортсмены очень мало делают обычных тренировок в заданном направлении. Целью является формирование индивидуальной системы ориентирования. Л. Линдстром не стремится подогнать всех спортсменов под один специфический шаблон действий, он использует разнообразные методы для того, чтобы подобрать лучший алгоритм действий для каждого ориентировщика. Ключевым аспектом в этой работе является формирование безошибочного ориентирования.

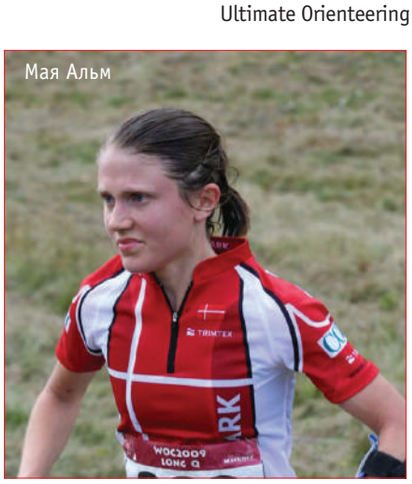
Что касается физиологических аспектов, то датская юниорская сборная ориентирована на развитие максимального потребления кислорода. Задача повысить выносливость решается уже во взрослой сборной. «В этом возрасте существует много более важных вещей, чем кросс продолжительностью два и более часа», – объясняет Л. Линдстром. Отсюда большой объем разнообразной интервальной работы и малый объем медленных тренировок у датских юниоров.

Можно следующим образом резюмировать секреты успеха датских юниоров:

* сильный командный дух;
* тесная взаимосвязь между тренером и спортсменами;
* множество тренировочных сборов;
* серьезное медицинское обеспечение тренировочного процесса;
* высокая интенсивность тренировок;
* специфичность тренировок, акцент на развитие отдельных базовых навыков;
* акцент на развитии спортсмена, а не на достижение результатов.

По материалам сайта
Ultimate Orienteering

Сигна Соес



Мая Альм

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:55 AM Page 29

МЕТОДИКИ ОТБОРА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОТБОРА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ 17-20 ЛЕТ В БЕГОВЫЕ ВИДЫ ОРИЕНТИРОВАНИЯ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ ИХ ПСИХОМОТОРИКИ

В.В. Кузнецова,
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Спортивное ориентирование как вид спорта динамично развивается во многих странах мира, вводятся новые виды программы, изменяется формула проведения соревнований, растёт конкуренция между спортсменами как внутри России, так и за рубежом.

Безусловно, дальнейший прогресс в различных видах спорта, и в том числе в ориентировании, во многом будет определяться совершенствованием системы отбора перспективных спортсменов. Значение отбора, спортивной ориентации и селекции, как важных факторов роста спортивных достижений на всех этапах многолетней спортивной подготовки, общепризнано. Поиск новых форм прогнозирования перспективности спортсменов и определение информативных тестов, используемых при этом – вот те задачи, которые ставят перед собой тренеры и учёные.

Применительно к ориентированию, спортивная ориентация и селекция в основном охватывают этап спортивного совершенствования. На важность повышения эффективности отбора талантливых спортсменов на данном этапе многолетней подготовки указывают многие специалисты [А.Г. Мандрыченко, 1975; А.Ю. Черкасов, 1986; В.П. Губа с соавт., 1998; В.Б. Зеличёнок, 1998; Ю.А. Попов, 2007]. Это обусловлено тем, что во многих видах спорта (и в первую очередь в видах спорта на выносливость) связь между результатами в юношеские годы и последующими достижениями относительно слабая [В.М. Волков, В.П. Филин, 1983; В.А. Сальников, 2007].

У специалистов нет единого мнения по средствам и методам оценки перспективности ориентировщиков. В то же время общеизвестно, что при отборе необходимо определить уровень развития наиболее консервативных задатков и способностей. К ним можно отнести быстроту, выносливость и оперативное мышление [В.К. Бальсевич, 2001; Ю.С. Воронов, 2003; Н.С. Лейтонс, 2003; В.А. Сальников, 2007; Т.М. Мелихова, 2008]. При этом на этапе спортивного совершенствования целесообразно использовать достаточно ограниченное количество показателей отбора, но они должны отражать разные стороны специальной подготовленности и, в первую очередь, уровень интеллектуальных способностей [В.Г. Никитушкин, 1994].

Основой прогноза индивидуального развития человека является изучение возрастной динамики физических и интеллектуальных способностей. Например, при прогнозировании перспективности определённой группы спортсменов ставится задача: сохранят ли они своё преимущество перед сверстниками в уровне развития специальной выносливости, достигнутого в 17 лет, и в возрасте 20-ти лет. Иными словами, важно знать, насколько стабильны характеристики специальной подготовленности в процессе становления спортивной формы. Если стабильны, то развитие можно прогнозировать.

С целью изучения динамики психомоторных способностей квалифицированных ориентировщиков (МС-КМС) на этапе спортивного совершенствования нами был проведён констатирующий эксперимент, в процессе которого обследовались юноши 17, 18, 19 и 20 лет, специализирующиеся в ориентировании бегом.

Анализ выявленных особенностей развития спортивных способностей ориентировщиков 17-20 лет показал, что их прирост и интенсивность на этапе спортивного совершенствования носят гетерохронный характер. Так, средний ре-

Таблица 1. Возрастная динамика показателей специальной подготовленности квалифицированных спортсменов-ориентировщиков 17-20 лет (M±)

	Возраст, лет			
Контрольные показатели	17 (n=44)	18 (n=35)	19 (n=34)	20 (n=27)
Кроссовый бег 5000 м, мин, сек	20.20 ±1.39	19.50 ±2.09	19.59 ±1.19	18.54 ±1.48
Бег по стадиону 5000 м, мин, сек	18.34 ±0.54	18.51 ±1.13	18.58 ±1.23	17.28 ±1.25
Комплексное упражнение на силу, количество раз	55,7±8,2	54,6±7,4	53,8±3,7	52,1±6,8
Бег на 30 м с ходу, сек	3,72±0,19	3,70±0,17	3,72±0,23	3,61±0,20
Прыжок в длину с места, см	229,4 ±17,6	235,0 ±17,0	239,2 ±15,7	229,8 ±16,2
5-кратный прыжок в длину с места, см	1174,3 ±97,4	1208,6 ±205,9	1198,8 ±37,8	1169,8 ±97,8
Челночный бег 4х9 м, сек	9,46±0,70	9,11±0,46	9,15±0,39	9,31±0,98
Бег в подъём 200 м, сек	31,74±3,41	32,29±2,67	30,87±1,78	32,34±2,35
Бег со спуска 200 м, сек	24,87±2,78	25,74±2,44	26,12±1,92	25,11±2,06
Моторная координация, баллы	253,7 ±25,2	253,4 ±24,3	261,3 ±28,1	259,9 ±33,1

зультат в кроссовом беге у юношей 17-ти лет был зафиксирован на уровне 20 мин 20 сек, и к 20-летнему возрасту данный показатель улучшился на 1 мин 26 сек (темп прироста составил 7,5%). На 6,2% улучшился результат в гладком беге на 5000 м. Темп прироста скоростных способностей по результатам бега на 30 м с ходу составил 2,7%, причём улучшение показателей произошло только в возрасте с 19 до 20 лет. Показатели скоростно-силовой подготовленности по результатам прыжковых упражнений продолжали улучшаться до 18-19 лет (в среднем на 2,9-4,2%). Затем, в период с 19 до 20 лет, было отмечено незначительное снижение результатов в данных тестах (табл. 1).

Установлено, что более высокими темпами возросли показатели интеллектуальной подготовленности ориентировщиков. Так, пространственное восприятие направлений улучшилось на 27,2%, причём, наиболее выраженный прирост данного показателя наблюдался с 18 до 20 лет. Сопоставимые темпы прироста выявлены и в тестах, отражающих уровень развития оперативной памяти (21,1%), наглядно-образного (23,6%) и оперативного (20,6%) мышления (рис. 1).

При этом следует отметить, что на протяжении всего этапа изучения развития организма спортсменов-ориентировщиков с 17 до 20 лет наблюдалось поступательное улучшение показателей наглядно-образного мышления, оперативной памяти, переключения и объёма внимания. Это говорит о том, что в данный возрастной период необходимо обращать пристальное внимание на целенаправленное совершенствование их технико-тактической подготовленности.

Таким образом, изучение и анализ возрастной динамики специальной подготовленности спортсменов 17-20 лет, специализирующихся в ориентировании бегом, позволяет сделать вывод, что главную роль в прогнозировании спортивных результатов квалифицированных ориентировщиков играет отбор по важнейшим

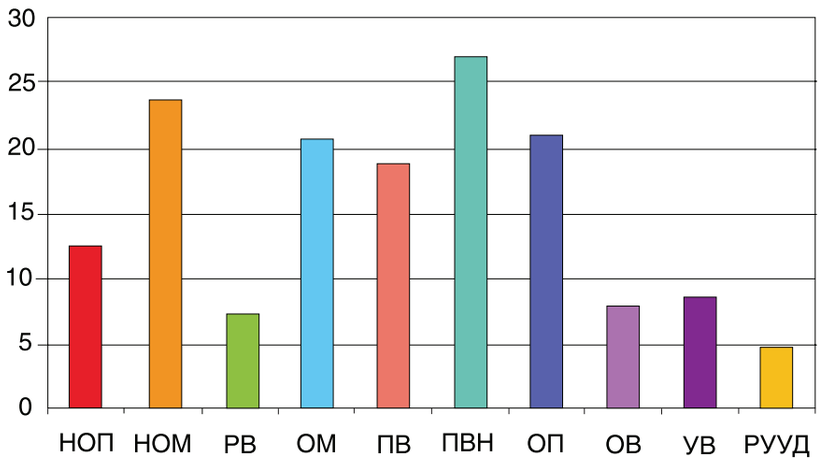


Рис. 1. Относительный прирост показателей интеллектуальной подготовленности с 17 до 20 лет у юношей, специализирующихся в беговых видах ориентирования.

Условные обозначения: НОП – наглядно-образная память; НОМ – наглядно-образное мышление; РВ – распределение внимания; ОМ – оперативное мышление; ПВ – переключение внимания; ПВН – пространственное восприятие направлений; ОП – оперативная память; ОВ – объём внимания; УВ – устойчивость внимания; РУУД – реакция на усложнение условий деятельности.

Таблица 2. Тестовая модель для отбора в беговые виды ориентирования квалифицированных спортсменов 17-20 лет.

БАЛЛЫ					
12	10	8	6	4	2
Бег на 5000 метров (минуты, секунды). Весовой коэффициент = 40					
16.06-16.52	16.53-18.33	18.34-19.51	19.52-20.30	20.31-21.09	21.10-21.28
Оперативное мышление (баллы). Весовой коэффициент = 25					
10-9	8-7	6-5	4-3	2	1
Устойчивость внимания (минуты, секунды). Весовой коэффициент = 15					
1.19-1.33	1.34-2.05	2.06-2.48	2.49-3.20	3.21-3.28	3.29-3.43
Переключение внимания (баллы). Весовой коэффициент = 10					
86-84	83-81	80-69	68-55	54-47	46-40
Моторная координация (баллы). Весовой коэффициент = 5					
314-306	305-284	283-270	269-243	242-216	215-205
Бег в подъем 200 метров (секунды). Весовой коэффициент = 5					
27.20-27.80	27.81-28.01	28.02-29.00	29.01-32.61	31.62-34.42	34.43-35.55

Таблица 3. Прогноз способностей к занятиям ориентированием бегом по данным комплексного обследования.

Сумма баллов	Прогноз перспективности
1200-980	Высокий уровень перспективности
979-760	Выше среднего
759-540	Средний уровень перспективности
539-320	Ниже среднего
319-100	Низкий уровень перспективности

Таблица 4. Информативность интегральной оценки перспективности при отборе спортсменов 17-20 лет в беговые виды ориентирования

Критерий отбора	Возраст, лет			
	17	18	19	20
Интегральная оценка перспективности	0,883	0,906	0,877	0,949
Корреляция значима на уровне $P<0,01$ при $r \geq 0,674$ и $n=14$				

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:55 AM Page 31

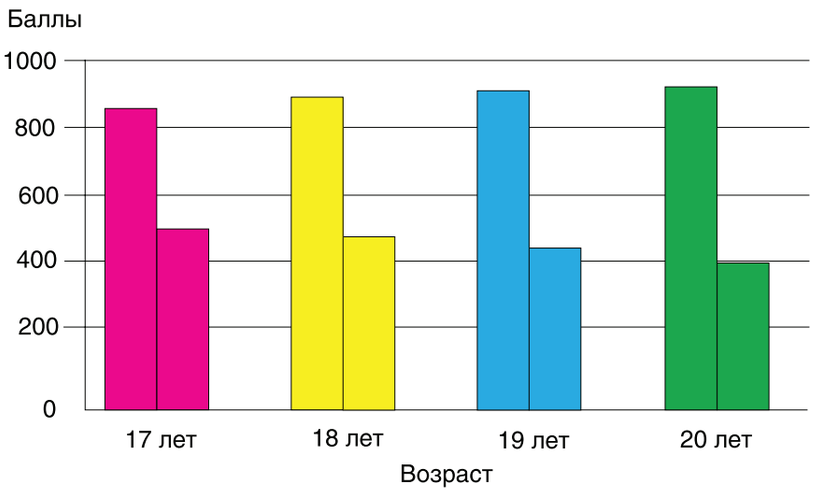


Рис. 2. Показатели ИОП у спортсменов-ориентировщиков экспериментальной и контрольной групп в различные возрастные периоды.

Условные обозначения: – экспериментальная группа;
– контрольная группа.

компонентам не только двигательной, но и умственной работоспособности.

Полученные расчётным путём средние значения и стандартные отклонения стали основой разработки шкал оценок психомоторной подготовленности спортсменов, специализирующихся в ориентировании бегом.

Следующим шагом разработки интегральной оценки перспективности (ИОП) стало введение весовых коэффициентов. С помощью корреляционного анализа установлена эффективность каждого из шести тестов по величине их связи с результатом в ориентировании бегом, все они были на уровне значимости $P<0,05$-$0,01$. Следует отметить, что весовые коэффициенты при 6-ти слагаемых подобраны таким образом, чтобы ведущие параметры обеспечивали преимущественный вклад в общую сумму при приблизительно равном значении специальной выносливости и интеллектуальной работоспособности.

Оценку уровня перспективности ориентировщиков мы проводили в два этапа. На первом показанные в тестах результаты превращали на основе шкал оценок в баллы. На втором этапе оценки, полученные за отдельные тесты, умножали на весовые коэффициенты и выводили итоговую оценку. В процессе такой оценки нами применялась двенадцатибальная шкала (табл. 2).

В зависимости от общего количества набранных балов спортсмена-ориентировщика можно отнести к категории высокого, среднего или низкого уровня перспективности (табл. 3).

Внедрение инновационной методики отбора спортсменов в беговые виды ориентирования показало, что информативность ИОП на этапе спортивного совершенствования повышает свою значимость в период с 17 до 20 лет (табл. 4).

С целью определения эффективности разработанной методики отбора был проведён сравнительный педагогический эксперимент. Для сравнения были сформированы 2 опытные группы – экспериментальная и контрольная. Экспериментальная группа комплектовалась из ориентировщиков уровня МС-КМС (4 МС и 10 КМС), а контрольная включала 14 спортсменов первого и массовых разрядов. Несмотря на то, что тренировочный процесс в обеих группах проводился в одинаковых условиях, эффективность прогноза перспективности на основе использования ИОП у участников экспериментальной группы оказалась выше, чем у ориентировщиков контрольной группы. Эти различия носили достоверный характер (в 17 лет $P<0,01$ при $t_{расчет}=3,24$; в 18 лет $P<0,05$ при $t_{расчет}=2,56$; в 19 лет $P<0,05$ при $t_{расчет}=2,41$; в 20 лет $P<0,05$ при $t_{расчет}=2,35$) (рис. 2).

Следовательно, можно сделать однозначный вывод, что экспериментальный способ отбора спортсменов в беговые виды ориентирования, основанный на интегральной оценке их психомоторных способностей, более эффективен по сравнению с традиционным, при котором отбор проводится по результатам отдельных показателей.

Исходя из результатов математической обработки полученных данных было установлено, что использование инновационной методики отбора повысило его исходную эффективность в 3,6-3,9 раза. Это значит, что в исследуемой группе в четыре раза больше вероятность выявления действительно способных ориентировщиков.

Таким образом, использование инновационной методики отбора в практической деятельности даёт возможность принимать объективные решения при комплектовании сборных команд различного уровня, оптимизировать тренировку в соответствии с индивидуальными особенностями ориентировщиков и применять относительно простые методы диагностики их спортивной перспективности.

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:55 AM Page 32

«ШВЕДСКАЯ ОХОТА НА ЛИС»

Петер Юневик (Швеция)

«Охота на лис» – это упражнение, которое Академия тренеров ФСО Швеции часто включает в курсы. Его часто встречают позитивно, и оно обычно заставляет большинство людей приложить больше усилий, чем кажется вначале. Если только немного подумать, то упражнение можно также изменять для того, чтобы оно подошло всем в клубе. Например, может сработать наличие разных линий, по которым следуют «лисы». Для тех, кто тренируется на оранжевом или более сложном уровне, «лисы» могут следовать по естественным линейным ориентирам местности или для тех, кто хочет усложнить задание, может быть видоизменена карта.

«Охота на лис» (смотрите карты):

* Мысль: Упражнение для большого количества человек (целого клуба, если частично приспособить упражнение). Упражнение тренирует планирование, заставляет осматриваться, тренировать взятие КП, заставляет срезать, бороться друг с другом и т.д. Проходит обычно весело, на высокой скорости и с интенсивным ориентированием, смешанным с чудесной обстановкой в команде.

* Исполнение: Общий старт.

* Участники бегут на выбранный произвольный КП, затем обратно к линии и должны отметиться у «лисы», затем берут новый КП и возвращаются к «лисе» и т.д.

* «Лиса» начинает идти/бежать вдоль своей линии одновременно со стартом спортсменов. «Лиса» идет все время вперед вдоль линии с различной или одинаковой скоростью, что необходимо решить заранее.

* Каждую вторую отметку участники делают у «лисы», каждую первую на новом КП внутри/снаружи линии.

* Цель участников может быть, например: взять столько КП, сколько они смогут, пока «лиса» не добежит до финиша.

* Альтернативной целью может быть например: спланировать следующий перегон до того, как спортсмен не покинул КП. Психологической целью может быть на протяжении всей тренировки думать только позитивно и останавливать негативные мысли.

* Конечно, существуют еще множество целей, которые можно ставить. Обязательно призывайте участников поставить цель до тренировки для того, чтобы повысить тренировочный эффект. Это может быть, например: повеселиться, если Вам весело на тренировке, вероятно, что Вы придете на большее количество клубных тренировок.

Варианты

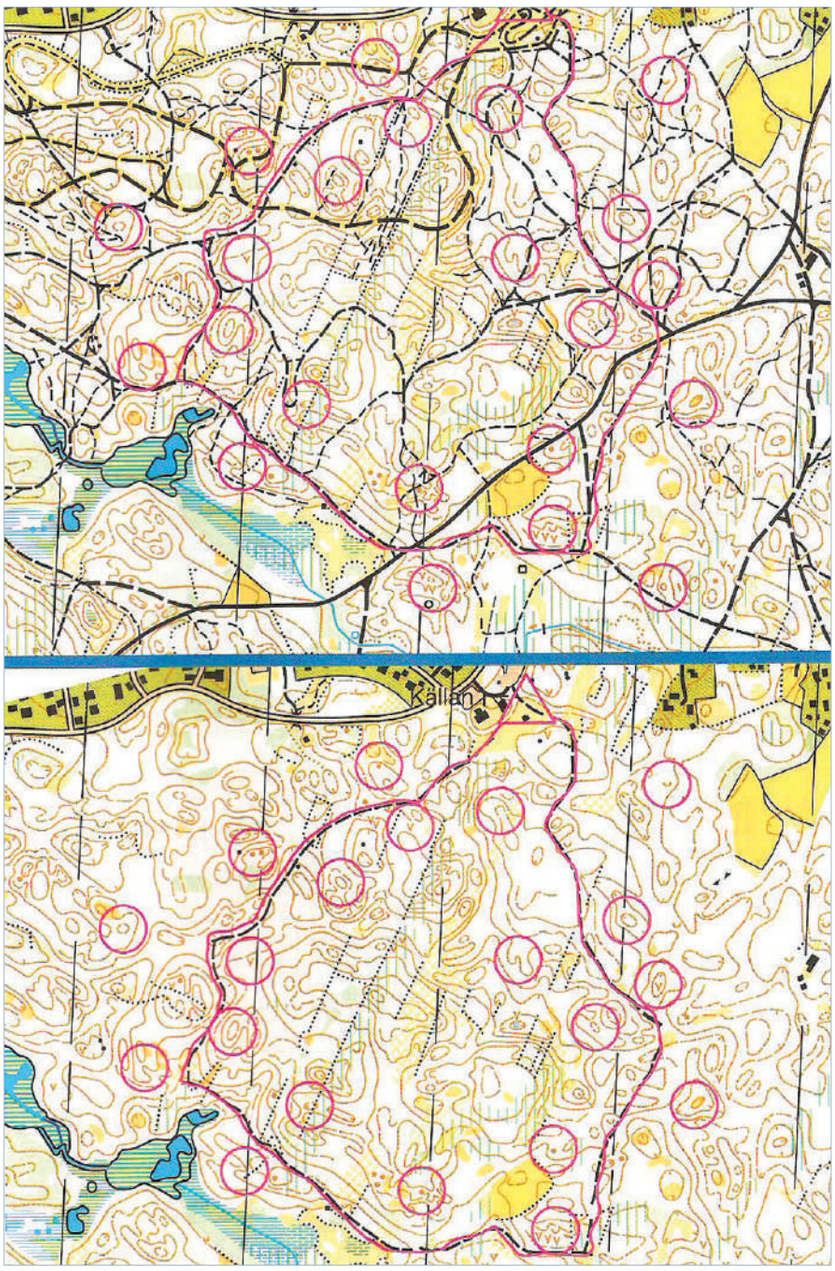
* Спортсмен берет только КП внутри линии «лисы».

* Спортсмен берет КП и снаружи, и внутри линии «лисы». Через раз, сначала внутри линии, затем снаружи линии и так далее.

* Спортсмен берет только КП снаружи линии «лисы».

Доработка: Обдумывали и готовили ли вы, как тренер, предложение по снятию КП, обычно очень легко добиться многого, можно предложить прогуляться еще кружок в качестве заминки или удлинения тренировки.

Вполне возможно, что все участники вернуться относительно собранно после «Охоты на лис» и смогут помочь без необходимости ждать кого-то из припозднившихся спортсменов.



Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:55 AM Page 33

В СООТВЕТСТВИИ СО СВОИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Пирье Вальянен (Финляндия)

Что делает ребенка талантливым в спорте? Как измерить талант к спорту?

Как сделать из талантливого ребенка профессионального спортсмена?

Это вопросы, на которые нет однозначного ответа, но они вызывают живой интерес и активно обсуждаются в спортивном мире.

Одаренность и отличные результаты в спорте часто идут рука об руку. К сожалению, далеко не все одаренные дети становятся профессионалами, однако и не все этого хотят.

- В Финляндии в детском спорте просто не умеют надлежащим образом поддержать талантливого ребенка, еще и готового как следует заниматься. Все тренировки рассчитаны на детей со средними способностями, и под этот уровень в основном подстраиваются все дети в группе, – так описывает проблему Тээму Яписсон, секретарь движения «Нуори Суоми» («Молодая Финляндия»). Яписсон надеется, что в дальнейшем все же получится выработать схему тренировок, при которой будет больше возможностей индивидуального подхода.

Различных исследований на тему талантливости было проведено уже немало, но так и не было получено однозначного ответа. Некоторые придерживаются мнения, что одаренность вполне можно выработать, потренировавшись, скажем, 10000 раз. Так же, упорнейшим трудом достигается отличный результат в спорте. Большинство, однако, считает, что с талантом все же рождаются. Если к таланту прибавить хорошую мотивацию, да еще и сделать все, чтобы сохранить ее в течение многих лет, то тогда из просто способного ребенка вырастет действительно замечательный спортсмен. Весь вопрос весь в том, как сохранить любовь к спорту и желание постоянно заниматься. Решение проблемы видится опять же в индивидуальном подходе, внимательном наблюдении за детьми. Родителям предлагается знакомить детей со спортом как можно раньше, таким образом и у тренера, и у ребенка впереди появляется больше времени, чтобы достичь высоких результатов. В ребенке необходимо поддерживать мотивацию заниматься. При отсутствии явных способностей к спорту нельзя делать однозначных выводов и клеймить ребенка. У каждого развитие идет своими темпами, и имеет значение только лишь объем тренировок в конкретной возрастной группе. Например, один ребенок начинает с «беличьих троп» (“oravapolkku” – программа тренировок для детей в Финляндии) в пятилетнем возрасте, а другой в девятилетнем. Понятно, что объединять их в одну группу нельзя. Тренировки должны быть ребенку в радость. Если ему слишком легко, то и быстро становится скучно, если слишком тяжело – ребенок надрывается и впадает в апатию.

Профессионалом спортсмен становится, движимый собственной мотивацией и под руководством опытного тренера. Задача тренера – связать воедино физические и умственные способности своего подопечного, научить его управлять своими возможностями, владеть собой, привить навыки конкретного вида спорта. Тренер должен поддерживать в спортсмене всегда позитивный настрой, веру в себя и свои силы. Все это – составляющие успеха и поддержка врожденных способностей.

Каковы критерии талантливости? Зачастую одаренность ребенка оценивается по сиюминутным и нечетким показателям. Однако, по мнению специалистов, ребенка следует наблюдать длительное время, прежде чем делать какие-то выводы. То есть одаренность имеет смысл оценивать по тому, как ребенок проявляет себя на тренировках, реагирует на команды тренера, двигается и воспринимает информацию, а не по случайным результатам выполнения тестовых заданий. Нельзя не повторить, что у таланта очевидная генетическая предрасположенность, но для того, чтобы она проявилась, нужно иногда как следует потрудиться. Есть, конечно, и физическая предрасположенность к успешным занятиям спортом – атлетическое телосложение (удачное сочетание роста, веса, жировой массы и длины конечностей).

Одной из проблем детского спорта является преодоление переходного возраста, когда происходят различные перемены в организме и сознании. С физической точки зрения имеется в виду аэробный и анаэробный обмен веществ, который у всех детей в основном нормальный, однако может ослабевать с возрастом, если его не поддерживать. С малых лет следует приучать ребенка вести активный образ жизни для того, чтобы он гармонично развивался. Кстати, адекватная индивидуально подобранная физическая нагрузка именно в переходном возрасте позволяет не только юному спортсмену, но и любому подростку избежать многих травм и хронических заболеваний в дальнейшем.

Переходный возраст – это трудный период и для ребенка, и для тренера. У девочек он начинается обычно на 1,5-2 года раньше, чем у мальчиков. Разница в некоторых случаях бывает и 2-4 года. При оценке талантливости ребенка важно принимать во внимание и факт, что существует еще и биологический возраст.

Рабочая группа Олимпийского Комитета Финляндии и «Нуори Суоми», организованная для изучения методов работы с талантливыми детьми, в том году закончила свою деятельность с таким выводом: в работе с детьми следует перейти от «коротких тестов – быстрых оценок» к длительному наблюдению и индивидуальному подходу. Основная задача тренера в любом виде спорта – создать благоприятную атмосферу для того, чтобы ребенок мог максимально раскрыть свои способности. В каждом виде спорта следует обозначить свои особенные критерии оценки талантливости ребенка.

По мнению экспертов рабочей группы, особенно важно оценивать то, как потенциально способные дети занимаются во время тренировок и воспринимают тренера. Причем недостаточно оценивать физические способности ребенка, интересно также, каким образом он ищет и находит решения поставленных задач. В наше время в тренировочной практике работает старая финская пословица «тренируются лишь бездарности», только наоборот – «тренируются именно талантливые». При правильном подходе к способным детям они легко мотивируются и занимаются великолепно.

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:55 AM Page 34

КОНТРОЛЬ ЗА ХОДОМ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СОСТОЯНИЕМ СПОРТСМЕНОВ (Часть 3)

М. Виноградов (Алтайский край)

М. Виноградов и чемпионка мира по спортивному ориентированию бегом Анна Маргрет Хаускен (Норвегия)

Некоторые тренеры на основе наблюдения и общения со спортсменами, используя свой опыт и интуицию, могут давать субъективные оценки в диагностике состояний перетренированности у спортсменов. Однако более объективные методы контроля состояния спортсмена позволяют достигать устойчивых успехов, поскольку появляется возможность изменять нужным образом тренировочную нагрузку.

Как спортсмен восстановился после прошедшей тренировки?

Базовым тренировочным принципом является положение о том, что значительная тренировочная нагрузка должна сопровождаться лучшим восстановлением. В случае недостаточного восстановления возникает риск перетренировки.

Для мониторинга восстановления после прошедшего тренировочного дня можно использовать два варианта: (1) субъективное восприятие восстановления; (2) «активное восстановление». В первом случае перед отходом ко сну спортсмена просят оценить восстановление за прошедшие 24 часа, включая предшествующий ночной сон по предлагаемой ниже шкале (см. таблицу 2). Это довольно простая методика, которая, тем не менее, позволяет отслеживать нюансы восстановления.

Что касается методики «активного восстановления», то спортсмен оценивает четыре категории: а) питание и прием жидкости; б) сон и отдых; в) релаксация; г) стрейтчинг и активный отдых (см. таблицу 3 в интернет приложени к статье по адресу: www.orienteering.nn.ru/file/2010/control-vinogradov.pdf).

Данная оценка также дается для прошедших 24 часов. В целом возможно набрать 20 очков максимум. Если оценка дает ниже, чем 13, то это свидетельствует о недостаточном восстановлении после тренировок. Данный метод позволяет тренеру осуществлять мониторинг процессов восстановления и при необходимости корректировать тренировочную нагрузку.

Известно, что после тяжелых тренировок мышцы «забиваются», т.е. становятся жесткими и болезненными. Боль обычно имеет отсроченный характер и достигает своего максимума между 24 и 48 часами после ударной тренировки. В исследованиях показано, что тренировки, проводимые с «забитыми» мышцами порождают больший физиологический стресс при субмаксимальных нагрузках. Попытка поддержать значительную тренировочную нагрузку при болезненных мышцах может привести к возникновению симптомов перетренированности. По этой причине очень важно наблюдать за болями в мышцах, которые могут повлиять на тренировочный процесс. Тренировочная нагрузка должна корректироваться в случае сильных мышечных болей. Не существует выверенных рекомендаций относительно того, какой именно уровень мышечных болей должен быть достигнут для того, чтобы бы возникла необходимость снизить тренировочную нагрузку. Эти решения должны приниматься с учетом направленности тренировочного цикла и индивидуальных особенностей спортсмена.

Существуют объективные методики для измерения степени мышечных болей, но для тренировочных задач достаточно субъективных оценок по шкале от 0 до 10. 0 при этом означает полное отсутствие болей, 10 – максимальные, непереносимые боли. Субъективные оценки, как показывают исследования, довольно хорошо соотносятся с объективными измерителями. Ежедневный мониторинг, проводимый в одно и тоже время, позволяет тренеру лучше понимать особенности индивидуальных восстановительных процессов у подопечных и, следовательно, принимать адекватные решения.

Насколько хорошо спортсмен справляется с накопленной усталостью от нагрузок?

Вопросник «профиль настроения» (Profile of Mood States, POMS) широко используется при работе со спортсменами. Тест заключается в самооценке настроения по пятибалльной шкале (0 = полностью отсутствует; 1 = немного; 2 = средне; 3 = значительно; 4 = максимально). Изначально тест включал в себя 65 пунктов, объединенных в 6 групп: напряженность–тревога; депрессия–уныние; гнев–враждебность; энергичность–активность; усталость–инертность; смятение–замешательство.

В случае если на личность не оказывается существенно воздействия сторонних факторов (финансовые или семейные трудности, конфликты с тренером или партнерами по команде/клубу и т.п.), то изменения в настроении ассоциируются с адаптацией к нагрузкам. Мониторинг физиологических и биохимических изменений позволяет быстро обнаружить симптомы перетренировки. Рост среднего балла в POMS и RPE-оценок являются следующими по значимости маркерами. Использование POMS наряду с другими системами мониторинга является довольно

Таблица 2

Балл	Самооценка степени восстановления	Балл	Самооценка степени восстановления
6		14	
7	Очень-очень плохое восстановление	15	Хорошее восстановление
8		16	
9	Очень плохое восстановление	17	Очень хорошее восстанволение
10		18	
11	Плохое восстановление	19	Очень-очень хорошее восстановление
12		20	
13	Приемле мое восстановление		

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:55 AM Page 35

информативным. Сокращенная форма POMS представлена в таблице 4.

Ежедневный анализ повседневных требований к спортсмену (Daily Analysis of Life Demands for Athletes, DALDA) разработан для использования в спорте с целью мониторинга совокупного стресса, испытываемого спортсменом. На спортивные результаты оказывают влияние разнообразные факторы, связанные с жизнью спортсмена. Это дополнительный источник стресса для спортсмена (наряду с физиологическим стрессом в результате спортивных тренировок). DALDA может быть легко встроен в дневник тренировок для использования спортсменом и тренером.

В первой части теста оцениваются общие источники стресса, возникающие в повседневной жизни спортсмена (см. таблица 5). Во второй части теста анализируется симптомы стресса (см. таблица 6) На каждый вопрос предлагается три варианта ответа: «нормально»; «хуже, чем обычно»; «лучше, чем обычно». Тест широко используется в тренерской практике, а в исследованиях показал свою валидность.

Использование этих и других вопросников для получения информации об уровне физической активности является популярным инструментом (особенно для больших групп). Причина заключается в простоте, минимальных издержках и отсутствии вмешательства в тренировочный процесс. Тем не менее, недостатком указанного метода является субъективизм в оценках спортсмена. Borresen and Lambert (2006) изучали взаимосвязи между тем, что сообщили спортсмены о проделанной тренировке и тем, что было на самом деле. 24% испытуемых переоценили тренировочное время, а 17% сообщили о том, что тренировка заняла меньше времени, чем в действительности. Исследователи пришли к выводу, что данная ошибка возникает систематически, и рекомендовали использовать физиологические измерения в дополнение к самонаблюдениям. Кроме того, по мере увеличения промежутка времени между проведенной тренировкой и заполнением вопросника (дневника) растет расхождение, что связано со свойствами человеческой памяти. Если же обследуемый спортсмен считает, что результаты опроса могут повлиять на него (решение о включении сборную команду и проч.), то будут завышены продолжительность и частота тренировок. Восприятие интенсивности тренировок, кроме того, зависит и от опыта спортсмена.

Ответы спортсмена также могут быть лимитированы разницей в понимании (из-за культурных различий, перевода вопросника и т.п.). Наконец, излишне подробные и длинные вопросники могут вызвать растерянность или скуку и повлиять на конечные результаты. Тем не менее, вопросники и дневники тренировок помогают отслеживать общие изменения в уровне активности группы спортсменов.

Один из самых популярных в спорте методов мониторинга – измерение частоты сердечных сокращений в покое. Нетренированные люди после начала систематических занятий спортом в видах на выносливость наблюдают снижение ЧСС в покое. Однако у хорошо подготовленных спортсменов изменение пульса практически не наблюдается даже при выполнении объемных тренировок или осуществлении подводки. Однако исследования, проведенные с велосипедистами (1992), стайерами (1988), показали статистически значимое изменение пульса во сне. Это позволяет сделать вывод о том, что мониторинг ЧСС во сне является более предпочтительным маркером накопленной усталости, чем ЧСС в покое. Одно из объяснений заключается в том, что ЧСС в покое подвержено влиянию разных внешних факторов, которые во сне проявляются в меньшей степени. Однако недавнее исследование (Waldeck, M.R. Heart rate during sleep: Implications for monitoring training status / M.R. Waldeck, M.I. Lambert // Journal of Sports Science and Medicine. – 2003. – Vol. 3. – P. 133–138) показало довольно значительную вариацию ЧСС не только в покое, но и во сне. В сочетании с трудностью измерения ЧСС во сне это позволяет говорить о том, что ценность ЧСС в покое, так и во сне для отслеживания тренировочного статуса невелика.

Современные мониторы сердечного ритма (Polar RS800) позволяют измерять вариабельность сердечного ритма. Недавний обзор литературы по данному вопросу (Aubert, A.E. Heart rate variability in athletes / A.E. Aubert, B. Seps, F. Beckers // Sports Medicine. – 2003. – Vol. 33. – №12. – P. 889–919) показал, что пока преждевременно использовать данный показатель в диагностических целях в спорте.

Восстановление ЧСС может быть определено как уровень, до которого ЧСС опускается, обычно после 1 или 2 минут после завершения тяжелой тренировки. ЧСС, реагирующая на нагрузку, управляется вегетативной нервной системой. Изменения в вегетативной нервной системе осуществляются под влиянием тренировок. Следовательно, тест на восстановление ЧСС является практичным и значимым маркером перетренированности, показывающим как спортсмен с накопленным утомлением от нагрузок.

Перетренированность вызывает изменения в вегетативной нервной системе и отражается на скорости восстановления ЧСС. В работе Lambert, M. A theoretical basis of monitoring fatigue: A practical approach for coaches / M. Lambert, J. Borresen // International Journal of Sports Science and Coaching. – 2006. – Vol. 1. – №4. – P. 371–388 был предложен следующий тест для оценки перетренированности по восстановлению ЧСС. Спортсмен с кардиомонитором бежит 4 отрезка продолжительностью 2 минуты каждый (скорости отрезков составляют 8,4 км/час, 9,6 км/час, 10,8 км/час и 12,0 км/час). После первого, второго и третьего отрезка следует отдых 1 минута, а после четвертого отрезка – 2 минуты. ЧСС в конце восстановительных интервалов фиксируется. Таким образом, тестовая тренировка занимает 13 минут. Данный тест можно проводить каждую неделю. Он довольно надежен, и в сочетании с другими методами несет полезную информацию о состоянии спортсмена.

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:55 AM Page 36

ЭЛЕКТРОННОЕ ДЕСЯТИЛЕТИЕ

Интервью с Дмитрием Налетовым, членом президиума Федерации спортивного ориентирования России, председателем Комиссии по информационным технологиям.

Д. Налетов,
Московская область

Впервые в мировом ориентировании электронная отметка на контрольных пунктах была применена в Норвегии в 1997 году, на чемпионате мира по спортивному ориентированию бегом. А уже с 2000 года электронная отметка обязательна на официальных международных соревнованиях по спортивному ориентированию. В 2001 году, на чемпионате Европы по лыжному ориентированию в Вологде, немецкая компания SportIdent презентовала систему электронной отметки в России. В течение последнего десятилетия информационное обеспечение соревнований по ориентированию существенно изменилось, сделало ориентирование более информативным и зрелищным, а сейчас уже активно используются и новые возможности. Сотрудники журнала «АЗИМУТ» задали довольно много вопросов члену Президиума и председателю IT-комиссии ФСО России Дмитрию Налётову (который также является директором «Спортидент-Россия»), и вот что он ответил:

В современном ориентировании скорости стали существенно выше, спорт стал более динамичным, чем раньше. Например, на чемпионате Европы в Румынии потребовался фотофиниш для определения победителя. Как решаются такие задачи?

Действительно, сейчас чаще бывают соревнования, за которыми могут наблюдать зрители, соревнования из леса пришли в города. Скорости выросли, изменились требования к оборудованию. Раньше достаточно было точности результата 1 секунда, сейчас, при времени на дистанции 12 минут (в спринте) необходима точность не менее 0,1 секунды. Есть традиционные решения – стартовая калитка и фотофиниш. Например, в лыжных гонках для всех видов соревнований применяется точность 0,1 секунда, вот оборудование, используемое там, и пришло в ориентирование. Для работы с калиткой и фотофинишем есть специальное программное обеспечение, которое, к сожалению, не интегрировано в большинство систем для ориентирования.

Что для этого есть в мире и у нас, в России?

Есть несколько путей решения. Первый – подключение «лыжного» оборудования к нашим существующим «ориентировочным» системам. Как пример – начиная с Чемпионата Мира-2007 мы (я и мои коллеги в России) используем стартовую калитку и фотоствор, подключенные к SPORTident-станции BS7-Sprint.

А чем такая станция отличается от других SPORTident-станций?

У неё есть дополнительный разъём, куда можно подключать устройства. Станция в этом случае работает как точный электронный секундомер, подключенный к компьютеру. Можно подключить калитку, фотофиниш, просто кнопку – станция BS7-Sprint зафиксирует точное время срабатывания устройства. Считывать эти данные можно он-лайн либо по окончании соревнований.

И какая точность достигается в этом случае? Насколько стабильны часы? Зависят ли они от напряжения питания, температуры и т.п.?

Внутренние часы станции «тикают» с дискретом времени 1/256 секунды, т.е. примерно 4 миллисекунды. Для достижения высокой точности используется специальный термокомпенсированный кварцевый резонатор, поэтому ни температура, ни напряжение питания на точность хода не влияют. Перед Чемпионатом Мира-2007 проводилось специальное тестирование этих станций, «расходимость» времени между различными станциями за 10 суток составила менее 0,1 секунды, т.е. часы точнее, чем 0,01 секунда в сутки. Этого более чем достаточно для соревнований по ориентированию.

А если у организатора нет калитки и фотофиниша, может он получить точность больше 1 секунды при использовании оборудования SPORTident?

Да, с прошлого года для станций в режиме СТАРТ и ФИНИШ возможно включить точность 1/256 секунды. Для этого при программировании станции достаточно поставить одну «галочку» – 4ms. В этом случае в ЧИП записывается время старта и финиш именно с такой точностью. Обращаю внимание, что результат – это время финиша минус время старта, именно поэтому и стартовое и финишное оборудование должно работать в таком режиме. Раньше такую точность можно было обеспечить программированием станций в специальном, расширенном (Extended) режиме. Сейчас программное обеспечение, например WinOrient, позволяет делать это и в обычном режиме.

Для соревнований на лыжах или велосипедах, где скорости выше, чем в ориентировании бегом, финиш по станции неудобен, а подчас и опасен. Что сделано за последние годы?

Да, сейчас существуют системы для лыжных гонок и велогонок, которыми пользуются ориентировщики, например, AMB. Эта система используется на кубках и чемпионатах мира, мы её видим в работе, когда смотрим трансляции биатлона. В мою программу я сделал поддержку AMB в 2006 году, и мы использовали её в 2006 году в Иваново и в 2007 году на Чемпионате Мира в Химках. Мы часто работаем на соревнованиях в велокросс-кантри, там тоже очень активно применяем ЧИПы.

А сделал ли SPORTident что-то подобное?

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:55 AM Page 37

Да, сделал. На сайте sportident.com размещены ролики с соревнований, где использовался SiAC – новый комплект SPORTident. Расскажу чуть подробнее, ведь многие про него ничего не знают. Итак. Традиционно в ориентировании используются системы с пассивными (без питания) ЧИПами или станциями. У них есть существенный недостаток – из-за малого времени нахождения ЧИПа (высокой скорости спортсмена) сложно обеспечить одновременную работу нескольких ЧИПов. Более того, если станция «пищит», когда в её поле попадают несколько ЧИПов, не понятно, кому именно станция сигнализирует об отметке. AMB, которую я уже упоминал, и новая система SPORTident-Activ работает по-другому: станция – всего лишь точные часы, которые передают это время, а вот ЧИП – устройство со своей батареей, которое принимает такие сигналы. При этом не важно, сколько ЧИПов окажется в поле действия станции – они не занимают радиоканал, не мешают работе друг друга. Отметка на КП может происходить без остановки, просто «проезжанием» через контур. В новой станции SPORTident BS11 антенна сделана в виде рамки, «дальнобойность» достигает трех метров.

А как спортсмен узнает, что отметка произошла именно у него?

На ЧИПе установлен светодиод и есть звуковой индикатор, так что спортсмен может точно знать, что его ЧИП зафиксировал станцию.

В Emit есть вариант ЧИПа с дисплеем, там спортсмен может знать, была ли отметка – на дисплее отображается номер КП и его порядковый номер.

Да, система Emit touch free тоже позволяет делать отметку «проезжанием». Просто в России нет никакого оборудования Emit. Сейчас большинство стран перешло на SPORTident, Emit активно используют только Финляндия, Норвегия и Израиль.

Раз уж заговорили о подтверждении отметки, то как быть с надёжностью? В этом году, насколько я знаю, были проблемы со SPORTident в Румынии.

В SPORTident есть несколько механизмов резервирования. Первый – запись об отметке в ЧИПе спортсмена. Второй – запись о ЧИПе в памяти станции. Все станции имеют память, поэтому проверить факт посещения можно, даже если ЧИП утерян. Возможно даже восстановить все отметки всех спортсменов вообще, не считывая ЧИПы. А в Румынии была судейская ошибка – они использовали станции с ошибочным программным обеспечением.

Как такого избежать?

Программное обеспечение – важная часть любой системы. В ней конечно же возможны ошибки. Помогает длительное тестирование и пробная эксплуатация. Перед Чемпионатом Мира-2007 международный контролёр Ойвинт Хольт ещё в 2006 году сказал: «Так, через год мы будем использовать только то программное обеспечение, которое есть сейчас! Это касается и компьютеров и станций отметки. Никаких новинок! На чемпионате мира любой риск должен быть исключён!» Его позиция – абсолютно верная, никакие ключевые элементы системы не должны быть пробными.

Возвращаемся к SPORTident-Activ. Есть ли возможность получать информацию об отметке из станции. Как вообще организуется передача информации из леса в интернет или на арену соревнований?

Отвечу сначала по SiAC. Связь ЧИПа и станции в этой новой системе с активным ЧИПом – тоже двухсторонняя, причём «радиообмен» между ЧИПом и станцией можно контролировать специальным приёмником, подключенным к компьютеру. Это позволяет получать информацию об отметке сразу, не прокладывая провода к станции.

Для обычных, «традиционных» ЧИПов есть специальная станция – BS8-SRR, которая по внешнему виду ничем не отличается от других станций BS8. Но внутри неё установлен радиомодуль с «дальнобойностью» около 10 метров. Это, конечно, не радио-КП, но вот получать информацию о прохождении через, например, последний КП можно – приёмник может обрабатывать одновременно данные с четырёх таких станций.

Теперь по зрительским и радио-КП. В SPORTident есть несколько способов организовать это, есть программная поддержка в WinOrient. Первое, самое простое – кабель. Можно на КП поставить станцию с кабелем (обычную, читающую станцию SPORTident), удлинить этот кабель, проложить его до компьютера. Станцию запрограммировать на работу в качестве КП. При этом отметка на КП будет быстрой, как обычно, а мы можем получать информацию о факте отметки – номер ЧИПа и время отметки.

А какой длины может быть кабель?

Даже без использования специальных устройств провод станции с COM-интерфейсом можно удлинять на 500 метров. Вот только прокладывать столько кабеля – непростая задача.

А нельзя ли сделать «радио-удлинитель»?

Можно, и в Европе такие устройства часто используются. У них есть один недостаток – либо используются частоты, не разрешённые в России, либо низкая помехозащищённость, либо узость радиоканала, что не позволяет организовать работу нескольких таких устройств.

Есть другой вариант – можно использовать стандартную GSM-сеть. С 2007 года мы использовали радио-КП нашей разработки, которой отправлял SMS на телефон организаторов соревнований. Там SMS автоматически считывалась в компьютер и поступала в обработку системой. Достоинства – очень простое развёртывание системы. Недостаток – цена эксплуатации. Это можно применять на соревнованиях высокого уровня, где количество участников не превышает 300 человек, но слишком дорого применять на соревнованиях на 1000 и более человек.

Что-нибудь в этом направлении сделано вашей компанией?

Сделано. Первое – очень «навороченное» устройство – WiBox. Это довольно компактное устройство, к которому можно одновременно подключить до 2-х станций BS7-COM, оно может работать со станциями с модулем SRR (до 4-х штук). Устройство принимает всю эту информацию и через стандартную GSM-сеть передаёт данные на такое же устройство, установленное в центре соревнований. Там информация об отметках передаётся в судейскую программу.

Другое устройство – наш, российский радио-КП. К нему также подключается станция, правда всего одна, информация об отметках передаётся либо через SMS на

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:56 AM Page 38

определённый номер, либо непосредственно в он-лайн систему sportident.ru. Информацию из системы можно просмотреть любым браузером, либо судейская программа сама может «вытянуть» эти данные. Для передачи данных используется GPRS-соединение – это очень дёшево. Например, в расчёте на один радио-КП на Чемпионате России во Владимире было истрачено менее 50 рублей за все дни соревнований. Сам радио-КП получился довольно дешёвым, компактным и технологичным в изготовлении.

А что твои немецкие коллеги?

Я в августе работал на чемпионате мира среди ветеранов в Швейцарии, а потом – в офисе SPORTident в Германии. Итогом стала новая версия радио-КП, которая сейчас готовится в Германии к производству. Коллеги оценили простоту нашей разработки и попросили немного доработать, улучшить. Это и было сделано.

Правильно ли я понял, что сейчас SPORTident – не исключительно немецкая компания?

Да, разработку оборудования для неё ведут в Германии, Швейцарии, России. Программы разрабатывают в Германии, Эстонии, Чехии, Болгарии, России, Швейцарии, Украине.

Разработанная вами программа WinOrient – довольно распространённая, а где и в каких видах спорта она применяется?

В мире кроме России WinOrient применяется в Болгарии, США, Франции, Латвии, Украине, Белоруссии, Эстонии, Германии, Казахстане. Применяется в ориентировании, лыжах, мультигонках, «охоте на лис», велогонках, автогонках, приключенческих видах спорта.

Дима, ты всё время говоришь о программном обеспечении. Расскажи, чем пользуешься ты и твои коллеги.

Могу сказать только про SPORTident. В Европе активно используется программное обеспечение Стефана Кремера. В Болгарии, Чехии и Швейцарии есть оригинальные разработки. В той же Швейцарии – даже несколько. Не все они рассчитаны на большое количество спортсменов, например, в этом году в первый день чемпионата мира среди ветеранов были огромные очереди на квалификации в спринте как раз из-за проблем в программном обеспечении организаторов. Использовалась система, написанная в одном из университетов. Как оказалось, оптимальное число участников для такой системы – 500-1000 человек. А было 3500! В программе Стефана Кремера таких проблем нет.

В России есть несколько программ для работы со SPORTident, но самая распространённая – WinOrient. Могу рассказать о том, что в данный момент умеет эта программа.

Точность хронометрирования – 1, 0,1, 0,01 секунда. Источник времени – SPORTident-станция, AMB, TagHeuer. Работа со станциями BS3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12. Поддерживаемые ЧИПы – SI-5, 6, 8, 9, pCard, tCard, SiAC0, SiAC1. Соревнования индивидуальные, командные, эстафетные. Виды соревнований – заданное направление с рассеиванием и без, маркированная трасса, Ски-О-атлон, «Нитка», выбор…

Кстати, о соревнованиях по «выбору». 10 июня этого года Президиумом Федерации были приняты изменения в Правила соревнований. Как с этим делом?

Уже сделаны изменения, теперь программа поддерживает и такие изменения – можно назначить штраф за не взятые КП, можно указать список КП, допустимых для определённой дистанции.

Продолжу о возможностях. Работа со смотровыми и радио-КП: кабель, радио-КП на SMS, радио-КП с публикацией в интернет. Для работы на приключенческих соревнованиях или рогейне есть специальный модуль внутри программы – Adventure. Он использовался на многих международных соревнованиях, например, на Land Rover G4 Challenge. Возможна печать номеров, различных протоколов, публикаций для интернет и т.п.

А спортивный комментарий и видео-трансляции?

Да, в программе есть комментаторский модуль, который может дать много информации для освещения соревнований – текущее место спортсмена, его перспективы и т.п.

Этой зимой в Ленинградской области в январе проходил первый этап Кубка Мира. Я и мои коллеги занимались информационным обеспечением и хронометрированием. Мы смогли сделать видео-поток с финишной арены. Впервые в России на соревнованиях по ориентированию на изображение в реальном времени накладывались титры с информацией о спортсмене, его текущем времени, месте и т.п.

А кто-нибудь в России может пользоваться вашими технологиями?

Да, у нас много партнёров в России, которые могут делать он-лайн трансляции. Сейчас почти на всех соревнованиях российского масштаба, где используется SPORTident, такие трансляции ведутся.

В этом году на многие соревнования принимаются он-лайн заявки. А что может эта система?

Эта система применяется уже не первый год, размещена она на sportident.ru

Система позволяет помочь организатору принять заявки на соревнования. Выглядит это так – организатор создаёт запись о соревнованиях, где указывает сроки соревнований, сроки заявки, возрастные группы и т.п. Для каждой группы можно создать свои правила по допуску – по разрядам, возрасту, полу.

Те, кто хотят заявиться, могут это сделать как «личники» либо как члены команды. В этом случае им нужно знать «клубный пароль». По клубному паролю можно заявить кого-то из спортсмена этого клуба, изменить разряд, номер ЧИПа и т.п. При регулярном использовании системы список коллектива всегда актуальный, правки никакие не нужны, поэтому заявка делается очень быстро.

По окончании заявки организатор может скачать почти готовую базу спортсменов.

А как много спортсменов сейчас в системе?

Так как мы проводим соревнования не только по ориентированию, у нас в ней ещё и лыжники, и велосипедисты. Общее число спортсменов – более 12 тысяч.

Немало… А каковы перспективы? Вы планируете открывать её для других?

Перспективы системы – применение в других видах спорта, модернизация для приёма заявок на эстафеты. Мы открыты для всех организаторов, желающих её использовать. Пишите мне, я всё объясню…

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:56 AM Page 39

СПРАВЕДЛИВОСТЬ СОРЕВНОВАНИЙ

ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ КАЧЕСТВА ПЕЧАТИ СПОРТИВНЫХ КАРТ

Ю. Янин, Москва

Развитие оперативной полиграфии и совершенствование оргтехники позволили изменить подход к процессу изготовления спортивных карт. В России произошёл переход от классического офсетного (типографского) способа изготовления тиражей карт к современному, оперативному. В настоящее время карты, распечатанные на принтерах, широко используются при проведении соревнований и тренировок по спортивному ориентированию. Раньше такие карты были хороши только для тренировок, а для соревнований использовались карты, отпечатанные в типографии офсетным способом. Тем не менее и сегодня офсетная печать является самой качественной для спортивных карт. При проведении официальных соревнований ИОФ по ориентированию бегом, главных соревнований в Финляндии и Швеции, карты печатаются офсетным способом.

Качество печати. За последние несколько лет компактные и сравнительно недорогие лазерные принтеры были значительно усовершенствованы. Именно на лазерных принтерах в России печатается большинство карт для тренировок и соревнований. Широкое использование таких принтеров, к сожалению, привело и к появлению карт не очень хорошего качества.

При печати карты необходимо знать правила создания карты и ее технические особенности, требования к цвету каждого знака, размерам знаков и толщинам линий.

Расходы при изготовлении карты. При создании карты для спортивного ориентирования в статьи расходов входят полевые и камеральные работы. Сначала обследуется местность, проводятся измерения, определяются градации объектов в соответствии с таблицей условных знаков и создается электронная версия карты с использованием программы OCAD. Весь цикл работ по подготовке спортивной карты трудоемкий и достаточно дорогой. Если сравнивать расходы на подготовку карты и на ее печать, то не сложно выяснить, что печать – это не более 10 процентов от стоимости карты. По этой причине следует очень внимательно относиться к выбору способа печати или принтера и бумаги, на которых будет печататься карта.

Печать на домашних цветных лазерных принтерах оказывается далеко не такой дешевой, как кажется вначале, поскольку фирменные цветные картриджи стоят довольно дорого, а их расход при печати карт очень высок. Печать на машинах, предназначенных для оперативной полиграфии, дает более высокое качество, а по цене сравнима с печатью на домашнем принтере.

Печатать карты для соревнований – это работа профессионалов. Необходимо всегда помнить о том, что с точки зрения соревнующегося, детальная и хорошо читаемая карта – это надежное средство для того, чтобы осуществить выбор варианта движения и найти верный путь до КП. Поэтому спортивная карта должна быть чёткой и хорошо читаемой в соревновательных условиях. Читабельность карты зависит от правильно выбранных цветов, толщин и контрастности линий.

Сейчас много организаций, занимающихся оперативной полиграфией, они могут печатать карты для спортивного ориентирования. На их технике можно распечатать карты, качество которых будет не хуже, чем при офсетной печати. По цене такая карта вполне сравнима с картой, напечатанной на цветном лазерном принтере, однако качество ее будет лучше.

Рекомендации для печати карт на принтере. Приводим некоторые рекомендации, которым необходимо следовать, чтобы получить более-менее качественную карту с использованием бытового лазерного принтера.

* Попробуйте настроить свой принтер так, чтобы линии получались максимально четкими. Это особенно важно для коричневого цвета и других темных цветов. Линии и символы не должны быть зигзагообразными или зернистыми, они должны быть ровными и четкими.

* В настройках принтера нужно выбрать режим печати, при котором линии должны получаться максимально четкими. Например, режим печати графики или документа, но не фотографии (здесь линии немного размываются, что на карте недопустимо).

* Цвета на карте должны быть максимально приближены к принятым при офсетной печати. Это достигается опытным путем, через анализ контрольных отпечатков.

* Необходимо выдерживать цвет и цветовые градации. Особенно это касается фиолетового цвета, которым на картах обозначаются дистанции. Рисунок дистанции не должен доминировать.

* При создании карты для печати на принтере очень важно соблюдать требования к знакам для обозначения дистанций. Знаки дистанций и цифры не должны закрывать собой ключевые объекты на карте. Важно следить за тем, чтобы в таких местах линии перегонов и окружности имели разрывы и не закрывали изображения.

* Четкость и хорошая читаемость карты обеспечивается знаками дистанции. Они должны иметь табличный размер, независимо от масштаба карты. Высокая четкость карты прозрачность линий уменьшают необходимость делать разрывы в линиях обозначения дистанции и кружках КП. Например, на карте масштаба 1:10 000 диаметр кружка КП 7,5 мм, а толщина линии 0,44 м. Очевидно, что при печати карт напрямую из программы OCAD оптимальными режимами являются те, при которых линии обозначения дистанции прозрачны.

Нанесение дистанций. Современные карты – это, во многих случаях, карты высокого класса, с большим количеством нанесенных на них линейных, точечных и площадных объектов. На их изготовление было истрачено достаточно много средств. Начальники дистанций также тратят много часов на обдумывание перегонов и подбор точек КП. Многие из этих часов и вложенных денег затем идут "коту под хвост" из-за того, что люди довольствуются нанесением дистанций без осуществления контроля за тем, как впечатанные дистанции будут влиять на читаемость карты. Достаточно закрыть знаком дистанции несколько деталей карты, чтобы испортить соревнования. Также будет несправедливо, если нечеткость, плохая читаемость карты повлияет на выбор варианта или выбор направления захода на КП.

Практика показывает, что нет необходимости в сплошных кружках КП и сплошных линиях между ними. Главное, чтобы человек понимал, где находится центр кружка, и чтобы линии между КП позволяли понять направление движения на КП и где расположен следующий КП.

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:56 AM Page 40

ВОСТРЕБОВАННОСТЬ И АКТИВНОСТЬ

Ю.В. Драков (Челябинская область))

Юрий Валентинович Драков – легендарная личность в российском ориентировании. Он один из создателей детско-юношеского ориентирования в России, директор одной из первых в России СДЮШОР по спортивному ориентированию, из стен которой вышло не одно поколение знаменитых спортсменов-ориентировщиков. Вашему вниманию предлагаются материалы из интервью с почётным членом ФСО России Юрием Валентиновичем Драковым.

Уже более 40 лет в России проходят соревнования по ориентированию среди школьников. Юрий Валентинович, Вы, как никто другой, можете рассказать об этих соревнованиях, так как стояли у истоков детско-юношеского ориентирования в России.

Это замечательная школа, в которой выросли сотни известных спортсменов, тренеров, судей, организаторов. Четыре раза я был главным судьей этих соревнований, принимал активное участие в судействе многих других. Путь в ориентирование со школьных стартов начинали Сергей Беляев, Ольга Мухина, Виктор Елизаров, Эдуард Хренников, Николай Кудряшов, Сергей Стулов, Владимир Капитонов, Сергей Болотов и многие другие, определяющие работу ФСО России в настоящее время.

В течение многих лет Вы активно работали в детско-юношеских комиссиях ФСО России, что запомнилось?

Светлые воспоминания о тех годах, когда создавалась и четко работала система детского ориентирования. То время запомнилось переходами из групп «А» и «Б», накалом командной борьбы, работой с Ю.Константиновым, Ю.Никаноровым, В.Мыльниковым и другими единомышленниками. Кстати, я был последним председателем детско-юношеской комиссии ФСО СССР, правда недолго, Советский Союз кончился.

Несколько слов о лагерях юных ориентировщиков. Как начиналось? Как проводились?

Летние лагеря, чаще всего на базе пионерских, мы начали проводить почти 40 лет назад при активной поддержке Е.Я. Туника. Лагерь выделялся решением Облсовпрофа. Зачастую в лагере было более 200 человек, а продолжительность свыше 20 дней. Из лагерной практики осталось выражение – «первая волна мозолей». В первых лагерях в Миньяре участвовали будущие члены сборной СССР Игорь Захаров и Михаил Зорин. Большой интерес вызывало мое сообщение о лагерях на первой всесоюзной научно-практической конференции в Волгограде, одним из организаторов которой был Николай Васильев, впоследствии в 1992 году ставший председателем ФСО России.

Тридцать лет как директор Челябинской ОСДЮШОР Вы работали с тренерами. Сами были тренером сборных команд. Каким, на Ваш взгляд, должен быть тренер, и что изменилось за эти годы?

Изменился образовательный уровень тренеров. На смену энтузиастам-учителям самых разных предметов, инженерам пришли выпускники физкультурных институтов и факультетов. Правда, некоторым оказался не по плечу тренерский труд или скудноватым тренерский хлеб. Считаю, лучший вариант, когда тренер любит детей. Если любви Бог не дал, то должно быть уважение. Равнодушие – это первый звонок, а если есть отрицательное отношение, – надо бросать это дело, не мучить себя и других. Такому человеку лучше работать не с людьми, а, например, с деревом или с металлом.

Какой из видов ориентирования Вам ближе всего?

Наверное, маркированная трасса. Наше поколение выросло из маркировки, как из гоголевской «Шинели». «Сразу видно, кто соображает», – говорят тренеры. Трудно переоценить заслуги Льва Лебедкина, с которым мы встречались на чемпионате мира в Залаэгерсете и кубке мира среди ветеранов в Лемболове. Он за много лет до биатлонистов разработал эстафету со штрафными кругами. Велика роль Станислава Елаховского в реформировании зачета штрафа в маркировке. Особая благодарность Юрию Константинову, чья принципиальная, зачастую вынужденно жесткая позиция позволила сохранить этот уникальный вид.

Ваше отношение к вопросу самостоятельности в ориентировании?

Вопрос весьма актуален. В плане подготовки юных ориентировщиков необходимо на тренировочных стартах и упражнениях применять большой стартовый интервал, постоянное рассеивание. Не допускать к участию в официальных соревнования, пока начинающий спортсмен еще технически не готов к ним. Тренер должен выявлять случаи сотрудничества и преследования, их причины и давать им принципиальную этическую оценку. Важно воспитать психологическую устойчивость.

Дистанционникам – планировать нагрузку на КП с учетом реального времени, с последующим анализом этого по электронной отметке. Учитывать фактор видимости. Не допускать завышения сложности дистанции, превышающей уровень подготовки данной возрастной группы.

Вопрос выходит за рамки нашего интервью, надеюсь мы к нему целенаправленно вернемся. Есть соображения.

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:56 AM Page 41

Вы – один из пионеров службы информации для соревнований по ориентированию. А радиоинформация – это одна из ярких страниц Вашей судейской биографии. Расскажите подробнее.

Много лет занимался этим непростым делом на российских соревнованиях. Всегда тщательно готовился накануне каждого дня соревнований. Сохранились материалы радиоинформации в эстафете на Финале всероссийской спартакиады учащихся в Тольятти, где в группе М-15 стартовал Валентин Новиков.

Работал с лучшими комментаторами, в том числе Чекасиным, Безымянным, Акимовым. Особенно запомнился репортаж с ленинградцем Георгием Коганом в 1991 году в Кургане на группе «Б». У Когана была мечта посетить Курган, где он в юности был в эвакуации. И она сбылась.

На лекции в Москве обращал особое внимание на умение говорить, богатый словарный запас. Можно практически одинаковую информацию, например, результат участника, выразить по-разному.

Сейчас уже третий год беру микрофон на «Российском азимуте». В паузах между рабочими объявлениями несколько часов рассказываю о прошлом и настоящем спортивного ориентирования, ссылаясь на свою фотовыставку, расположенную рядом.

Каким был Ваш первый выезд за рубеж?

1975 год. Болгария. Кубок мира и дружбы. Тренер сборной СССР. В составе команды из нашей области впервые Сахий Губайдулин. Сейчас это легендарный человек, более четверти века тренер нашей спортшколы, автор карт от Швейцарии до Красноярска. В его творческом активе – замечательные дистанции соревнования любого ранга. Его воспитанники – члены сборной СССР Игорь Захаров и Михаил Зорин.

Я благодарен судьбе за многолетнее сотрудничество с этим человеком, талант которого столь многогранен.

В феврале 2010 года Губайдулину 60 лет. Поздравляем его с юбилеем. Думаю, к нашим поздравлениям присоединятся читатели «Азимута».

Говорят, что Ваша небольшая комната в квартире – это хранилище, фонды музея ориентирования.

Близко к тому, хотя музей – голубая мечта. В домашнем архиве собраны протоколы, карты, несколько десятков аудиокассет, слайды, негативы, фото, газетные вырезки почти за 40 лет. Мой младший сын Михаил, занимаясь ориентированием, около 10 лет работал в фотолаборатории ОСДЮШОР, потом занимался видеосъемкой. Сейчас он профессиональный видео оператор, один из лучших в федеральном округе.

Уникальное собрание, более 30 видеокассет за последние 15 лет (информационные материалы, спецвыпуски, рабочие материалы) отражают кубок мира среди ветеранов, первенство мира среди юниоров, финал кубка мира, чемпионаты и первенства страны и местные старты.

Переносим материалы на цифровые носители, дублируем. Планируем передать часть материалов в музеи спортивных вузов и факультетов (если с ними будут работать).

Ведь в нашей области защищено три диссертации по ориентированию и на подходе четвертая.

Много литературы, как правило, с посвящениями авторов. За последние годы получил книги Константинова, Иванова, Калугина с трогательными надписями.

Вы разменяли восьмой десяток, есть проблемы со здоровьем. Как на этом фоне общественная работа в ориентировании?

Ее можно охарактеризовать двумя словами. Первое – ВОСТРЕБОВАННОСТЬ. Ориентировщики у меня частые гости, много телефонных звонков, иногда прямо с соревнований, куда, к сожалению, вынужден выезжать редко. Мой опыт, умение анализировать ситуации, контакты в стране нужны людям.

Второе слово – АКТИВНОСТЬ. Постоянно принимаю участие в заседаниях президиума ФСОО, тренерских советах (спасибо, ребята привозят и увозят). Стараюсь выйти за рамки традиционных вопросов (календарь, отборы) в направлении анализа, перспектив, использования опыта и традиций.

Выпускали газету «Лес», сейчас даю материалы в интернет, последнее время на сайт o-chel.ru.

Беседу вела
Член президиума Челябинской ОФСО
Татьяна Козина

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:56 AM Page 42

ТУРИЗМ, ВЕЛОСПОРТ, ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Аркадий Сергеевич Ломоносов

Уже год, как нет с нами замечательного человека, – Аркадия Сергеевича Ломоносова.

Так сложилось, что последние четыре года с 1996 по 1999 годы (или как он сам называл – очередной олимпийский цикл) перед его выходом на пенсию, мы провели вместе, в комнате № 258, в здании Олимпийского Комитета России, на Лужнецкой набережной. Аркадий Сергеевич в статусе ответственного секретаря Федерации спортивного ориентирования России и начальника сборных команд России по спортивному ориентированию, а я как старший тренер и его помощник. Сейчас, вспоминая те годы, я понимаю, что это была не просто совместная работа и не просто общение, а замечательная профессиональная школа, в которой он преподавал нам мастерство. Нам, это новому, тогда ещё молодому и зелёному поколению, пришедшему на работу в ориентирование. Я имею ввиду Елизарова, Кузьмина, Шигаева, Янина и себя в том числе. Он передал нам свой бесценный опыт – опыт профессионального аппаратного работника системы физической культуры и спорта, полученный и накопленный им в бытность работы в Госкомспорте СССР на должностях государственного тренера по велоспорту, а затем государственного тренера по спортивному ориентированию. Полученные от него знания помогают мне действовать и в сегодняшних, не побоюсь сказать, сложных условиях, за что я ему отдельно благодарна, и не только я.

«Туризм, велоспорт, ориентирование – в такой хронологической последовательности протекала моя жизнь", – именно так рассказывал о своей биографии сам Аркадий Сергеевич. Родился и вырос в Москве. С основами ориентирования познакомился в 5-ом классе, занимаясь в туристическом кружке Дворца пионеров и школьников Ленинградского района города Москвы. В туристический кружок записался потому, что очень привлекала природа, лес и его обитатели. В то время горел желанием стать биологом. Ходили в походы, изучали условные знаки, ориентировались хоть по примитивным, но все-таки по компасу и карте. Любовь к природе сохранилась на всю жизнь, – это интерес к литературе и телепередачам о природе. А собранная коллекция почтовых марок из серии флора и фауна была гордостью её хозяина.

Детство не могло не быть спортивным, ведь жил рядом со стадионом "Юных пионеров". Там был самый известный и старый московский велотрек, и все мальчишки из двора шли заниматься велоспортом. В те незапамятные времена велосипедисты занимались зимой конькобежным спортом, а конькобежцы летом садились на велосипеды. Аркадию Сергеевичу посчастливилось тренироваться у первого заслуженного мастера спорта СССР по конькобежному спорту Якова Федоровича Мельникова. В одной секции вместе с Аркадием Сергеевичем Ломоносовым крутил педали Алан Владимирович Чумак, ставший в последствие известным народным целителем. Выступая по юношам (М16, М18), был членом сборной Москвы по велосипедному и конькобежному спорту. После школы учёба в Государственном центральном ордена Ленина институте физической культуры. Будучи студентом, выполнил норматив мастера спорта, а с 19 до 24 лет входил в сборную СССР по велосипедному спорту на треке.

С 1964 года А.С. Ломоносов на спортивной работе, а с 1985 году его назначили государственным тренером, поручив руководить спортивным ориентированием в СССР. Тогда перед ориентированием стояла главная задача – добиться достижений на международной арене, подготовить спортсменов международного класса и при этом сохранить массовость нашего спорта. Теперь ориентирование рассматривалось как спорт высших достижений, не умаляя уникальных достоинств массового вида, позволяющего привлекать спортсменов и любителей всех возрастов. Вид спорта "спортивное ориентирование" должен был соответствовать другим известным видам спорта с глубокими традициями. И от вида спорта стали требовать результат, а значит, планирование всей работы федерации следовало пересмотреть. Это, в первую очередь, календарь, проведение учебно-тренировочных сборов, создание системы планирования подготовки спортсменов высокого класса. В основу подготовки ориентировщиков государственный тренер А.С. Ломоносов и старший тренер И.И. Столов решили положить уже испробованную методику подготовки спортсменов в циклических видах спорта, при этом особое внимание было уделено индивидуальному планированию и планированию всей работы строго на олимпийский цикл, на 4 года. Будучи в те годы членом сборной команды СССР по спортивному ориентированию на лыжах, я на себе лично испытала все нововведения, но следует признать, именно тогда, в конце 80-х, закладывалась база международных успехов уже российского ориентирования начала 90-х.

Аркадий Сергеевич всегда с удовольствием и добротой рассказывал о тех временах, когда начиналось становление профессионального ориентирования, хотя наша публика и тогда в высказываниях не стеснялась и к чужакам доверия не испытывала. Так случилось, что в те годы почти всем ориентированием в СССР руководили велосипедисты: Ломоносов А.С. был госу-

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:56 AM Page 43

дарственным тренером СССР, Труханович П.Г. – гос.тренером РСФСР, а Вигуро В.В. – начальником управления, курирующего ориентирование в Спорткомитете Москвы. Тогда их, профессиональных спортивных работников, частенько называли дилетантами, ничего не смыслящими в ориентировании, да нередко и по-другому. Помнится, на исторической конференции ФСО Москвы, когда в президиуме сидели А.С. Ломоносов и В.В. Вигуро, из зала кричали в их адрес: "Нам велосипедисты не нужны..." Об этом Аркадий Сергеевич всегда рассказывал с улыбкой, как и о другом забавном случае. Когда был введен легкоатлетический норматив, о целесообразности которого спорят до сих пор, то один из уважаемых специалистов ориентирования сказал: "А не посадите ли вы нас на велосипеды?". Как ни странно, спустя десять лет эти слова стали реальностью, появился маунтинбайк, а с ним и спортивное ориентирование на велосипедах. Аркадию Сергеевичу было очень приятно, что два его любимых вида спорта соединились в один, и по секрету признавался, что ещё зимой 1986 года, когда он знакомился с ориентированием на лыжах, то сразу как-то представил себе ориентировщика на велосипеде, но, конечно, высказать эти мысли вслух в те годы было бы очень дерзко.

Возвращаясь в 80-е годы, необходимо вспомнить одно из главнейших дел, которое смогли сделать руководители спортивного ориентирования СССР в то время. Это вступление в Международную федерацию ориентирования (IOF) в 1986 году. И в наше время решить такую задачу не так-то просто, а тогда подготовить все документы, пробить у Госкомспорта финансирование, причём в валюте, на вступительный и членский взносы было очень сложно. Но решили, и стали членами IOF. Аркадий Сергеевич рассказывал, что помогло то, что нас очень хотели видеть в IOF, поскольку у нас было много занимающихся ориентированием, страна богата интересной местностью и территорией с устойчивым снежным покровом. В тот период Международная федерация ориентирования была, как никогда, готова поддержать СССР.

Аркадий Сергеевич очень любил ездить по стране, ему нравилось общаться с новыми и интересными людьми. Он всегда говорил, что здесь ориентирование по всем показателям дает много очков вперед другим видам спорта. Рассказывал о своих поездках и географических симпатиях и что особенно любил приезжать в Свердловск (ныне Екатеринбург), нравился ему этот город, была у него к нему какая-то особая тяга. А в период нашего общения он был уже «невыездной», т.к. после двух инфарктов имел строгий запрет от врачей на любые дальние перемещения. Отношения с территориями складывались по-разному, да и представители регионов вели себя по-разному, но никогда не было закулисной борьбы под лозунгом: "Здесь больше никогда ничего не будет". Аркадий Сергеевич всегда учил, что в спортивной жизни всегда будет много критики. И все, кто инициативно критикует, наверное, искренне хотят сделать все лучше, чем было, есть и будет. Предложений и идей всегда звучало достаточно, но потом находилось мало желающих претворять их в жизнь и доводить идеи до конца. Он очень хорошо разбирался в ситуации и всегда советовал, как лучше сделать, чтобы получить результат. На внешний вид он казался очень мягким и податливым человеком, но это не так, он всегда твёрдо и настойчиво отстаивал своё мнение. Если он понимал, что его мнение было правильным, то выдерживал его обязательно, и потом правильность его позиции всегда подтверждалась.

В конце 1999 года грянула очередная реорганизация российского спорта, тренерские ставки в Олимпийском Комитете сократили, а спорт высших достижений передали в Росспорт. Переводиться в новую организацию Аркадий Сергеевич Ломоносов не стал, возраст уже не тот, да и здоровье не позволяло начинать все заново. На пенсии пристально следил за спортивным ориентированием, был постоянным читателем журнала «Азимут» и ежегодно участвовал в ежегодных Конференциях ФСО России как Почётный член федерации. Мы регулярно перезванивались, он всегда интересовался делами федерации, радовался успехам наших спортсменов и особенно медалям велоориентирования. Он не сомневался, что у спортивного ориентирования на велосипедах хорошие перспективы, и этот вид ориентирования будет в программе Олимпийских Игр. Думаю, что он и здесь не ошибся!

Одно перечисление должностей Заслуженного тренера России Аркадия Сергеевича Ломоносова в спортивном ориентировании за пятнадцатилетний период его работы вызывает уважение: государственный тренер СССР, ответственный секретарь Федерации спортивного ориентирования СССР, председатель Федерации спортивного ориентирования СССР, ответственный секретарь Федерации спортивного ориентирования России, Почётный член Федерации спортивного ориентирования России. Но не это главное, а главное то, что волею судьбы попав в ориентирование из другого вида спорта, он не только стал для нас своим, а стал полезным и незаменимым. Светлая память хорошему человеку!!!

О. Минаева, г. Москва

Jurnal3_010_copy 1/1/70 3:56 AM Page 44

Система электронной отметки

SFR
SYSTEM orienteering

Станция СРМ - 3

- прочный герметичный корпус
- мощная батарея - до 10 лет работы
- быстрая отметка - менее 0,1 секунды
- малый вес - 79 грамм

2290 руб.

150 руб.

Чип «Лепесток»

- 58 отметок
- мягкий, травмобезопасный
- малый вес - всего 7 грамм

www.sportsystem.ru