

ПАМЯТИ ДМИРИЯ ЛЬВОВИЧА НИКИФОРОВА

Год назад, 12 сентября 2019 года, на 69-м году жизни скончался Дмитрий Львович Никифоров (29.03.1951 – 12.09.2019). Дмитрий Львович – уникальная личность в истории московского и российского ориентирования. Он – мастер спорта СССР по спортивному ориентированию, первый тренер первого российского чемпиона мира, спортивный судья всероссийской категории, редактор журналов «О-вестник» и «Ориентир». Его труд отмечен наградами знаком «Отличник народного просвещения РФ», медалью Николая Озерова. Памяти хорошего человека и нашего коллеги Дмитрия Львовича Никифорова посвящается эта статья.



Дмитрий Львович Никифоров родился 29 марта 1951 года в Москве, в семье научных работников. Ориентированием начал заниматься в сентябре 1963 года в секции Первомайского Дома пионеров (Учитель – Грант Александрович Генженцев). Участвовать в соревнованиях начал с февраля 1964 года под руководством тренера Виктора Ивановича Романюка. С 1971 года выступал за спортивный клуб «Кунцево», тренер – Николай Николаевич Куницын.

Отучился два курса на географическом факультете МГПИ (пока изучалась общая, в т.ч. физическая география), затем – на заочном факультете ГЦОЛИФК по специализации «спортивное ориентирование». С 1971 года по 1986 год работал, с некоторыми перерывами, в Кунцевском районном Доме пионеров, в 1987–1994 гг. в МосгорСЮТур, а с 2004 по 2016 гг. – в ГБОУ ЦВР «Синегория». В 1973 году выполнил норматив на звание «Мастер спорта СССР», был чемпионом Москвы 1975 и 1978 годов по марафонскому ориентированию. Становился неоднократным призёром чемпионатов Москвы, чемпионом ЦС «Труд», призёром ЦС «Зенит», в 1974–78 гг. входил в сборную команду Москвы.

С 1972 по 1986 год был председателем Детско-юношеской комиссии Федерации спортивного ориентирования г. Москвы и тренером юношеской сборной и сборной команды школьников Москвы, в 1985–86 годах – старшим тренером сборной команды г. Москвы, в 1978–86 годах – заместителем председателя Детско-юношеской комиссии ФСО СССР. Судья Республиканской категории с 1981 года. Тренировать детей

начал с 1967 года, подготовив и выставив команду школы на зимнее Первенство школьников Москвы, где первый подготовленный мной ученик выполнил 2-й юношеский разряд (Алексей Пшенов, впоследствии – КМС). За годы тренерской работы подготовил «от нуля» тринадцать мастеров спорта СССР и России по спортивному ориентированию: 1. Алексей Кузьмин, 2. Валентин Колесов, 3. Алексей Вышкварко, 4. Анатолий Белов, 5. Михаил Туленков, 6. Иван Кузьмин, 7. Галина Бабак (Митерева), 9. Игорь Чернышов, 10. Леонид Кузьмин, 11. Сергей Анисимов, 12. Алексей Федотов, 13. Николай Сытов. Всего более трёхсот спортсменов-разрядников. В 1974–1975 гг. участвовал в качестве тренера в открытии первой в СССР ДЮСШ по спортивному ориентированию – №2 Перовского района (сейчас СДЮСШОР №54 «Ориента»), в которой позже работал тренером с 2003 по 2010 гг.

В качестве старшего тренера детско-юношеской сборной Москвы через его руки и сборы прошли такие деятели российского ориентирования как Виктор Елизаров, Ольга Блинова (Минаева), Пётр Саврухин, Анатолий Шигаев, Анна и Алексей Ивановы.

Первого российского чемпиона мира по спортивному ориентированию Ивана Кузьмина начал тренировать с момента его прихода в ориентирование – с 26 апреля 1977 года. Довёл до мастера спорта СССР, призёра и победителя нескольких всесоюзных соревнований, с 1986 года остался его тренером по технико-тактической подготовке, работал для него в 1990 году «100 зада-

ний по технико-тактической и психологической подготовке ориентировщика» для его самостоятельных тренировок (впоследствии опубликовал эту работу в 1991 году). Оказывал ему помощь в выступлениях на чемпионатах мира 1990 г. (Швеция), 1992 г. (Франция) и 1994 г. (Италия) – на последнем он стал первым в России чемпионом мира, МСМК, после – первым в России ЗМС по спортивному ориентированию и Почётным членом Федерации спортивного ориентирования России.

В разные годы неоднократно выступал со своими тренерскими разработками на всесоюзных и отраслевых семинарах тренеров. На его работы ссылались в учебно-методических книгах по ориентированию (Б.И. Огородников и др. «Подготовка спортсменов ориентировщиков», М., ФиС, 1978, стр. 84; С.Б. Елаховский «Спортивное ориентирование на лыжах», М., ФиС, 1981, стр. 53; Е.И. Иванов «Начальная подготовка ориентировщика», М., ФиС, 1985, стр. 121 и др.).

В 1994 году Д.Л. Никифоров первым из российских специалистов работал тренером зарубежного клуба (с мая по сентябрь в ОК «Азимут» в г. Церкно, республика Словения).

С 1990 года вместе с Андреем Лосевым начали издавать первое в России независимое специализированное периодическое издание по ориентированию – журнал «О'вестник» ("Russian Orienteering Herald"), признанный IOF. В 1996 году, в связи с выходом официального журнала ФСО России «Азимут», был прекращён выпуск «О'вестника». В 1997 году Д.Л. Никифоров самостоятельно

продолжил выпуск независимого издания по ориентированию под названием «ОРИЕНТИР» ("Russian Orienteering Herald"), который выходил до 2001 года 2–6 раз в год. С 2002 года «ОРИЕНТИР» выходил в виде интернет-версии на сайте с адресом: WWW.orienteer.ellink.ru, с 2004 года – в виде независимой газеты «ОРИЕНТИР», а с 2005 года до самой смерти Д.Л. Никифорова в 2019 году – газеты «ОРИЕНТИР/Юниор» ("Russian Orienteering Herald") – единственной в мире газеты по детско-юношескому и юниорскому ориентированию.

Главное увлечение Дмитрия Львовича Никифорова в свободное от основной работы время – спортивная и поисковая спелеология. В 1968 году он открыл первые пещеры на горе Фишт (Краснодарский край – республика Адыгея). В 1980 году на горе Фишт открыл одну из крупнейших пещерных систем России – «Турист-Крестик», глубиной более 650 м и протяженностью более 16 км. Всего на горе Фишт открыл более двадцати горизонтальных и вертикальных пещер.

В 1993 году Дмитрию Львовичу Никифорову присвоено звание «Отличник народного просвещения РФ», в 2004 году – награжден медалью «Ветеран труда», в 2013 году – медалью Николая Озерова за заслуги в пропаганде физической культуры и спорта. В 2016 году ему присвоено звание «Спортивный судья Всероссийской категории».



КОГДА МОЖНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ



В. ЖЕРДЕВ

В нашу коронавирусную эпоху определенно не следует заниматься спортом, если у вас есть хоть малейшие симптомы простуды. А как следует поступать в других случаях?

Многие подростки, наверняка, задавались вопросом: могу ли я заниматься спортом, если у меня кашель. А кто-то, возможно, тренировался даже с температурой. Лично мне всегда было трудно понять, когда можно тренироваться, а когда – нет, и я думаю, что этот вопрос волнует многих подростков. В этой статье представлены советы юным спортсменам о том, когда можно возвращаться к тренировкам после болезни.

Когда не надо тренироваться. Никогда не занимайтесь, если у вас повышенная температура или если вы плохо себя чувствуете. Если у вас были проблемы с дыханием и кашель, через какое-то время вы пойдете на поправку, но бронхи все равно могут быть еще не вполне здоровы, и вы можете немного кашлять. Если кашель не усиливается, вы можете постепенно начинать осторожно тренироваться, и если будете чувствовать себя хорошо, наращивать тренировочный объем. Обязательно нужно беречь себя, организм посылает сигналы о том, что самое главное для него – как можно скорее выздороветь. Подростки обычно могут позволить себе отдохнуть недельку-другую без потери эффекта от трени-

ровок. Кроме того организму нужен отдых, чтобы затем получить от тренировок максимум пользы. Если вы сильно заболели, покой поможет вашему организму быстрее победить болезнь. Если же отдыхом во время болезни пренебречь, процесс выздоровления может затянуться. И тренировки придется отложить на более долгий срок.

Никаких упражнений во время болезни, даже силовых. Если вы заболели так, что не можете заниматься спортом, лучше отдохнуть, чтобы поскорее выздороветь. Когда вы

болеете, физические нагрузки – это не то, о чем думает сейчас ваш организм, поэтому и толку от них будет меньше. Так что лучше дождаться выздоровления и начать с альтернативных упражнений, а не возвращаться сразу к полноценным тренировкам.

Молодым людям незначает спешить с тренировками. Как уже сказано ранее, эффект тренировок не пропадет, если немного переждать. Кроме того, вы еще растете, что тоже помогает вашему организму. Спортсменом нужно заниматься, только если вы здоровы, а уровень нагрузки после болезни нужно увеличивать постепенно. И прислушиваться к своему организму. Попробуйте делать интересные и мотивирующие вас упражнения, чтобы ваши тренировки не сводились лишь к подсчету минут и километров.

Помните о том, что гигиена – лучшая профилактика от болезней. Всегда мойте руки и держитесь, если это возможно, подальше от источников инфекции. Если кто-то из ваших друзей болеет, старайтесь соблюдать дистанцию. Следите за тем, как вы готовите еду и храните продукты, особенно во время путешествий и выездов на природу. Если вам кажется, что вы часто плохо себя чувствуете, или недомогание длится дольше обычного, или у вас странные ощущения, то вам следует обратиться к врачу.