



000 «СПОРТайдент Сибирь»

Продажа и обслуживание оборудования SPORTident



КОМПЛЕКТЫ ДЛЯ КОНТАКТНОЙ И БЕСКОНТАКТНОЙ ОТМЕТКИ



- OPNEHTNPOBAHNE
- · POTENH
- · VPIXHPIE LOHKN
- · MTB ENDURO
- Ubnkałoaehaeckne lohkn
- · TPENA
- ТРОФИ-РЕЙДЫ





г. Тюмень, ул. 30 лет Победы, 119. Тел. +7 908 874 08 78, +7 905 822 67 08, +7 908 874 04 05 www.sportidentsiberia.ru



СОДЕРЖАНИЕ: №4, 2020

ЦИФРЫ И ФАКТЫ
А. ШИРИНЯН. Статистика чемпионатов мира 6 А. ШИРИНЯН. Не факт! 9
ПЕРСОНА А. ХРАМОВ. Та победа была значимой и желанной
АКАДЕМИЯ ТРЕНЕРА
А. ХРАМОВ. Бегаем без ошибок
или десять правил ориентирования15
Л. ЖЕРДЕВА. Витамины и минералы
в подготовке спортсменов-ориентировщиков
на этапе начальной подготовки32
А. ЭСТБЕРГ. Как извлечь пользу
из «года отменённых соревнований»
ОБМЕН ОПЫТОМ Л. КОБЕЛЕВ. Гранты для спортивного ориентирования
АЗБУКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ Е. МАКАРОВА, Е. ВЕЧЕРОВА. Ориентирование в детском саду
как инновационная игровая технология
Д. ФИНКЕЛЬ. «Нитке» – новую жизнь!20
СПОРТИВНАЯ КАРТОГРАФИЯ
С. ЮРЧУК. Технология оперативного создания карт
для спортивного ориентирования22
СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
Д. ЕЛЬЦОВ. А. ЕЛЬЦОВА, Д. ТРУБНИКОВ, А. ТРУБНИКОВА. QR-код на благо спорта или хронометраж
в тренировочном процессе по спортивному ориентированию
в условиях самоизоляции26
ЮБИЛЕЙ
Посвящение Елене Александровне Митяковой33
Вячеслав Анатольевич Горелов –
легенда тамбовского ориентирования
ПАМЯТИ ДРУЗЕЙ Мальчишка с дальних Черёмушек.
Памяти Сергея Николаевича Михайлова40
Памяти Дмитрия Львовича Никифорова42
коллегия судей
О ГПАЗЫРИН Работа комментатора ///

ЖУРНАЛ «АЗИМУТ» № 4, 2020 **RUSSIAN ORIENTEERING MAGAZINE**

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 О.Л., Елизаров В.Л., Константинов Ю.С., Кузьмин А.Р., Прохоров А.М., Чешихина В.В., Шур Г.В., Янин Ю.Б. РЕДАКЦИЯ: 000 «Агентство Азимут», 000 «Издательский дом «Азимут». Главный редактор: Прохоров А.М. Шеф-редактор: В. Елизаров, azimut-id@mail.ru. Директор по производству: Е. Карташёва, azimut-id@rambler.ru. Компьютерная вёрстка: Е. Карташёва.

Фотографии: Ю. Драков, В. Елизаров, А. Киселёв, Ю. Малахаев, А. Митяков, Ю. Янин.

Переводы: М. Грачёв, В. Елизаров.

Использованы материалы из журнала «Skogssport».

Авторы редакционных текстов: В. Елизаров, А. Прохоров.

Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений. Тираж 999 экземпляров. Тираж 999 экземпляров. Отпечатано в типографии: 000 «Тверской Печатный Двор».

www.azimut-o.ru



Дорогие друзья-ориентировщики!

Вынужден констатировать, что 2020 год до сих пор преподносит нам сюрпризы, связанные с пандемией COVID-19. В течение весны и лета 2020 года не удалось провести ни одного официального мероприятия Календаря ФСОР по кроссовому и велоориентированию. Я имею ввиду чемпионаты, кубки и первенства России. Кроме того, весь официальный Календарь Международной федерации ориентирования (ІОГ) отменен или перенесён на другие года проведения. Вот в такой невесёлой ситуации находится наш любимый вид спорта.

Несмотря на сложившуюся ситуацию Федерация спортивного ориентирования России сделает всё возможное, чтобы до конца года всё-таки провести все запланированные на 2020 год мероприятия. Но, к сожалению, это зависит не только от нас, но и от степени распространения короновируса в субъектах Российской Федерации. На сегодняшний день Минспорт России ежемесячно формирует Единый календарный план 2020 года по проведению официальных соревнований, в том числе и по виду спорта «спортивное ориентирование», только на основании официальных писем от руководителей субъектов РФ о возможности проведения соревнований. А это напрямую зависит от эпидемиологической обстановки в том конкретном субъекте РФ, в котором данные соревнования запланированы. То есть нужно за месяц получить разрешения органов власти соответствующего субъекта на их проведение.

Исходя из вышесказанного, в нынешней ситуации получается довольно много неопределённого. Например, Министерство спорта РФ приняло решение, что в 2020 году Всероссийские массовые соревнования по спортивному ориентированию «Российский азимут», которые запланированы в большинстве субъектов РФ, не будут проведены. Но на Урале, в Екатеринбурге, состоится седьмая Всероссийская летняя Универсиада, в которой примут участие больше трех тысяч студентов из 156 вузов и 69 регионов России. Напомню о том, что в программу летней Универсиады впервые включено спортивное ориентирование.

Повторюсь и ещё раз скажу, что в целом ситуация показывает – мы все еще находимся в режиме, когда окончательные ответы не могут быть озвучены. Все еще слишком много переменных и неопределенности, но настроение немного более оптимистичное, чем раньше. Будем надеется на лучшее.

> Президент Федерации спортивного ориентирования России С.Г. Беляев



Настольные игры для обучения **Игры спортивному ориентированию**



Игра Найди себя® - развивает внимание, память, логику, быстроту реакции, учит правильно ориентироваться на местности, помогает правильно найти себя на карте.

Цель игры: правильно и быстро найти своё местонахождение на карте













Игра O-Карты® - это типичная колода из 54-х игральных карт с разницей в том, что на картинках можно познакомиться с чемпионами мира по ориентированию, их великолепными достижениями, крупными российскими соревнованиями, крупнейшими Федерациями по ориентированию и новейшими изменениями в международных требованиях для карт ориентирования ISOM2017. Подростки всегда играли, и будут играть в карты в различные игры, но теперь, эти игры станут более просветительными и надеемся, помогут запомнить много полезной информации о спорте и поставят высокую планку для достижений!





Игра «О-Дубль 3°» - это быстрая весёлая игра, развивающая зрительное восприятие, внимательность и реакцию. Несомненно, подходит для разных возрастов. Официально рекомендована детям от 6 лет, но доступна и малышам, доставит удовольствие и взрослым :)

Комплект игры содержит игральные карточки с изображением легенд для Спортивного ориентирования. Каждая карточка уникальна, но на каждой паре карт имеется одна (и только одна) общая для этих карт картинка. Именно на поиске этого совпадения и построена настольная игра **О-Дубль 3°.** Кол-во карточек 55шт, кол-во символов 56.





Игра О-Внимание® - развивает внимание, память, логику, быстроту реакции

Цель игры: правильно и быстро отвечать на

вопросы в карточках Кол-во игроков: 1-10

Возрастная аудитория игроков: 7+

Время игры: 15-40 мин

Комплектность: 40 карточек 140х140мм, инструкция,

упаковка

Доставка заказов по территории: России, Белоруссии и Украины. 8-926-769-8336 orient-games.ru

СТАТИСТИКА ЧЕМПИОНАТОВ МИРА

Может случиться так, что 2020 год войдёт в историю мирового ориентирования как год без чемпионатов мира по спортивному ориентированию. Используя этот вынужденный перерыв, обусловленный короновирусной инфекцией, Александр Ширинян подвёл итоги всех предыдущих чемпионатов мира по странам и видам ориентирования, из которых видно, что за последние годы Россия стала ведущей страной во всех видах ориентирования.

По странам. Общее количество медалей.

M	Дисциплины/	Кроссовые				Лыжные				В	елокр	оссо	вые	Всего			
	Страны	3	C	Б	И	3	C	Б	И	3	C	Б	И	3	C	Б	И
1	Швеция	55	56	62	163	45	44	34	123	2	1	4	7	102	101	90	293
2	Россия	12	9	13	34	48	30	28	106	33	27	23	83	93	66	64	223
3	Финляндия	24	43	30	97	37	52	49	138	30	25	21	76	91	120	100	311
4	Норвегия	50	46	43	139	14	17	24	55	1	0	0	1	65	63	67	195
5	Швейцария	46	39	40	125	0	0	2	2	7	6	9	22	53	45	51	149
6	Дания	12	9	7	28	0	0	0	0	8	7	11	26	20	16	18	54
7	Франция	14	5	11	30	0	0	0	0	4	7	7	18	18	12	18	48
8	Чехия	5	9	13	27	0	0	3	3	12	25	20	57	17	34	36	87

Далее: Великобритания — 29 (11, 9, 8), Австрия — 17 (8, 5, 4), Австралия — 14 (6, 4, 4), Италия — 12 (5, 2, 5), Венгрия — 6 (3, 1, 2), Германия — 9 (2, 1, 6), Украина — 8 (1, 4, 3).

По общему количеству побед лидирует Швеция, несмотря на скромные успехи в велосипедной программе. За счет ровного выступления во всех дисциплинах по общему количеству медалей впереди Финляндия. Россия, благодаря успехам лыжников и велосипедистов, занимает второе место по количеству золотых медалей и третье — по общему количеству медалей.

В беговых видах программы с большим отрывом лидируют Швеция, Норвегия и Швейцария. В лыжных – Россия, Швеция и Финляндия, в велокроссовых – Россия и Финляндия.

По победам в видах программы (как минимум, одна победа в виде программы).

Беговые дисциплины (9 видов программы):

- 1. Швейцария 9 (все виды программы);
- 2. Швеция 8 (кроме мидл Мужчин);
- 3-5. Норвегия 7 (кроме спринта Мужчин и смешанных эстафет);

Россия – 7 (кроме спринта Женщин и смешанных эстафет);

Финляндия – 7 (кроме спринта Женщин и смешанных эстафет).

Лыжные дисциплины (9 видов программы):

- 1-2. Россия, Швеция по 9;
- 3. Финляндия 8 (кроме спринтерских эстафет);
- 4. Норвегия 7 (кроме спринта Мужчин и спринтерских эстафет).

Велокроссовые дисциплины (10 видов программы):

1-2. Россия – 8 (все виды программы кроме масс-старта Мужчин и Женшин):

Финляндия – 8 (кроме спринта Мужчин и масс-старта Мужчин);

3. Чехия – 7 (кроме спринта Мужчин и мидла Женщин, масс-старта Женщин).

Итого с учетом всех 28 видов программы (кросс + лыжи + велосипед):

- 1. Россия -24(7+9+8),
- 2. Финляндия 23 (7 + 8 + 8),
- 3. Швеция 18 (8 + 9 + 1),
- 4. Швейцария 15 (9 + 0+ 6),
- 5. Норвегия -14(7+7+0),
- 6. Дания -12(6+0+6),
- 7. Чехия -10(3+0+7).

Российские ориентировщики одержали победы в наибольшем количестве видов программы на чемпионатах мира по всем дисциплинам ориентирования.

Статистика индивидуальных достижений.

Кроссовые дисциплины. Общее количество медалей:

M	Спортсмен	Страна	Всего					Вт	. ч.		Медальный
							вл	ичнь	іх вид	период	
			3	C	Б	И	3	C	Б	И	
мужчины											
1	Т. Жоржу	Франция	14	5	4	23	13	3	3	9	2003 - 2017
2	У. Лунданес	Норвегия	11	4	3	18	9	1	3	13	2010 - 2019
3	Д. Хубман	Швейцария	10	12	10	32	7	8	6	21	2005 - 2019
4	А. Храмов	Россия	6	3	3	12	3	0	1	4	2004 - 2015
5	П. Туресен	Норвегия	5	1	2	8	3	0	1	4	1989 – 1999
6	В. Новиков	Россия	3	5	2	10	0	2	2	4	2004 - 2013
		Ж	EΗ	ЩИ	ΗЫ						
1	С. Ниггли-Людер	Швейцария	23	2	6	31	20	2	4	26	2001 – 2013
2	Т. Александерссон	Швеция	9	8	1	18	8	6	1	15	2011-2019

3	М. Кауппи	Финляндия	9	5	3	17	4	3	2	9	2004 - 2013
4	М. Альм	Дания	8	8	2	18	5	4	1	10	2012 - 2018
5	А. Крингштад	Швеция	6	0	0	6	3	0	0	3	1981 – 1985
6	Ю. Видер	Швейцария	5	3	4	12	1	1	3	5	2011 – 2018
7	А. Ханнус	Швеция	3	0	1	4	1	0	0	1	1981 – 1991
8	Н. Гемперле	Россия	2	4	5	11	1	3	4	8	2016 - 2019

Наибольшее количество титулов в кроссовых видах программы у Симоны Ниггли-Людер (Швейцария). За 13 сезонов она 23 раза становилась чемпионкой мира, в том числе 20 раз в личном зачете. Среди мужчин рекордсмен -Тьери Жоржу из Франции: 14 титулов, из них 13 в личном зачете. Даниэл Хубман (Швейцария) за 15 сезонов завоевал 32 медали, из них 21 в личном зачете и 11 в различных эстафетах. По-своему уникально достижение Анникен Крингштад из Швеции. На трех чемпионатах мира подряд она выигрывала все виды программы (тогда их было только два – личная гонка и эстафета, а чемпионаты проводились один раз в два года). То есть, на протяжении пяти-шести лет она была абсолютной «королевой», выигрывая чемпионаты мира (как, впрочем, и другие внутренние и международные старты) за явным преимуществом, после чего потеряла мотивацию и ушла из ориентирования в возрасте 25 лет.

Большой шлем – это выигрыш всех видов программы на одном чемпионате мира. Такое удавалось Симоне Ниггли-Людер (Швейцария) дважды – в 2003 и 2005 годах (оба раза по четыре титула, включая эстафету).

Большой карьерный шлем – это победы во всех видах программы на протяжении карьеры. Указан чемпионский

период, а также количество побед в разных видах программы (лонг + мидл + спринт, в скобках – с учетом титулов в эстафетах без разделения на трехэтапные и спринтерские)

- 1. С. Ниггли-Людер (Швейцария, 2001-2013), 8 + 5 + 7 = 20 (23);
 - 2. Т. Жоржу (Франция, 2003-2017), 4 + 8 + 1 = 13 (14);
 - 3. Д. Хубман (Швейцария, 2008-2018), 2 + 1 + 4 = 7 (10).

Покеры и хет-трики (четыре и три победы подряд в одном виде программы):

Покеры:

М. Альм (Дания, спринт): 2015-2018; У. Лунданес (Норвегия, лонг): 2016-2019;

Хет-трики:

3 раза — Т. Жоржу (Франция, лонг): 2013-2015, (мидл): 2003-2005 и 2007-2009;

2 раза — С. Ниггли-Людер (Швейцария): спринт (2003-2005), (мидл): 2005-2007;

По одному разу – А. Крингштад (Швеция); 1981, 1983, 1985; Т. Александерссон (Швеция, лонг): 2016-2018.

Лыжные дисциплины. Общее количество медалей:

M	Спортсмен	Страна		Bc	его			Вτ	. ч.	Медальный	
							в личных видах				период
			3	C	Б	И	3	C	Б		
		M	чи	ΗЫ							
1	Э. Хренников	Россия	12	2	2	16	7	2	2	11	1998 – 2015
2	А. Ламов	Россия	9	7	0	16	4	5	0	9	2009-2019
3	А. Груздев	Россия	7	2	3	12	2	2	3	7	2000 - 2007
4.	А. Юутилайнен	Финляндия	5	3	2	10	3	1	1	5	1984 – 1994
5.	В. Беньяминсен	Норвегия	4	4	6	14	2	4	2	8	1984 – 1996
		Ж	ЕН	ЩИ	ΗЫ						
1	Т. Александерссон	Швеция	10	3	1	14	7	1	1	9	2011-2019
2	Т. Власова	Россия	10	1	2	13	8	0	1	9	2000 - 2009
3	А. Ханнус	Швеция	5	6	3	14	3	2	2	7	1982 – 2000

Самый титулованный лыжный ориентировщик — Эдуард Хреннников (Россия). Вместе с Андреем Ламовым (Россия) они лидируют по общему количеству завоеванных медалей. Среди женщин по 10 титулов у Татьяны Власовой (Россия) и Туве Александерссон (Швеция). А вот наибольшее количество индивидуальных титулов (восемь) среди всех лыжниковориентировщиков у Татьяны Власовой (Россия). Арья Ханнус (Швеция) — обладательница самой длительной «медальной» карьеры. Ее достижения по-своему уникальны. Наряду с соотечественницей Туве Александерссон она мультимедалистка в двух видах ориентирования — бегом и на лыжах. Среди мужчин четыре личных титула у Николо Коррадини из Италии, по этому показателю он делит третье место с Андреем Ламовым.

Большой шлем:

Э. Хренников (Россия): 2007 (включая эстафету).

Большой карьерный шлем (лонг + мидл + спринт, в скобках – количество титулов включая эстафеты):

- Т. Власова (Россия, 2000-2007), 2 + 4 + 2 = 8 (10);
- 9. Хренников (Россия, 2002-2007), 3 + 2 + 2 = 7 (12);
- 3. Рост (Швеция, 2017-2019) 1+1+1=3 (4).

Пента-трик (пять побед в одном виде программы подряд):

Т. Александерссон (Швеция, спринт): 2011, 2013, 2015, 2017, 2019;

Хет-трики:

- Э. Хренников (Россия, лонг) 2004, 2005, 2007;
- Т. Власова (Россия, мидл): 2005, 2007, 2009;

Велокроссовые дисциплины. Общее количество медалей:

M	Спортсмен	Страна		Всего				Вп	г. ч.	Медальный			
							в личных видах				период		
			3	C	Б	И	3 С Б И						
мужчины													
1	А. Фолифоров	Россия	16	9	6	31	12	5	5	22	2007 – 2019		
2	Р. Грицан	Россия	10	9	6	25	7	4	4	15	2002 - 2019		
3	А. Джексон	Австралия	5	1	3	9	5	1	2	8	2004 - 2010		
4	С. Саарела	Финляндия	4	3	3	10	4	1	1	6	2010 - 2015		
		Ж	EH	ЩИ	НЫ								
1	M. Xapa	Финляндия	11	7	4	22	5	4	3	12	2009 - 2019		
2	Э. Бэнхам-Кволе	В-Британия	10	6	3	19	10	6	3	19	2016 - 2019		
3	О. Шипилова	Россия	7	3	3	13	5	1	2	8	2014 - 2019		
4	М. Гигон	Австрия	7	3	1	11	6	2	0	8	2004 - 2011		

Абсолютный рекордсмен по всем показателям среди велоориентировщиков — Антон Фолифоров (Россия), завоевавший 31 медаль, в том числе 16 золотых, на протяжении 13 сезонов. Немного уступает ему Руслан Грицан (Россия), чья медальная карьера длится уже 18 лет. Среди женщин лидирует Марика Хара из Финляндии, но ей наступает на пятки Эмили Бэнхам-Кволе (Великобритания), которая добилась почти невероятного результата всего за четыре сезона. Ольга Шипилова-Виноградова (Россия) успешно продолжает карьеру и уверенно держится на третьем месте среди женщин. Ее позиции пока никто не угрожает, поскольку Михаэла Гигон (Австрия) и Кристина Шаффнер (Швейцария)свою карьеру завершили.

Большой шлем

- Э. Бэнхам-Кволе (Великобритания): 2019 (все 4 индивидуальных вида без эстафеты);
- А. Фолифоров (Россия): 2016 (все 3 индивидуальных вида без эстафеты).

Большой карьерный шлем: лонг + мидл + спринт + массстарт с 2017 г., в скобках – с учетом эстафет:

- А. Фолифоров (Россия, 2010-2018), 4 + 3 + 5 = 12 (16);
- Э. Бэнхам-Кволе (Великобритания, 2016-2019), 4+ 1 + 3 + 2 = 10 (10);
 - М. Хара (Финляндия, 2009-2017), 1 + 2 + 2 = 5 (10);
 - А. Джексон (Австралия, 2004-2010), 1 + 1 + 2 = 4 (4).

Примечание: Антон Фолифоров, Адриан Джексон и Марика Хара закрыли «большой карьерный шлем» еще до введения новой дисциплины «масс-старт». Адриан Джексон не имеет побед в эстафетах.

Хет-трики (триІ победы в одном виде программы подряд):

- К. Шаффнер (Швейцария, лонг): 2008-2010;
- М. Гигон (Австрия, мидл): 2010-2012;
- А. Фолифоров (Россия, лонг): 2014-2016;
- 0. Шипилова-Виноградова (Россия, мидл): 2016-2018.

Общий индивидуальный медальный зачет.

M	Спортемен	Страна		Вс	его		I	3 том	и чис	ле	Медальнь		
									в личных видах				
			3	C	Б	И	3	C	Б	И			
1	С. Ниггли-Людер	Швейцария	23	2	6	31	20	2	4	26	2001 – 201		
2	Т. Александерссон	Швеция	19	11	2	32	15	7	2	24	2011-201		
3	А. Фолифоров	Россия	16	9	6	31	12	5	5	22	2007 - 201		
4	Р. Грицан	Россия	14	9	6	29	8	4	4	16	2002 - 201		
5	Т. Жоржу	Франция	14	5	4	23	13	3	3	9	2003 - 201		
6	Э. Хренников	Россия	12	2	2	16	7	2	2	11	1998 - 201		
7	M. Xapa	Финляндия	11	7	4	22	5	4	3	12	2009 - 201		
8	У. Лунданес	Норвегия	11	4	3	18	9	1	3	13	2010 - 201		
9	Д. Хубман	Швейцария	10	12	10	32	7	8	6	21	2005 - 201		
10	Э. Бэнхам-Квале	В-Британия	10	6	3	19	10	6	3	19	2016 - 201		
11	Т. Власова	Россия	10	1	2	13	8	0	1	9	2000 - 200		
12	А. Ламов	Россия	9	7	0	16	4	5	0	9	2009-201		
13	М. Кауппи	Финляндия	9	5	3	17	4	3	2	9	2004 - 201		
14	М. Альм	Дания	8	8	2	18	5	4	1	10	2012 - 201		
15	А. Ханнус	Швеция	8	6	4	18	4	2	2	8	1982 - 200		

Так выглядит медальный зачет с учетом всех дисциплин ориентирования. Представительство России в числе первых пятнадцати наибольшее – 5 спортсменов. В список наиболее титулованных также вошли по два представителя Швеции,

Швейцарии и Финляндии и по одному от Великобритании, Дании, Норвегии и Франции. Ждем новых побед российских ориентировщиков после завершения вынужденных каникул.

Не факт!

Чемпионат мира 2014 года в Венеции/Лавароне ознаменовался знаковым для российского ориентирования событием. Впервые в истории россиянами (а точнее, россиянками) была завоевана золотая медаль на длинной дистанции у женщин. Причем победа Светланы Мироновой стала, без преувеличения, самой большой сенсацией этого чемпионата. К тому же это была вообще первая индивидуальная победа наших женщин на чемпионатах мира в кроссовых дисциплинах. Александр Ширинян анализирует этот исторический забег.

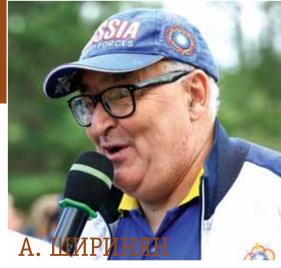
После окончания соревнований и просмотра GPS-трансляции комментатор на арене безапелляционно заявил, что перегон между 11 и 12 КП, где Светлана выбрала очень длинный обходной вариант по дороге, стал решающим моментом, предопределившим исход борьбы. Давайте попробуем шесть лет спустя без лишних эмоций разобраться и дать ответ на вопрос, так ли оно было на самом деле.

Это был первый после большого перерыва чемпионат без квалификации в лонге. От ведущих стран было допущено по три участницы, а стартовый протокол составлялся по мировому рангу на текущий момент. При этом серебряный призер чемпионата Европы 2014 года Светлана Миронова не попала в «красную» группу (номера с 31 по 40) и получила по итогам жеребьевки шестнадцатый стартовый номер. А с 41 по 68 номер стартовал откровенный «балласт», не принимавший участия в борьбе даже за первую двадцатку. Конечно, Светлана оказалась в заведомо невыгодном положении. При двухминутном стартовом интервале какой-нибудь тандем из «красной» группы вполне мог в полном составе оказаться на пьедестале почета. Но справедливость восторжествовала, ничего подобного не произошло. А относительно ранний стартовый номер, возможно, сыграл свою положительную роль, в том смысле, что отвлекаться было не на кого. Впереди никого из заслуживающих внимания соперниц не было. Норвежка Горил Сунд, стартовавшая под номером 3 и занявшая в итоге довольно высокое пятое место, была слишком далеко впереди, а сзади догнать могли бы разве что Ева Юреникова (Чехия) и Урсула Кадан (Австрия), стартовавшие под номерами 17 и 18, но у них это получилось. По иронии судьбы, именно эти две спортсменки показали лучшие времена на том самом перегоне 11-12, который был признан решающим, правда опередили Светлану они всего на считанные секунды. Но об этом речь впереди.

Светлана успешно справилась с дистанцией, допустила всего пару ошибок,

что было зафиксировано в сплитах как потери в размере около 20% от лучшего времени на перегоне. К счастью, эти перегоны были короткими, и в абсолютном цифровом выражении потери составили всего по 20-30 секунд в каждом случае. К примеру, программа анализа сплитов не обнаружила значимых потерь у Туве Андерссон, однако длинные этапы Туве прошла не лучшим образом, да и на средних ошиблась пару-тройку раз, что в итоге, скажем, забегая вперед, и решило исход борьбы не в ее пользу. Но Света об этом знать не могла. Она спокойно заняла место в лидерском кресле и просидела в нем целый час под зонтиком, пока не выяснилось, что золото у нее сегодня никто отобрать уже не может.

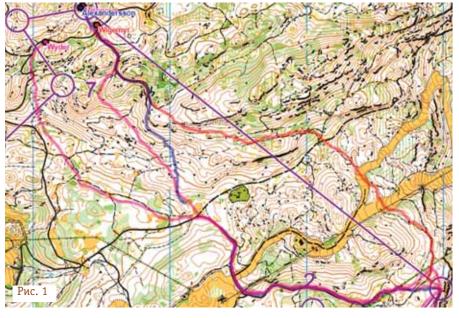
Очень увлекательно выглядит разбор прохождения дистанции двумя лидерами по вариантам и сплитам. Светлана и Туве бежали всю трассу буквально ноздря в ноздрю, хотя по стартовому протоколу их разделяло 38 минут. Особенно показателен в этом плане первый длинный перегон 4-5. К четвертому КП шведская спортсменка была впереди на 3 секунды. На перегоне длиной 1650 метров по прямой и около 2100 метров с набором высоты более 100 метров по оптимальному варианту Света показала лучшее время — 13 минут и 16 секунд,



при этом она отыграла у Туве всего одну секунду! Если посмотреть запись GPS—трансляции, то создается впечатление, что они бежали этот перегон вместе, не упуская друг друга из вида. Разошлись в одном месте на склоне. Света удачно использовала естественные террасы при подъеме траверсом. Туве, напротив, слишком много пробежала траверсом по крутому склону, зато ее вариант был немного короче (Рис. 1).

В конце подъема перед выходом на дорогу за 300 м до КП Туве прошла мимо скальных обрывов. На этот раз она довольно удачно «проскочила» такой участок, но уже через пару километров ей повезет гораздо меньше.

Кстати, ни правый, ни левый варианты выигрышными не оказались. Особенно не повезло швейцарской спортсменке Юдит Видер. Она проиграла на этом перегоне за счет неудачного выбора варианта около минуты и откатилась на текущее десятое место, проигрывая лидирующему дуэту без малого две минуты. Забегая вперед скажем, что она не опустила руки, боролась до самого конца, еще раз ошиблась на



длинном перегоне, но все же добежала до бронзовой медали.

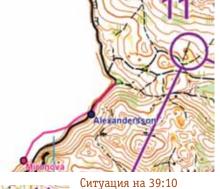
На подходе к ключевому перегону 11-12 начались «качели». Сперва ошибку допустила Света, и Туве на КП 8 вырвалась вперед на 35 секунд. Но на следующем КП она «вернула должок», и Света, оказавшись впереди на 27 секунд, буквально по крохам наращивала преимущество, и к одиннадцатому КП она была впереди на 34 секунды. В этот момент сигнал от GPS-датчика Туве был потерян и вернулся только полторы

минуты спустя.

Для начала давайте рассмотрим

перегон 11-12 в целом (Рис. 2). Длина перегона по прямой составляет 1400 метров. Лучшее время на перегоне показала Урсула Кадан

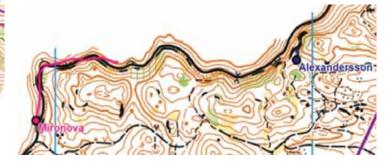
(итоговое 15 место) - 10 ми-



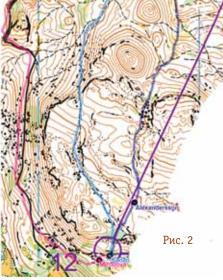
Миронова - 6590 м Александерссон - 6240 м

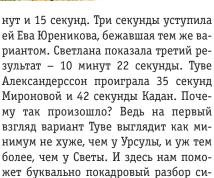


Ситуация на 39:50 Миронова - 6770 м Александерссон - 6410 м



Ситуация на 41:30 Миронова - 7210 м Александерссон - 6460 м





В 39:10 «точка» Туве Александерссон снова появляется на карте трансляции. В этот момент расстояние между ними составляет 190 метров. Это соответствует примерно 45 секундам бега по дороге. То есть Туве потеряла еще около 10 секунд после КП 11. Но это еще не так критично. Ключевой момент наступает через 40 секунд. Туве свора-



Ситуация на 42:30 Миронова - 7520 м Александерссон - 6640 м

чивает с дороги и начинает короткий, но очень крутой подъем. Судя по карте, ничего особо страшного нет. Набор высоты от 15 до 20 метров, крутизна запредельная (под 100%), но на таком коротком подъеме много проиграть нельзя. Что же происходит на самом деле?

Расстояние между Светланой и Туве увеличивается до 200 метров. Света бежит уверенно и быстро, а Туве, видимо, еще что-то обдумывает перед тем, как свернуть с дороги. И тут начинается самое интересное. «Точка» Туве надолго застывает на одном месте. На отметке 40:00 у Светланы пройдено 6 820 метров, у Туве - 6 420 метров. Через минуту: 7 090 против 6 440. То есть, за ми-



Ситуация на 44:30 **Миронова - 8 090 м** Александерссон - 6 930 м

нуту Света преодолела 270 метров, а Туве только 20 метров. На отметке 41:30 мучения Туве закончились. За полторы минуты она продвинулась на 40 метров, а Светлана преодолела за то же время 390 метров. Через две минуты Мироновой оставалось всего 260 метров до КП, правда, с подъемом на 50 метров. Александерссон в тот момент отделяло от цели расстояние в 620 метров без дорог и троп, с суммарным подъемом 20-25 метров и с последующим спуском примерно на 40 метров вниз. Как и следовало ожидать, Туве прошла КП 12 на минуту и 9 секунд позже, проиграв Светлане на этом перегоне 35 секунд. В дальнейшем разрыв между ними держался на уровне

туашии.

от 50 до 70 секунд, а затем Туве допустила еще одну ошибку там, где не ошибался никто – на длинном перегоне, проходившем через арену. Возможно, она получила от тренеров или зрителей информацию о проигрыше и добавила скорости, но это стоило ей еще 40 секунд. За три КП до финиша разрыв вырос до 1 минуты и 51 секунды, затем начал стремительно сокращаться, но все же свои тридцать секунд Свете удалось удержать до финиша.

Вернемся к разбору перегона 11-12. От той точки, где Туве начала подъем, Кадан пробежала до КП 12 за 8 минут, Миронова - за 8 минут и 10 секунд, Александерссон - за 8 минут и 40 секунд. То есть, если бы Туве бежала вариантом Урсулы Кадан (так, кстати, бежали большинство участниц), она как минимум не проиграла бы этот перегон Мироновой, и неизвестно, чем бы все закончилось на финише. Если бы она бежала вариантом Мироновой, то, скорее всего, проиграла бы на этом еще несколько секунд, поскольку Света в тот момент еще не уступала Туве в скорости бега, а проигрывать начала только на последнем километре дистанции. Напомним, что в тот момент, когда Александерссон начала свой неудачный подъем, расстояние между ними составляло не менее 200 метров по дороге, а это примерно 45-50 секунд.

Попробуем зайти с другой стороны. Анализ трека Урсулы Кадан показывает, что она преодолела подъем после ухода с дороги за 40 секунд, тогда как у Туве он занял полторы минуты. Конечно, в том месте, где поднималась Туве, риск был больше. Там и набор высоты метров на пять больше, и скала есть непреодолимая. Залезать в нее не обязательно, но перемещаться вдоль ее подошвы, видимо, оказалось делом весьма небыстрым. Можно ли было это предвидеть? Скорее всего, да. Ведь никто кроме Туве и не пытался сделать это в том самом

А что же показывают расчеты? Длина варианта Светланы Мироновой составила, по данным GPS, 2 240 метров (измерения по карте в программе ОСАD дают около 2300 метров). Первый отрезок – от КП 11 до начала бега по дороге имеет протяженность около 200 метров по лесу, спуск крутой и выигрыша в скорости не дает. Итого - 1 минута. Примерно 75 метров вниз составляет перепад высот при беге по дороге на расстоянии 1 850 метров. Это дает выигрыш в скорости относительно равнины около 10%, то есть для женщин мировой элиты соответствует темпу бега по дороге около 3 минут и 30 секунд на километр. То есть имеем еще 6 минут 30 секунд на

1,85 км по дороге. Остается последний участок - 250 метров с подъемом на 50 метров. Крутизна около 20%, это дает около 10 метров «довеска» на метр подъема, получаем в сумме 750 метров, то есть примерно 3 минуты. В итоге получаем 10 минут 30 секунд, что с небольшой погрешностью и имело место в действительности. Косвенным путем правильность расчетов подтверждается реальной раскладкой Светланы по отрезкам: 1 минута 15 секунд - первый отрезок (расчетное время - 1 минута), 6 минут 17 секунд по дороге (это между прочим быстрее 3 минут 30 секунд на километр!!!) и 2 минуты 53 с на последнем участке (расчетное время - 3 минуты), итого 10 минут и 25 секунд. Из тех, кто бежал тем же вариантом, лучшее после Мироновой время у Сарины Йенцер из Швейцарии – 10 минут и 42 секунды, и это четвертый результат на перегоне 11-12 после Кадан, Юрениковой и Мироновой. При этом отрезок по дороге Сарина пробежала за 6 минут и 41 секунду, то есть, на 24 секунды дольше Светланы.

Если же взять вариант Урсулы Кадан, который, похоже, является оптимальным, то до ухода с дороги мы имеем те же 200 метров до выхода на дорогу (это одна минута бега) плюс 450 метров по дороге со спуском на 15 метров (это примерно минута и 40 секунд). Далее крутой короткий подъем (около 50 м) с набором высоты 15 метров. На таких крутых подъемах расстояние не имеет значения, а один метр набора высоты эквивалентен 12 метрам бега по равнине, то есть это 180 метров или 45 секунд. В сумме это все дает около трех с половиной минут на 700 метров пути. После чего остается пробежать около одного километра с суммарным подъемом 30 метров и спуском около 60 метров. Такие параметры удлиняют путь примерно на 30% по отношению к равнине, то есть мы имеем 1300 метров бега по лесу в темпе около 5 минут на километр. Это дает шесть с половиной минут и около 10 минут в итоге. Следовательно, Светлана могла проиграть на своем варианте в худшем случае секунд 30, если бы равные ей по силам соперницы прошли этот этап оптимальным вариантом без ошибок. Риск минимальный, следовательно, решение Светланы Мироновой можно считать оправдан-

Кстати, из 68 стартовавших женщин 25 выбрали тот же самый дорожный вариант (это почти 40% участниц). Но если взять тех, кто закончил дистанцию в первой половине протокола (по 34-е место включительно), таковых набралось всего 9 человек (это меньше 30 %). И только три из них оказались в первой десятке - Светлана Миронова, Горил Роннинг (5 место) и Сарина Йенцер (8 место), показавшие на этом перегоне третий, девятый и четвертый результаты соответственно.

Подведем итоги и ответим на следующие вопросы. Верно ли, что Светлана Миронова выиграла золотую медаль на одном перегоне? Нет, все же это не факт. Ее выбор был бы оптимальным решением «от обороны», то есть для защиты своего преимущества. Но ведь она не могла знать, что будет лидировать к этому участку дистанции. Да и преимущество в тридцать четыре секунды, которое было у нее на тот момент, еще ничего не могло гарантировать в середине дистанции. Второй вопрос. Верно ли, что Туве Александерссон сама отдала победу в руки Светланы, допустив несколько ошибок, в том числе и на этом ключевом перегоне? И это не факт. При таком количестве потерь Туве вполне могла и выиграть золото, как это с ней не раз случалось, но на этот раз ей встретилась достойная соперница, которая ей ни в чем не уступила. И, наконец, верно ли, что никто, кроме этих двух спортсменок не мог претендовать на победу? И это не факт. Юдит Видер проиграла Светлане всего 50 секунд, а по сумме трех самых длинных перегонов (это составило почти половину времени прохождения всей дистанции) уступила ей более двух минут. Так что в итоге отличное физическое состояние вкупе с успешным прохождением всех длинных перегонов, которые и составляют основную содержательную часть длинной дистанции, принесли Светлане Мироновой заслуженную победу. И вот это уже непреложный факт.



Андрей Храмов: «ТА ПОБЕДА БЫЛА ЗНАЧИМОЙ И ЖЕЛАННОЙ»



Андрей Храмов является легендарным спортсменом в российском ориентировании. Пятнадцать лет назад, в 2005 году в Японии, он стал первым россиянином — чемпионом мира в кроссовом ориентировании и в том же году единственным из россиян обладателем Кубка Мира в кроссовом ориентировании. Уже почти пятнадцать лет никто из российских ориентировщиков не может повторить это достижение, а Андрей Храмов до сих пор является членом сборной команды России, и причём одним из ведущих спринтеров российского ориентирования. Мы попросили заслуженного мастера спорта России Андрея Храмова вспомнить о том, как он шёл к этому историческому успеху.

Когда я учился в третьем классе, я посещал, наверное, все секции, которые были в моем родном хуторе. Это футбол, баскетбол, волейбол, шахматы, туризм и ориентирование. Секцию ориентирования вел преподаватель физкультуры в моей школе Сергей Павлович Мищенко, именно он и стал моим первым тренером. Спортивных секций мне оказалось мало, и я параллельно посещал хор и даже цирковой кружок. После первой тренировки по ориентированию мы наперегонки с одноклассниками бежали к нашей учительнице Кийковой Вере Павловне, чтобы поделиться своими эмоциями, которые просто зашкаливали... Мотаться по лесу в поисках контрольных пунктов было ново и увлекательно для нас.

Первый старт, как и первый блин, был для меня «комом». Более сильные одноклассники обогнали меня на финише, и я занял «почетное» четвертое место. Может быть именно это четвёр-

тое место показалось мне обидным и заставило серьезнее присмотреться к этому виду спорта и более ответственно подходить к тренировкам.

Два моих старших брата уже занимались ориентированием и частенько уезжали на соревнования по России, а я был еще мал для таких поездок и поэтому оставался дома. По их возвращении я слушал разные истории, разбирался в картах и дистанциях, которые они привозили. И мечтал о том, когда же я куда-нибудь поеду... Именно эти дальние поездки моих братьев привлекали меня больше, чем сам спорт.

И я ждал своего часа. Но в первое время у меня почти ничего не получалось: иногда я просто блуждал по лесу так долго, что и сам не понимал, как так можно бегать и не знать, где ты находишься. Спасибо моему тренеру Андрею Федоровичу Подоляну, который, несмотря на мои неудачи, верил в меня больше, чем я сам, и просто возил и во-

зил меня по соревнованиям, как бы натаскивая, как охотничью собаку. Зато бегал я заметно быстрее своих сверстников, и это было моим преимуществом. Андрей Федорович, понимая, что моя физическая подготовка - это мой конек, поделился с тренером по легкой атлетике Александром Олеговичем Гуковым своими соображениями. И тут началось! Каждые выходные - соревнования по ориентированию и по легкой атлетике, а иногда они совпадали по времени, и приходилось выбирать. А выбрать было очень непросто, и я совмещал эти два вида спорта, ибо оба они были мне одинаково дороги... Но в общем я это делаю и по сей день. Хочется вспомнить момент, когда два тренера и мои родители купили мне вскладчину первые кроссовки для бега за 210 руб. Я этот момент до сих пор помню, потому что обладание ими принесло мне столько радости, что не забыть...

В 1998 году я готовился к отбору на Всемирные юношеские игры по легкой атлетике в Москве. На отборах нужно было пробежать 3 км за 8.24.00, а я пробежал за 8.22, но меня все равно не включили в состав команды. А на этих играх победитель пробежал за 8.37. Это стало знаковым событием для меня, после которого я решил сконцентрировать свое внимание на ориентировании. В это же год меня призвали в армию, и я тогда не понимал, какой переворот в моей судьбе повлечет за собой это событие... Оказалось, что я призвался в армию всерьез и надолго. Именно в армии с самого начала, благодаря Игорю Акермановичу Гуриеву, мне были созданы все условия для проведения качественного учебно-тренировочного процесса. И это событие очень сильно укрепило во мне приверженность к ориентированию. К тому же Игорь Акерманович, человек жесткий и волевой, сразу «поставил меня на место», обозначив мои цели и задачи на долгую перспективу. Нет, легкую атлетику я не забросил и продолжал участвовать в соревнованиях, но они были, можно так сказать, частью подготовки к соревнованиям по ориентированию.

Тем временем успехи мои в ориентировании становились стабильнее. Но был у меня такой пунктик: я довольно частенько пропускал КП, ибо я бежал с такой скоростью, на которой

легко совершить грубую ошибку в ориентировании. Нужно было выработать алгоритм скорости передвижения на местности, сбалансировать ноги и голову, грубо говоря... Многие знают, у меня юниорском возрасте было много громких побед, но были и большие поражений. Однажды мой товарищ по ориентированию Андрей Райлян подошел ко мне и сказал: «Андрей, пробеги сегодня трусцой дистанцию. И все». Оказывается, это был самый простой и ценный совет, ведь начинать ориентироваться надо с малых скоростей.

Еще хотелось бы отметить, что беговая подготовка позволяла спокойно «паровозить» за лидерами российского, а потом и мирового ориентирования еще в юниорском возрасте. Это был не просто бег за лидерами, а перенимание у них опыта работы на местности на высоких скоростях, многие этого не понимали, вследствие чего обо мне очень много писали негатива, что я выигрываю, «паровозя», и только. Но я как-то быстро справился с некоторым дискомфортом, который у меня появлялся после таких «статей», и помог мне в этом Игорь Акерманович, который спокойно мне объяснил, что такой сценарий поведения соперников по-всеместно в спорте, когда появляется новый лидер. И статьи эти пишут в основном нереализованные личности, и чтобы я на это вообше не обращал внимание и эмоции на негатив просто отключал, а сконцентрировался только на спорте и еще раз на спорте. На тот момент я уже понял, что мне необходимо быть более технически подготовленным, а значит нужно, помимо регионов России, тренироваться еще и в скандинавских странах, где множество технически очень сложных карт и качественно хорошо нарисованной местности. И это совсем другой уровень, который мне необходим.

Первые уроки ориентирования в Скандинавии я получил благодаря Юрию Емалдынову, который просто водил меня по «бараньим лбам», через каждые пятьдесят метров объясняя, где мы находимся. Это было забавно и интересно, учитывая то, что до скандинавских карт мне казалось, что я что-то соображаю в ориентировании. Шведскую местность со всеми ее особенностями я постиг благодаря Anders Bengtsson, он просто пригласил меня к себе в семью, я жил у него, и мы ездили каждые выходные на соревнования.

На своём первом чемпионате мира в 2003 году я занял совсем неплохое

для меня 16 место, хотя на 10 КП я был в одно время с «Русской ракетой» Михаилом Мамлеевым, который в тот день занял пятое место. И этот момент заставил меня поверить в свои возможности и дал толчок к моему развитию, я понял, что если более качественно наращивать мой технический потенциал, то есть шансы занимать хорошие позиции на мировом и европейских чемпионатах.

Чемпионат мира 2004 года снова подтвердил, что если убрать всего лишь несколько ошибок, то можно бороться даже за первое место. Ставить такие задачи и идти к ним было сокровенной и долгожданной мечтой для ориентирования России. Тогда мы могли только мечтать об этом, ведь борьба за лидерство была совсем не шуточная. За звание первого обладателя золотой медали для России боролись такие известные спортсмены, как Валентин Новиков и Татьяна Рябкина (Переляева). То есть шансы на победу российских спортсменов были ближе, чем когдалибо, заняв вторые личные места и в эстафетной команде второе место составом: Валентин, Михаил и я. Это было самое успешное выступление нашей сборной за всю историю российского ориентирования. Успех нашей команды под руководством Игоря Акермановича Гуриева и Виктора Васильевича Дячкова произвел фурор на мировой арене. По итогам года второе место на чемпионате мира и второе место в индиви-

дуальном зачёте на Кубке Мира – это был нереально высокий результат, но хотелось большего... Нужно было все правильно спланировать и сделать в следующем сезоне.





В 2005 году я провел два полноценных зимних сбора в Кисловодске по беговой подготовке и технический сбор в Геленджике, поскольку в Японии, которая в этот год проводила чемпионат мира, местность и погодные условия похожи на Геленджик и даже тяжелее. Ну и конечно, подводящий и акклиматизационный сбор во Владивостоке с перелетом в Японию был очень важен. В конце каждого из сборов я бегал длительные тесты по пересеченной местности, которые показали, что я спокойно могу бежать два часа и более с высокой скоростью, при этом я ни на минуту не забывал и про спринт, на котором тоже надеялся выступить хорошо, тем более, что мои результаты в беге на 3000 метров и 5000 метров на тот момент были очень хороши даже по меркам легкоатлетов.

Итак, к началу чемпионата мира 2005 года была проделана огромная кропотливая работа совместно с моими тренерами (Гуриевым И.А, Подоляном А.Ф и Гуковым А.О.). Я, как никогда, был готов технически и физически, оставалось только одно - настроиться психологически. В финале спринтерской дистанции, где ошибки в несколько секунд могут стоить пьедестала, произошло именно это. Я совершил небольшую ошибку при заходе на, казалось бы, простой пункт, секунд на десять, и в результате занял пятое место с проигрышем первому месту десять секунд и третьему месту - три секунды. Это было нереально плотно, когда одно неловкое движение колоссальным образом может повлиять на результат. Я стоял около пьедестала и думал, что такое десять секунд - это много или мало...? Была конечно же и обида, и злость, настоящая спортивная злость, исключительно на самого себя за то. что не смог реализоваться. В этот непростой момент Гуриев И.А. подошел ко мне и сказал слова, которые я запомнил на всю жизнь. Он сказал мне, что видел сегодня бег уже не мальчика, а настоящего «мужчины в ориентировании». Перед длинной дистанцией было все не очень спокойно, я конечно же волновался. Что нужно сделать и как, я прекрасно понимал, за свое функциональное состояние я не переживал. Для хорошей реализации не хватало, наверное, позитива, который мы очень кстати получили от 0-сообщества на страницах сайта Москомпасс во множественном числе... Плюс конечно же благоприятная атмосфера внутри команды.

В день старта длиной дистанции я с утра задобрил Японских Духов, скушав два шарика риса. Перед стартом пошептался с местным лешим, это, кстати, мегасекрет... Крепкие и уверенные объятия тренера, Гуриева И.А., и спокойно на старт. Принял решение бежать спокойно, минимизировав совершение ошибок, и выбирать надежные, даже если они намного длиннее, чем прямой, варианты. Погодные условия были невероятно сложными: высокая температура и влажность под палящим солнцем, да еще и нереально физически сложная местность оставили на финише только сильнейших. За несколько перегонов до финиша я понимал, что в этот день никто не пробежит быстрее меня, и приходилось вдвойне контролировать ориентирование, дабы не проиграть по какойнибудь глупой ошибке, которые появляются очень легко, если расслабиться. Только на перегоне с последнего КП до финиша я выиграл десять секунд у второго результата и именно этот промежуток бежал с гордо вытянутой рукой, в которой держал российский флаг. 0000!!! Это была знатная охота, сделать все так, чтобы не напугать ПОБЕДУ. А это была большая победа российского спорта и начало громадных успехов, которые поддерживаются и прибавляются и сегодня

нашими спортсменами. В 2005 году был еще один немаловажный факт: я по итогам года выиграл общий зачет Кубка Мира, а это еще не удавалось никому из России.

По прошествии пятнадцати лет могу твердо, ни на секунду не колеблясь, сказать, что та победа была для меня самой значимой и самой желанной. Она удалась в результате многосторонней и кропотливой работы. Это и изнурительные тяжелейшие тренировки, и участие в соревнованиях, и многое, многое другое, из чего и складываются победы.

Хочется воспользоваться возможностью и поблагодарить все сообщество ориентировщиков в лице картографов, которые делают свой труд, иногда не в лучших погодных условиях; всех тренеров и спортсменов, которые создают живую конкуренцию, в которой и вырастают сильнейшие спортсмены; лично своих тренеров -Гуриева И.А, Подоляна А.Ф. и Гукова И.А., которые всегда рядом: поддерживают, переживают, а если надо, и пинка отцовского дадут для ускорения. Благодарю Федерации спортивного ориентирования Краснодарского края, Новгородской области и России за поддержку и развитие ориентирования, Центральный Спортивный Клуб Армии, Центр спортивной подготовки Новгородской области за финансовую поддержку.

Отдельные слова благодарности друзьям, которые в разные промежутки времени поддерживали финансово, а также моим недоброжелателям, которые просто не давали мне шансов не завоевать эту медаль, ну, и конечно моей семье, которая и в радости, и в невзгодах, падениях и взлетах всегда переживала и радовалась вместе со мной.







БЕГАЕМ БЕЗ ОШИБОК ИЛИ ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Многократный чемпион мира в кроссовом ориентировании поделился с Андреем Барышниковым советами, как улучшить результат в спортивном ориентировании. Итак советы Андрея Храмова:

Совет 1: Одежда для соревнований по ориентированию должна быть лёгкой и комфортной, а обувь - с достаточным протектором. Из дополнительного обязательно: компас, повязка, легендница, верёвочка для чипа отметки и скотч, чтобы завязать шнурки.

Совет 2: Обязательно проверяйте номер контрольного пункта на эстафетах, чтобы случайно не дисквалифицировать всю команду. Если есть сомнения по постановке пункта на раздельном старте, также лишний раз посмотрите легенду.

Совет 3: При выборе варианта в лесу нужно отталкиваться от своих навыков. Если с техникой проблемы, выбирайте самый простой в реализации вариант. Если дружите с компасом, бегите по красной линии и не проиграете. Самое сложное - выбрать вариант, который подходит вашим

физическим и техническим возможностям и учитывает особенности местности.

Совет 4: Чтобы чётко идти по азимуту, нужно правильно держать компас в руке и выкручивать колбу. Выбирайте объект вдалеке и двигайтесь к нему, поглядывая на компас. Корректируйте азимут относительно ориентиров, которые вы встречаете на перегоне.

Совет 5: Если на спринте кажется, что варианты равнозначные, не раздумывайте и приступайте к реализации. По возможности разбирайте на ходу следующие перегоны, но не стоит злоупотреблять - так можно совершить ошибку при движении на пункт.

Совет 6: На спринте выбирайте варианты с минимальным количеством острых поворотов и помните - чем проще вариант, тем выше скорость и больше возможностей рассмотреть следующие перегоны.

Совет 7: Если перегон сложный, попробуйте просмотреть обратный вариант от следующего контрольного пункта – это облегчит задачу.

Совет 8: На эстафете не соревнуйтесь с соперниками, а используйте и координируйте их действия для достижения своих целей. Если бежите последний этап, заранее планируйте финиш на основе своих технических и физических возможностей.

Совет 9: Анализ дистанции после финиша – один из основных этапов подготовки в ориентировании. Первый раз нужно просмотреть дистанцию сразу после финиша. Второй раз - со сплитами по перегонам. Так больше узнаете про свои проигрыши и найдёте ошибки, которые не посчитали при первом анализе. После обязательно сделайте выводы, почему совершили те или иные неправильные действия.

Совет 10: Чаше соревнуйтесь с соперниками и с самим собой на разных местностях. После анализа каждого старта вы найдёте множество недостатков в технической и психологической подготовке. Обязательно их отрабатывайте на тренировках!

> Материал и фотографии подготовил Андрей Барышников.

ГРАНТЫ ДЛЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ



Известно, что для развития любого вида спорта необходимы денежные ресурсы. Самый лучший вариант — финансирование из бюджета государства (федерального, регионального, муниципального). Хороший вариант — спонсорская поддержка спортивных организаций.

Спортивное ориентирование не включено пока в программу Олимпийских Игр, поэтому бюджетное финансирование для него осуществляется в меньшем объеме, чем для олимпийских видов спорта. Но можно смело сказать, что денег не хватает всем. Такова человеческая натура – всегда хочется иметь лучшую спортивную форму и инвентарь, выступать на большем количестве турниров, создавать более комфортные условия для тренировок и отдыха. Одним из доступных видов дополнительного финансирования деятельности спортивных организаций, к которым относятся региональные федерации ориентирования, является участие в конкурсе грантов.

Грант - средства, безвозмездно передаваемые дарителем (фондом, корпорацией, правительственным учреждением или частным лицом) некоммерческой организации или частному лицу для выполнения конкретной работы. В отличие от займа, грант не нужно возвращать. Организаций, занимающихся выделением грантов, очень много. Ознакомится с новостями грантовых конкурсов можно на сайте www.vsekonkursy.ru.

Каждый грантодатель выдвигает свои требования для участников грантового конкурса. Для большинства конкурсов необходимым условием является наличие у организации регистрации

в качестве юридического лица. Если организация не зарегистрирована в установленном законом порядке, есть три выхода из существующего положения:

- самый правильный создать и зарегистрировать новую общественную организацию. Это потребует некоторых усилий, времени и немного денег, но позволит участвовать практически во всех конкурсах, проводимых в городе, области, России и даже в других странах;
- найти друзей и знакомых, уже зарегистрировавших некоммерческую организацию, и от нее писать заявки на гранты;
- подавать заявки только на те конкурсы, которые допускают участие инициативных групп граждан или даже отдельных физических лиц (к примеру, конкурс Росмолодежи).

Самый крупный и самый известный в России грантодатель - Фонд президентских грантов, который с 2017 года оказывает поддержку некоммерческим организациям по всей стране. Использование в оценке заявок действительно независимых экспертов позволяет выбрать лучшие проекты. Региональным Федерациям спортивного ориентирования достаточно убедительно показать экспертам свою деятельность как развитие массового спорта, спорта для детей, спорта для пожилых, спорта для лиц с ограниченными физическими возможностями, спорта для здоровья. Мы делаем это уже много лет и делаем хорошо. Остается доказать независимым экспертам, что имеются необходимые кадры, опыт работы, дополнительные ресурсы и наши кратковременные проекты (1-2 года) будут выполнены с хорошими результатами.

Анализ прошедших конкурсов Фонда президентских грантов показал активное участие в нем некоммерческих организаций, развивающих спортивное ориентирование в стране. Причем это не только региональные федерации. Для сведения: шесть проектов Челябинской области стали победителями конкурсов президентских грантов за все время их проведения. Два проекта Федерации спортивного ориентирования города Магнитогорска и четыре – Клуба спортивного ориентирования «Роза ветров» из города Кыштыма. Не все эксперты, наверное, знают, где находится этот городок.

Также шесть проектов двух организаций Тюменской области поддержаны Фондом президентских грантов, по пять проектов из Нижегородской и Волгоградской областей получили поддержку Фонда, по три победы в активе Калининградской, Омской областей и Ставропольского края, дважды становились победителями конкурса организации ориентировщиков Санкт-Петербурга, Брянской, Ульяновской областей, Республики Татарстан, двенадцать регионов получили финансирование из Фонда президентских грантов по одному разу. Размер поддержки составил от 190 000 рублей до 3 989 200 рублей.

Общий итог: в восьми конкурсах Фонда президентских грантов получили поддержку 52 проекта от общественных организаций из 23 регионов страны, развивающих спортивное ориентирование. Общая сумма поддержки превысила 69 миллионов рублей. Еще тринадцать регионов направляли свои заявки на конкурс, но пока не получили поддержки.

Все это показывает огромный потенциал для участия в конкурсе президентских грантов организаций, развивающих спортивное ориентирование как вид спорта для всех категорий населения различного возраста. Все достоинства спортивного ориентирования очень хорошо описаны в книге Бориса Елаховского «Бег к невидимой цели», и я использую эту книгу для описания своих проектов с 2001 года.

На что же можно получить финансовую поддержку от Фонда президентских грантов?

В первую очередь, это заработная плата для организаторов проекта. Во многих конкурсах зарплату нельзя включать в бюджет проекта. Фонд допускает до 30% от общей суммы гранта использовать для оплаты труда.

Во вторую очередь – оплата подготовки спортивных карт. Самая затратная, наверное, статья в бюджете активно действующей организации. Прикладываем расценки, утвержденные Федерацией спортивного ориентирования России, размещенные на ее сайте, даем ссылку и все проходит. Считаю, что полезно приобрести также лицензионную версию программы Осад, хотя бы одну на регион. На всех зарубежных картах рядом с фамилиями составителей указывается номер лицензии Осад.

Следующая статья, которая присутствует почти во всех заявках ориентировщиков — система электронной отметки участников на контрольных пунктах. При грамотном обосновании ее необходимости можно закупить станции электронной отметки и электронные чипы, начиная от дешевых карточек до бесконтактных чипов.

Офисное оборудование - от компьютеров и ноутбуков до классных принтеров. Приобрели в своем первом проекте МФУ Konica Minolta Bizhub C258 и не знаем теперь забот. В планах на будущее - приобрести ламинатор рулонного типа для герметизации спортивных карт (по совету башкирских ориентировщиков).

На средства Фонда президентских грантов удалось приобрести квадрокоптер, систему звукоусиливающей аппаратуры, видеокамеру GoPro, проектор с экраном, фотоаппарат. Постоянно включаем в свои заявки приобретение жидкостных компасов от компании «Москомпас» и оборудование контрольных пунктов. Во всех проектах рекомендуем также изготавливать единую спортивную форму для организаторов мероприятий с логотипами своих организаций и Фонда президентских грантов. Это могут быть футболки, ветровки, шапочки, утепленные куртки для зимних мероприятий. Все это стимулирует работу организаторов.

По опыту неподдержанных заявок составлен список того, что не приветствуется Фондом президентских грантов. Это, в первую очередь, автотранспорт (очень хотелось купить автобус), поездки на соревнования, расходы на рекламу, издание рукописей, изготовление памятников.

Еще одной ошибкой начинающих составителей заявок является формирование бюджета проекта под определенную сумму. В результате появляются ненужные для конкретного проекта статьи бюджета, которые легко определяются экспертами и в результате низкие оценки. Не жадничайте, запрашивайте денежные средства только на самое необходимое.

Фонд президентских грантов оказывает большую методическую поддержку участникам конкурсов. На сайте Фонда размещен видеокурс «Социальное проектирование: от идеи до президентского гранта», инструкция по заполнению заявки и рекомендации по подготовке бюджета проекта, методические рекомендации по оценке заявок.

Наша организация использует также для написания заявок в Фонд президентских грантов материалы, размещенные в тематических группах в социальной сети Вконтакте - «ГрантРайтеры.РФ» (https://vk.com/grantwriters) и «ПишемГрант HK0» для (https://vk.com/pishemgrant). Приобретали также платные курсы по упаковке грантовой заявки и формированию бюджета проекта. Если денег на это нет или жалко – формируем складчину. Собираем 4-5 заинтересованных общественных организаций и приобретаем нужный курс. Опыт показывает, что это оправдывает себя.

Следует отметить еще одну особенность Фонда президентских грантов разделение всех проектов на три группы по сумме заявок: для новичков (до 500 000 руб.), для опытных участников (500 001-3 000 000 руб.) и для экспертов (проекты до 10 000 000 рублей и более). Не стоит с первого раза замахиваться на огромные суммы, поскольку критерии оценок проектов в разных группах отличаются – чем больше запрашиваемая сумма, тем строже требования экспертов к заявке. И не стоит думать, что 300 000-400 000 рублей - это маленькая сумма. Максимальный региональный тюменский грант составляет 300 000 рублей, и его очень сложно выиграть.

Поделюсь еще одной идеей: Фонд может признать победителем только одну заявку от организации, но количество подаваемых заявок ограничено одной по одному грантовому направлению. Для увеличения возможности выигрыша можно написать не одну, а 2-3

заявки (если найдется время) с различными запрашиваемыми суммами по разным направлениям, но все равно связанными со спортивным ориентированием. В случае победы нескольких заявок легко выбрать самую необходи-

Очень важной для получения высоких оценок экспертов является грантовая история организации. Опыт участия Федерации спортивного ориентирования Тюменской области в грантовых конкурсах начался в 2000 году с проекта на 16 000 рублей. С тех пор мы сами пишем свою историю. Проекты организации кроме Фонда президентских грантов неоднократно поддержаны администрацией города Тюмени, губернатором области, коммерческими и некоммерческими организациями, банками. Так, только в 2019 году организация направила в различные конкурсы грантов девять заявок.

В заключение хотелось бы сказать о том, что даже если вашу заявку не оценят по достоинству, не стоит отчаиваться. Во-первых, вы получили готовую программу деятельности вашей организации. Во-вторых, не нужно опускать руки, если вы считаете проект важным и необходимым - направьте его в другой фонд, в крайнем случае, в тот же самый на следующий год с внесением необходимых изменений. Конкурсные комиссии и эксперты из года в год меняются, и ваш проект может получить финансирование. К примеру, за все время наша организация направила в Фонд президентских грантов двенадцать заявок.

Не бойтесь сделать еще один шаг для развития нашего любимого вида спорта.

Кобелев Л.Г., председатель общественной организации «Федерация спортивного ориентирования Тюменской области»



ОРИЕНТИРОВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ИГРОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ



Активным развитием этого вида спорта на территории нашей области продиктована необходимость расширения возрастных рамок, и уже более трех лет дети старшего дошкольного возраста знакомятся с основами ориентирования и продолжают свое спортивное развитие в рамках вопроса преемственности между детским садом и спортивной школой. Следует отметить, что использование дисциплин спортивного ориентирования как игровых технологий в дошкольном образовательном процессе позволяет решать большое количество педагогических задач в условиях реализации ФГОС ДО, как за счет разнообразия этих спортивных дисциплин, так и за счет высокой способности коррелирования физического развития, в рамках ориентирования, с другими образовательными областями, такими как познавательное

Одной немаловажной особенностью спортивного ориентирования является то, что в соревнованиях могут принимать участие <mark>люди в возрасте от 8 до 90 лет,</mark> <mark>при этом н</mark>ачать также можно в любом возрасте, имея разную физическую подготовку. В Ивановской области организуются соревнования с открытыми группами, где соревнуются новички различных возрастов, группы «Семьи», в которых принимают участие дети и их родители в составе семейных команд. Кроме того прово-<mark>дятся соревнования с элементами</mark> <mark>спортивного ориентирования в</mark> рамках спартакиады «Малышок» для детей дошкольного возраста в городе Иваново.

развитие, социально-коммуникативное развитие и даже порой художественно-эстетическое, в зависимости от правил игры. В этой статье мы расскажем о наших методических разработках в данной области и представим примеры используемого нами инструментария при работе с детьми дошкольного возраста

Помимо того, что ориентирование является соревновательным видом спорта, оно также является полезным навыком, который пригодится детям в будущем. В повседневной жизни может возникнуть множество ситуаций, где необходимо уметь читать и понимать карту. Потому вопрос о возможности детям достигать результата посредством работы с картой стал для нас первостепенным. Карта — это уменьшенное изображение местности. При этом в на-



шем случае под местностью мы подразумеваем территорию детского сада с соответствующими постройками и организованными прогулочными участками. Подготовленная нами карта значительно отличается от спортивной, не только более крупным масштабом, но и тем, что вместо условных обозначений мы используем трехмерные проекции объектов, расположенных на территории. Присущее детям образное мышление позволяет им сразу обращать нарисованное в реально существующее, не совершая при этом излишнюю умственную работу по преобразованию условных обозначений в образы [1, стр. 29-

Так как ориентирование применительно к детям дошкольного возраста мы рассматриваем в качестве игровой технологии физического развития, интегрированной в другие образователь-





ные области, а также коррелированной на равных с ними, приведем примеры такого совместного использования, применяемого нами на практике и показавшего свою результативность. Для демонстрации вариативности использования ориентирования в качестве игровой технологии мы представим три различные вида спортивных дисциплин, адаптированных в игры.

Игра «Космическое путешествие». Возраст: 6-8 лет (старший возраст).

Мотивационный элемент: Астронавты, отправившиеся на исследование планеты «Марс», сбились с пути и приземлились на одной из планет солнечной системы. Отряду «космических спасателей» поручено найти и вернуть астронавтов на родную планету.

Вид спортивного ориентирования «Заданное направление» предполагает поиск контрольных пунктов по заранее определенному порядку.

Цель: знакомство с планетами солнечной системы.

Задачи приоритетных образовательных областей:

Познавательное развитие:

- познакомить детей с новыми понятиями «Солнечная система», «Планета», «Астронавты», со структурой солнечной системы, основными особенностями планет;
- формировать способность ориентирования на местности с помощью карты.

Физическое развитие:

- способствовать развитию и укреплению здоровья детей;
- развивать у дошкольников способность ориентирования в пространстве, силу, ловкость, смелость, быстроту;
- формировать мотивацию к занятию физической культурой и спортом;

- воспитывать внимание, дружеские взаимоотношения, командный дух.

Описание: Состав команды 5-8 человек. На карте территории детского сада обозначены контрольные пункты, которым присвоены названия планет солнечной системы. Порядок расположения планет соответствует радиусу удаленности планеты от Солнца. Последняя планета «Нептун», именно на ней приземлились заблудившиеся астронавты, где их и найдут «космические спасатели». На каждом пункте команда знакомится с планетой (возможно на пунктах ребят встречают инопланетяне и рассказывают о своих планетах, можно роли инопланетян предложить детям), выполняет задания по смене физической и умственной нагрузки.

Игра «Угадай и построй изображение животного». Возраст: 6-8 лет (старший возраст).

Мотивационный элемент: Профессор Угадайкин задал детям сложную задачу, и решить ее оказалось нелегко. Но не стоит сдаваться перед трудностями, главное быть очень внимательными, четко следовать маршруту и правилам, и тогда решение будет найдено.

Вид спортивного ориентирования «Маркировка» предполагает движение ориентировщика по заранее известному маршруту, но где именно располагаются контрольные пункты — неизвестно. Важно быть внимательным и отслеживать свое перемещение по карте.

Цель: работа с игровизором по построению изображения.

Задачи приоритетных образовательных областей:

Познавательное развитие:

- закрепить понятия «клетка», «диагональ», «вправо», «влево», «вниз»,

«вверх», правый (левый) верхний (нижний) угол, счет в пределах 10;

- развивать способность детей ориентироваться на местности с помощью карты и возможность отслеживать свое местоположения на ней.

Физическое развитие:

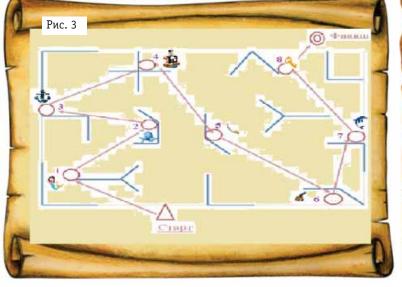
- способствовать развитию и укреплению здоровья детей;
- развивать у дошкольников способность ориентирования в пространстве, координацию движений, зрительную память, внимательность;
- формировать мотивацию к занятию физической культурой и спортом.

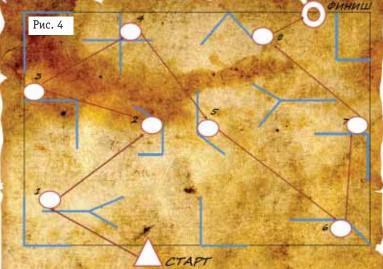
Описание: На карте территории детского сада изображена траектория перемещения, так называемая на спортивном сленге «нитка». Контрольные пункты на карте не обозначены, дети должны их найти, следуя по заданному маршруту. Внимательность и точность следования — залог правильности выполнения задания. На контрольном пункте дети найдут инструкции по нанесению изображения на игровизоре с определенной последовательностью. Получив последние инструкции на последнем КП, дети получат изображение загаданного животного. Задача решена.

Игра «Остров сокровищ». Возраст: 6-8 лет (старший возраст).

Мотивационный элемент: Пират Джон Сильвер отправляет зашифрованное послание в бутылке. Он спрятал ключ от своих богатств на одном из островов. На каждом острове будут ожидать морские стражники с подсказкой. Нужно отыскать ключ (он разделен на части пазла) — собрать все составляющие и открыть сундук.

Вид спортивного ориентирования «Лабиринт» — разновидность ориентирования в заданном направлении — предполагает поиск контрольных пунктов по заранее определенному порядку.





Цель: знакомство с морскими обитателями и с экипировкой пиратов.

Задачи приоритетных образовательных областей:

Познавательное развитие:

- познакомить детей с новыми понятиями «Пираты», «Русалка», «Сабля», «Пушка», «Кракен», «Сундук», «Якорь», «Ключ», структурой экипировки пиратов и основным окружением;
- формировать способность ориентирования на местности с помощью карты.

Физическое развитие:

- продолжать охранять и укреплять здоровье детей;
- развивать у дошкольников ориентировку в пространстве, силу, ловкость, смелость, быстроту, гибкость;
- формировать мотивацию к занятию физической культурой и спортом;
- воспитывать внимание, дружеские взаимоотношения.

Описание: Две команды по три человека. На территории детского сада

(на спортивной площадке или на прогулочном участке) расположены колья (для выставления ориентиров лабиринта) и призмы (для обозначения станций). На карте лабиринта прорисованы острова. Задача участников по карте определить своё место нахождения и передвигаться в «заданном направлении», т.е. по порядку от 1 КП до последнего (у нас – до 7 КП). На нужном острове детей будет ожидать стражник с загадкой. Если дети отгадывают, то на своей карте определенным цветом закрашивают круг и берут часть пазла от ключа, и так до последнего. Когда закрашены все найденные пункты (и собраны все части ключа), ребята продвигаются к выходу из лабиринта. Собирают пазл, и получается ключ. Открывают сундук и находят в нём клад.

Таким образом, можно говорить о большом разнообразии вариантов видов игр с использованием спортивного ориентирования в дошкольном об-

разовании. Это не только внедрение еще одной инновационной игровой технологии, которая расширяет возможности для развития у дошкольников дополнительного интереса к познавательной и двигательной активности при помощи такого вида спорта, как спортивное ориентирование, но и развитие таких важных качеств как зрительная память и ориентировка в пространстве. Хочется также отметить, что в этой статье мы рассмотрели всего несколько вариантов использования и применения дисциплин спортивного ориентирования как игровых технологий в интеграции с образовательными областями дошкольного образования.

Макарова Е.М., старший воспитатель МБДОУ «Детский сад №27»; Вечерова Е.С., воспитатель МБДОУ «Детский сад №70», члены Федерации спортивного ориентирования Ивановской области, г. Иваново.

«НИТКЕ» - НОВУЮ ЖИЗНЬ!



Ни для кого не секрет, что в настоящее время одна из главных тенденций в спортивном ориентировании — это зрелищность и доступность для понимания широкому кругу болельщиковнепрофессионалов. В том числе и ради этой цели мы проводим всевозможные массовые старты, забеги в парках и других общественных пространствах, «лабиринты», микроориентирование, специально планируем дистанции и многое другое. Наряду с положитель-

В поисках новых форм ориентирования у тренеров Пензы появилась мысль объединить хорошо знакомое упражнение «Нитка» с элементами «маркировки» и превратить это всё в самостоятельную дисциплину. Получился совершенно новый формат спортивного ориентирования, который ставит перед спортсменом интересные и сложные технические задачи на фоне интенсивной физической работы. Об этом подробнее в данной статье.

ным эффектом такие новации неминуемо приводят к упрощению самого процесса ориентирования, страдает его техническая составляющая. Страдает именно то, за что мы любим наш вид спорта.

В контексте этой большой проблемы (а мне кажется, это проблема для спортивного ориентирования как уникального вида спорта) существует более локальная проблема – кризис ориентирования на маркированной трассе. Сегодня, к сожалению, это не более чем тренировочное упражнение. Действительно, сравните то, что называлось ориентированием на маркированной трассе, скажем, в 1980 и 2020 годах... А ведь «маркировка» – уникальное, именно российское изобретение! При этом, естественно, понятны и минусы старой «маркировки».

В поисках новых форм ориентирования появилась мысль объединить хорошо знакомое упражнение «Нитка» с элементами «маркировки» и превратить это всё в самостоятельную дисциплину. Проводить которую можно и зимой, и летом. Особенно летом!

Соревнования могут проводиться по следующей схеме. На карте обозначена точка начала ориентирования и линия, по которой должен двигаться спортсмен («Нитка»). Эта линия акцентировано проходит по ориентирам. В карту, на «Нитке» внесены «Обязательные КП», не взятие хотя бы одного из них — дисквалификация. Это нужно для того, что бы участники прошли одинаковую дистанцию.

Кроме обязательных на «Нитке» поставлены ещё и «Штрафные КП». Стоят они только на однозначно читающихся ориентирах. Эти КП не обозначены в карте участника. Спортсмен, двигаясь по «Нитке», встречает штрафные КП (в идеале все, поставленные организаторами). Каждый пропущенный штрафной КП наказывается штрафом. Также штрафом наказывается и взятый «Ложный КП» (стоящий вне «Нитки»). Результат участника складывается из времени прохождения дистанции и штрафного времени, аналогично ориентированию на маркированной трассе. Дистанции («нитка дистанции») для каждой группы можно и нужно планировать разными.

Ещё одна идея, которую можно применять и на «маркировке» - это нелинейная шкала начисления штрафа. За первую ошибку цена штрафа 1 минута, за вторую - 2 минуты... за десятую 10 минут и т.д. (Таким образом, участник, имеющий пять ошибок, получает пятнадцать минут штрафа: 1+2+3+4+5 = 15 минут). Такая система одновременно даёт возможность двигаться на большой скорости, рискуя ошибиться 1-2 раза, и в то же время ставит именно умение ориентироваться на первое место, т.к. уже 4-5 ошибок отбрасывает спортсмена далеко вниз итогового протокола.

В этом формате легко использовать электронную отметку (конечно, нужно вносить изменения в программы для судейства). Спортсмен просто отмечает все КП подряд – и обязательные, и штрафные, и ложные, а программа сама выставляет штраф.

Можно в тестовом режиме использовать и существующие возможности. В программу вносим только обязательные КП (как для дистанции в заданном направлении). В этом случае участники, не отметившие хотя бы один обязательный КП, дисквалифицируются. А вот все другие отметки (штрафные и ложные) придётся оценивать вручную.

В Пензе несколько лет назад мы протестировали нашу инновационную «нитку» на соревнованиях «Встреча друзей спортивного ориентирования», которые, по традиции, завершают областной летний сезон и одновременно являются мостиком к зимнему ориентированию. Несмотря на новизну абсолютное большинство спортсменов (а их возраст от 7 до 75 лет) не испытали никаких трудностей с новым форма-

Единодушное мнение участников это настоящее ориентирование. Этот факт и натолкнул на мысль поделиться своим опытом. В лесу было настоящее «броуновское» движение. Участники

разных групп многократно пересекали пути движения друг друга, где-то бежали вместе, где-то параллельно, а иногда и навстречу. Штрафные КП одной дистанции становились ложными для другой. Одним словом - хаос, понятный только ориентировщикам!

Отличительной особенностью данного формата явилось то, что технические действия приходилось выполнять постоянно, не было ни одного момента пустого бега. Голова «устала» больше, чем ноги. Это именно то, чего мы и пытались достичь. Получился совершенно новый формат спортивного ориентирования, который ставит перед спортсменом интересные и сложные технические задачи на фоне интенсивной физической работы.

Разумеется, подобные вопросы интересуют многих спортсменов. И будет правильно обсуждать их в общественном пространстве.

Финкель Д.Я. (г. Пенза)



ТЕХНОЛОГИЯ ОПЕРАТИВНОГО СОЗДАНИЯ КАРТ ДЛЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ



Давно задумывал написать статью по использованию беспилотников для получения картографической основы для карт спортивного ориентирования, но все не было времени. Хотя по подготовленным мною основам Люк В.П. работал в Прилуках, в долине реки Сетунь, и Ясеневском лесопарке, а Окин В.И. составил карты карьеров в Калужской области.

Оказавшись на даче, детям необходимо было поддерживать спортивную форму. Из доступных картматериалов для организации тренировок была карта с ММБ 2011 года. Было принято решение нарисовать карту деревни и примыкающего участка леса с интересным рельефом на склоне. Площадь района составила 2,5 кв. км. Рельеф — 50-метровый крутой склон Москвы-реки со сложным рельефом и 30 метровый склон долины реки Федьковской. (Рис. 1)

К сожалению, компас картографа от Silva, планшет, лазерный дальномер –

все было оставлено в Москве. Но с собой были следующие инструменты: компас «Москомсас 22 модель», коптер DJI Phantom 4 Adv с калиброванной камерой, набор цветных карандашей, ноутбук LENOVO Y920-17IKB и струйный принтер.

Исходя из типа местности и размера участка, было принято решение составлять карту в масштабе 1:7500 и сечением рельефа 2.5 м.

Была выбрана следующая технология работ.

Аэрофотосъемки участка с применением коптера DJI Phantom 4 Adv.

Автоматизированная фотограмметрическая обработка полученных снимков с получением ортофотоплана и цифровой модели рельефа. ПО от российской компании Живой софт – Airsoft Metashape Pro 1.61.

Векторизация основы в $\Pi 0$ OCAD Orienteering Edition.

Полевые работы по векторизованной основе для уточнения ситуации с рельефом и нанесения объектов, не дешифрируемых со снимков.

Окончательное вычерчивание карты в OCAD Orienteering Edition.

Выполнение работ. Работы были проведены ранней весной, с полным отсутствием листьев на деревьях и тончайшим снежным покровом на земле. Это позволило получить максимально достоверный рельеф в лесу.

Наличие удалённой работы не позволяло мне полностью посвятить все время составлению карты, так как я мог выделять не более 1-3-х часов в день на это занятие.

Аэрофотосъемка. Оптимальная производительность по аэрофотосъемке на данном коптере достигается на высоте около 200 м. Спланированы три полетных задания на высоте 200 м над поверхностью земли, с расстоянием между маршрутами 150 м и запланированным

временем полета 20 мин. Выбрана скорость полета – 40 км час. Интервал фотографирования 2 секунды. Данный интервал обеспечивает перекрытие снимков по маршруту 90%. По моему опыту, это оптимальное перекрытие снимков с такой высоты при необходимости получения рельефа в лесу. (Рис. 2)

Планирование полётов выполнялось в SASPlanet с экспортом маршрута в КМL. Подготовка полетных заданий на основе КМL файлов выполнялась в «Mission Hub – Litchi». Полеты проводи-

лись с использованием мобильного приложения Litchi. (Рис. 3)

Погода при выполнении полетов – температура -2°, ветер 15-20 км/ч. Пасмурно.

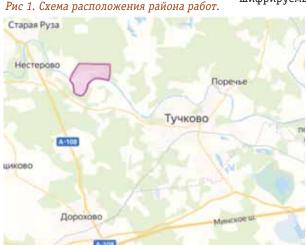


Рис 2. Схема полетных маршрутов.





Рис. 3. Внешний вид используемого коптера.



Рис 4. Фрагмент снимка, демонстрирующий разрешающую способность.

В результате полетов было получено три набора фотографий, 505, 446 и 398 фотографий соответственно. Пространственное разрешение снимка получилось около 6 см на пиксель. (Рис. 4)

На выполнение аэрофотосъемки потрачено около двух часов – полчаса на подготовку полетных заданий и три полета по полчаса каждый.

Важно!

Для выполнения полетов на высоте более 150 м обязательно требуется получить разрешение на использование воздушного пространства в территориальных органах управления воздушным движением. Полеты на высоте до 150 м вне зон аэродромов и в пределах видимости коптера ~ радиус около 500 м, не требуют получения разрешения на использование воздушного пространства.

Фотограмметрическая обработка.

Что же такое фотограмметрическая обработка? Пространственные координаты точек объекта можно определить путём измерений, выполняемых по двум или более фотографиям, снятым из разных положений. На каждом изображении отыскиваются общие точки, по общим точкам фотографии выравниваются между собой и рассчитываются параметры их взаимного ориентирования. При наличии параметров калибровки камеры: точное фокусное расстояние, сдвиг центральной точки матрицы, параметры дисторсии объектива, можно производить точные измерения координат точек объекта.

Автоматизированная фотограмметрическая обработка проходила в программном обеспечении (ПО) Airsoft Metashape Pro 1.61. Данное ПО позволяет проводить фотограмметрическую обработку при минимальной квалификации оператора.

Важно! Из-за особенностей определения автопилотом коптера координат центров фотографирования, и в особенности высоты, - высота определяется барометром относительно точки взлета. Высота точки взлета определяется каждый раз при инициализации коптера по GPS с

ошибкой +/- 15 м. И для получения корректной высотной основы полеты необходимо выровнять между собой по высоте или привязать к надежному планово-высотному обоснованию.

Для выравнивания полетов между собой, нужно каждый полет обработать отдельно и получить ортофотопланы и цифровую модель местности. На ортофотопланах необходимо найти общую точку, которая есть на всех трех полетах. Эта точка должна располагаться на земле и на значительном удалении от высотных объектов. Записав высоту в данной точке, мы можем рассчитать, на сколько нужно подвинуть по высоте каждый блок относительно другого. Каждый полет был загружен в отдельный блок. Для каждого блока подгружены параметры калибровки камеры коптера.

Важно! Использование калибровки камеры в выравнивании блоков обязательно, иначе выравнивание блоков будет неправильное.

Для экономии времени произведено выравнивание снимков в каждом блоке с параметрами качества «Низкое». (Рис. 6)

В процессе выравнивания фотографий происходит определение параметров внешнего и внутреннего ориентирования камер. На первом этапе Metashape находит общие точки фотографий и по ним определяет или уточняет все параметры камер: положение, ориентацию. Результатами являются разреженное облако общих точек в 3D пространстве модели и данные о положении и ориентации камер.

Также в целях экономии времени плотное облако точек для каждого блока строилось с параметрами качества: «Очень низкое». (Рис. 7)

В процессе построения плотного облака точек на основании положений камер, рассчитанных на первом этапе обработки и используемых фотографий фотограмметрическим методом рассчитываются точки поверхности.

По плотному облаку точек построена цифровая модель местности (ЦММ). ЦММ

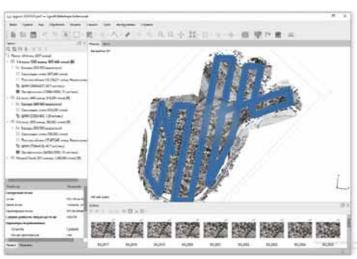
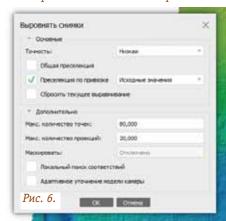
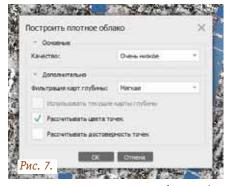


Рис. 5. Окно проекта в Airsoft Metashape Pro 1.61.





поверхность, включающая в себя рельеф и находящиеся на нем высотные объекты. Цифровая модель необходима для ортотрансформирования снимков с целью построения ортофотоплана.

По цифровым моделям местности построены ортофотопланы с разрешением 0.2 м на пиксель. (Рис. 8)

На ортофотопланах каждого блока было найдено общее место – развилка до-





рог, присутствующая на всех блоках.

Определяемая по цифровой модели местности высота данной точки по каждому блоку составляла: 275, 288 и 189 метров, в зависимости от полета.

Для выравнивания по высоте координаты центров фотографирования на второй и третий полеты были экспортированы в текстовый файл. (Рис. 9)

В EXELe для каждого снимка была скорректирована высота на «-13м» для второго полета и «+86 м» для третьего полета.

После этого откорректированные координаты центров были загружены во второй и третий блоки. Проведено объединение трех блоков.

В объединённом блоке запущена процедура выравнивания снимков в «среднем качестве». Настройка «Среднее качество» наиболее оптимальна для таких исходных данных.

После выравнивания снимков в среднем качестве запущено построение плотного облака в низком качестве. Полученное облако точек похоже на облако лазерного сканирования. (Рис. 10)

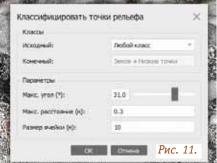
Для полученного плотного облака была проведена процедура классификации точек рельефа. (Рис. 11)



Рис. 10. Фрагмент полученного плотного облака точек.

Данный этап необходим для отфильтровывания высотных объектов и ошибочно рассчитанных шумовых точек. Параметры классификации подбираются исходя из крутизны уклонов на местности и размера высотных объектов.

Классифицированное плотное облако вручную было почищено от ошибок клас-



сификации части точек над поверхностью в лесу и добавлена часть бугорков «отрезанных классификатором».

По классу точек «Земля» была построена цифровая модель местности. (Рис. 12)

По цифровой модели местности был построен ортофотоплан с разрешением 10

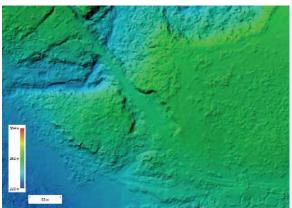


Рис. 12. Фрагмент полученной цифровой модели местности.

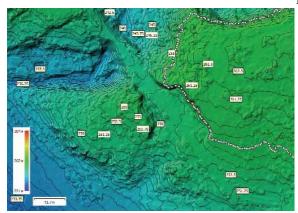


Рис. 13. Фрагмент полученной цифровой модели местности с построенными горизонталями.



Рис. 14. Фрагмент ортофотоплана с векторизован- Metashape ортофотоплан. ными линейными облетами.

см на пиксель. Ортофотоплан экспортирован в файл формата JPG в системе координат WGS84 UTM 37N.

По цифровой модели местности построены горизонтали с шагом 1.25 м - половина планируемого сечения рельефа. (Puc. 13)

По ортофотоплану были векторизованы линейные объекты. Горизонтали и линейные объекты экспортированы в файл формата DXF в системе координат WGS84 UTM 37N. (Рис. 14)

Так как аэрофотосъемка выполнялась в безлиственный период и на полученном ортофотоплане границы растительности плохо читаются, для отрисовки контуров растительности решил использовать космическую съемку. В программе SAS Planet был скачана макси-

> мально свежая спутниковая съёмка высокого разрешения (19 уровень) на район работ, склеен ортофотоплан и сохранен в формате JPG.

> В результате первого и второго этапов работ были получены следующие данные:

> Ортофотоплан с пространственным разрешением 10 сантиметров на пиксель, построенный по данным съемки с коптера и имеющий точную привязку в системе координат WGS84 UTM 37N.

Векторный файл DXF с горизонталями с сечением 1.25 м и векторизованными линейными объектами, также имеющий точную привязку в системе координат WGS84 UTM 37N.

Ортофотоплан с пространственным разрешением 50 сантиметров на пиксель, построенный по данным спутниковой съемки, без данных о привязке.

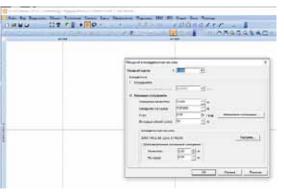
Время, затраченное на получение ортофотопланов и горизонталей, составило 32 часа машинного времени и около трех часов моего времени.

Векторизация основы.

К сожалению, в доступности не было условных знаков для масштаба 1:7500, были использованы условные знаки для масштаба 1:5000. В ОСАD были выставлены следующие параметры масштаба карты 1:7500 и системы координат WGS84 UTM 37N.

Были импортированы файлы фигур, горизонтали и линейные объекты, полученные в Metashape.

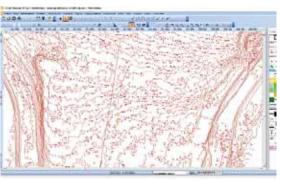
Подгружен полученный в Наличие встроенной привяз-



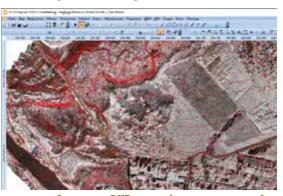
Окно настройки параметров карты в OCAD.



Окно настройки параметров DXF в OCAD.



Фрагмент DXF в рабочем окне OCAD.

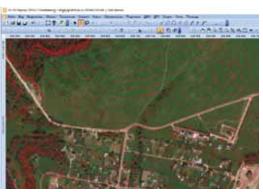


Фрагмент DXF с ортофотопланои в рабочем окне OCAD.

ки в ортофотоплане не требует дополнительного совмещения в ОСАD.

Следующим шагом подгружен полученный в SASPlanet ортофотоплан и привязан по векторизованным линейным объектам.

По ортофотопланам отвекторизованы: гидрография, видимые водотоки, здания, заборы, дороги, искусственные



Фрагмент DXF с ортофотопланом с КА в рабочем окне OCAD.



Фрагмент векторизованной основы в рабочем окне OCAD.

объекты, границы растительности, отдельные деревья на открытых пространствах, отдельные хвойные деревья в лесу и стволы упавших деревьев в лесу.

Автоматически построенные горизонтали перекодированы в отдельный символ – горизонтали, задана толщина 0.07 и задан светло-серый цвет.

На подготовку основы потрачено около 8 часов.

Полевые работы. Векторизованная основа печаталась фрагментами на листах A4 в масштабе 1:4000 с нанесенной сеткой шагом 50 м.

В лесу привязка объектов осуществлялась измерением расстояний шагами и направления по компасу от нанесенных объектов. Также в привязке объектов помогали «серые» горизонтали.

Ситуация по рельефу отрисовывалась с «опорой» на «серые» горизонтали. Использовать автоматически построенные горизонтали для ориентирования нельзя из-за большого количества «шумов».

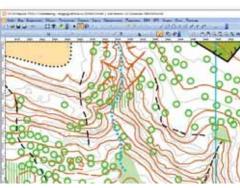
Нанесена невидимая по снимкам фактическая проходимость и подправлены контуры растительности.

Полевые работы заняли около 12 часов – шесть выходов по два часа.

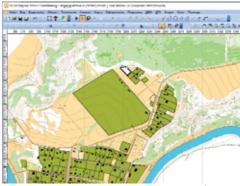
Составление карты.

Полевые материалы сфотографированы на телефон. Фотографии привязаны к основе и обрисованы. Рельеф обрисован только в ситуации подтвержденной на местности.

Нанесение найденных в поле объектов проводилось вприглядку на ортофотоплан, так как многие объекты можно



Фрагмент карты с построенным рельефом по данным полевых работ, серым нанесены автоматически построенные горизонтали в Metashape.



Фрагмент готовой карты в рабочем окне OCAD.

было разглядеть на ортофотоплане и нанести их гораздо точнее, чем в поле на бумаге.

На составление карты по полевым материалам потрачено около 12 часов рабочего времени.

Выводы. Представленная технология позволяет получить оперативно картографическую основу для создания спортивных карт. Точность получаемой картографической основы соответствует масштабу 1:5000. Точность и достоверность получения рельефа очень зависит от состояния растительности.

Оптимальное время съемки – ранняя весна, когда практически сошел снежный покров.

На создание с «нуля» спортивной карты на район в 2,5 кв. км было потрачено около 38 рабочих часов. Данной карте требуется инспекция и доводка, но для организации тренировок этой карты уже достаточно.

Доступность данной технологии. Стоимость коптера невысока, и скорее всего он есть у ваших знакомых, оптимальное разрешение камеры не менее 20 Мп. Калибровка камеры коптера может быть произведена самостоятельно по ближайшему геодезическому полигону.

ПО для фотограмметрической обработки покупать не обязательно, можно арендовать сервер с установленным фотограмметрическим ПО или воспользоваться услугой фотограмметрической обработки.



Ельцов Д.В., МС по спортивному ориентированию, г. Санкт-Петербург



Ельцова А.Д., КМС по спортивному ориентированию, г. Санкт-Петербург



Трубников Д.В., МС по спортивному ориентированию, ССВК, г. Дзержинск



Трубникова А.П., тренер по спортивному ориентированию СШ «Магнитная Стрелка» г. Дзержинск, СС1К

QR-КОД НА БЛАГО СПОРТА ИЛИ ХРОНОМЕТРАЖ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

В связи с внезапно возникшей в начале 2020 г. пандемией COVID-19 и последующими серьезными ограничениями, в том числе и в свободе перемещения, у спортсменов и тренеров стало возникать множество вопросов, но главные из них - где и как продолжать тренироваться. Сообщество ориентировщиков оказалось очень активным и креативным: онлайн-соревнования, викторины, конкурсы, причем многие даже с награждением. Большинство, в основном, связано с технической и интеллектуальной стороной тренировок. Но для ориентировщиков именно практическая работа с картой на местности является самой важной и необходимой формой подготовки.

В мае 2020, основываясь на региональных распоряжениях, спортсме-

нам разрешили индивидуальные тренировки, и все чаще стал возникать вопрос: «Как подготовить оборудованный полигон с дистанциями по ориентированию для таких тренировок?», ведь он должен оставаться в лесу достаточно длительное время, чтобы спортсмены не пересекались друг с другом, а еще просто необходимо иметь возможность контроля правильности прохождения дистанции и сравнения результатов. В этой статье будет представлен один из вариантов подготовки такого полигона.

Мы предлагаем использовать QRкоды и NFC-метки, принцип работы которых в условиях пандемии стал использоваться практически во всех контрольно-пропускных государственных (и не только) проектах и ресурсах. На самом деле упоминание об использовании QR-кодов в ориентировании появились в далеком 2013 году. Мы решили развить это направление, поскольку именно сейчас из-за ограничений по организации и количественному составу участников процесса раскрываются его сильные стороны:

- Организатору (тренеру) не требуется дорогостоящее оборудование (станции, призмы) на полигоне в лесу. Достаточно распечатать и заламинировать изображение призмы с QR-кодом и (или) разместить NFC-метку в качестве КП и средства отметки такой полигон может стоять неделями;
- Организатору (тренеру) не нужно печатать карты. Варианты дистанций выкладываются в интернете, и все желающие могут распечатать их самостоятельно;



Рис. 1. Полигон с QR-кодами.

- Спортсмену нужен только смартфон для считывания QR-кодов или NFC-меток по ходу дистанции. Время отметки (считывания кода) занимает от 1 сек.

- Результаты и сплиты со смартфона отсылаются на сайт, где можно сравнить их с результатами других участников.

Теперь детально перейдем к процессам использования QR-кодов (NFCметок) в тренировках по спортивному ориентированию. Для лучшего понимания мы разделим нашу статью на две части.

ЧАСТЬ 1. QR-КОДЫ И NFC-МЕТКИ В ОРИЕНТИРОВАНИИ. РУКОВОДСТВО ДЛЯ УЧАСТНИКА.

В чем идея? Все просто. Для контроля времени и порядка прохождения дистанции используем QR-коды и (или) NFC-метки вместо электронных станций отметки, а заряженный смартфон на Android - вместо ЧИПа. Теперь попорядку.

Устанавливаем в смартфон две программы (если смартфон выдаст предупреждение по безопасности, то нужно



Рис. 2.1. Программа DIB.



Рис. 2.2. Программа ZXING.

все равно дать разрешение на установку этого приложения): программа DIB (Рисунок 2.1) и программа считыватель QR кодов ZXING (Рисунок 2.2).



Рис. 3. Настройка программы DIB.

В программе DIB необходимо зайти в Settings (Настройки), вписать Имя (Forename), Фамилию (Surname), Группу (Class). Здесь же активировать ползунками QR Mode и Screen Wake. Режим Screen wake будет держать экран смартфона включенным (Рисунок 3). Это наиболее актуально при использовании NFC-отметки. Тогда смартфон можно убрать в чехол. Для больших дистанций рекомендуется уменьшить яркость экрана.

Важно! При использовании NFCотметки необходимо разблокированный смартфон прикладывать макси-

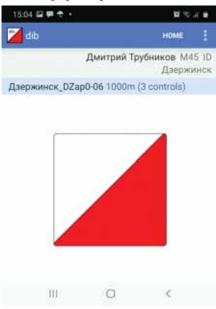


Рис. 4. Рабочее поле программы DIB.

мально близко к NFC-метке. Будьте внимательны!!! NFC не всегда срабатывает корректно. Слушайте звук, который издает программа или следите за сообщением на экране.

В месте тренировки необходимо зарегистрироваться на нужную дистанцию. Для этого на основном экране программы DIB необходимо нажать на знак КП в центре экрана (Рисунок 4) и считать QR-код или NFC-метку регистрации на дистанцию (QR регистрации на дистанцию впечатан в карту или предоставляется организатором). Важно! Практика показывает, что оптимальное расстояние для считывания QR-кодов варьируется от 40 до 80 см и зависит от размера QR-кода и качества камеры смартфона. Если используются NFC, достаточно приложить смартфон (обычно задней верхней частью) к NFCметке регистрации на дистанцию.

Далее участник, готовый к прохождению дистанции, подходит к месту старта и считывает QR-код старта (для этого, аналогично регистрации, надо нажать знак КП на основном экране программы DIB) или NFC-метку "Старт" (достаточно приложить смартфон к NFC-метке старта). С этого момента начинает идти время прохождения дистанции.

По ходу дистанции необходимо считывать QR-коды КП (аналогично предыдущим действиям – нажать на знак КП на основном экране программы DIB и наводить камеру на QR-код,

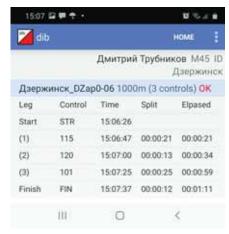


Рис. 5. Результат участника.

или достаточно приложить смартфон к NFC-метке).

На финише считать QR-код финиша "FIN"или NFC-метку финиша - это останавливает отсчет времени. После этого на экране появится «распечатка» с информацией о прохождении дистанции и правильности отметки (Рисунок 5).

Отправка результата прохождения



дистанции на сайт https://qr-orient.ru. Для этого надо вернуться на главное окно программы DIB (кнопка НОМЕ сверху справа) и считать QR-код

«СЧИТКА/ Download» (Рисунок 6) или аналогичную NFC-метку.



Рис. 7. Текст результата для отправки на сайт.

При считывании этого кода программа DIB перейдет на экран, отображающий информацию о прохождении дистанции и зашифрованный в виде QR-кода и текстовой информации. Нужно выбрать «Копировать». Для отправки информации можно воспользоваться кнопкой «Поделиться», расположенной в правом верхнем углу (Рисунок 7). Есть три способа отправить информацию с результатом на сайт:

- Сообщением на номер +7(921)938-84-90. При этом желательно скопировать только текстовое сообщение. В этом случае информация будет загружена на сайт автоматически.
- Отправить сообщение ICQ боту: qr_orient_bot (на смартфоне должен

быть установлен клиент ICQnew, а также для подключения к боту ему необходимо что-нибудь написать). Загрузка произойдет в течении нескольких минут.



Рис. 8. QR-код на сайт результатов.

- Отправить сообщение Telegram боту: qr_orient_bot (на смартфоне должен быть установлен клиент Telegram, а также для подключения к боту ему необходимо что-нибудь написать).

Считать QR-код «СЧИТКА» ("Download") можно в любой момент после финиша, до регистрации на новую дистанцию. В том числе дома.

Результаты тренировки смотрим на сайте https://qr-orient.ru/qrdib/result (Рисунок 8).

ЧАСТЬ 2. QR-КОДЫ И NFC-МЕТКИ В ОРИЕНТИРОВАНИИ. РУКОВОДСТВО ДЛЯ ОРГАНИЗАТОРА.

QR-коды позволяют организовать полигон легко и быстро только при помощи принтера, а использование NFC-меток позволяет добиться более быстрой и надежной отметки. При этом следует помнить, что далеко не у каждого есть смартфон с поддержкой NFC. В любом случае, рекомендуется использовать оба варианта отметки.

Для подготовки тренировки с хронометражом при помощи QR-кодов и NFC-меток потребуется следующее оборудование:

- ноутбук или планшет с доступом в интернет;
- смартфон на Android с NFC и с дополнительно установленными программами;
 - принтер.

Для организации тренировки с программой DIB организатору необходим ряд QR-кодов и соответствующих им NFC-меток:

- 1. QR-коды дистанции:
- QR-код старта (STR);

- QR-коды КП;
- QR-код финиша(FIN).
- 2. Служебные QR коды:
- QR-коды выбора дистанции, на одном полигоне может быть несколько дистанций;
- QR-код считки результата и его отправки на сайт (DWN).

Работа с QR-кодами и NFC-метками очень похожа — они содержат абсолютно идентичную информацию. Поэтому сначала будет рассмотрен процесс подготовки информации и генерация QR-кодов, а после — кодирование NFC-меток.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ QR-КОДОВ.

Для подготовки полигона необходимо сделать следующее:

Спланировать дистанции. Используйте в качестве кодов КП номера от 101 до 130 включительно. Обязательно использовать финиш.

Подготовить QR-коды.

Для того чтобы сгенерировать QR-коды, необходимо подготовить текстовый шаблон QR-кода выбора дистанции. В дальнейшем он будет использован для генерации всех QR-кодов. Шаблон состоит из следующих частей:

- Управляющая команда, в данном случае всегда CRS;
- Последовательность прохождения пунктов, включая старт и финиш. Естественно, что для каждой дистанции она будет своя.

Пример дистанции с двумя КП, с номерами 121 и 115: STR,121,115,FIN.

Параметры дистанции также будут специфичны для каждой дистанции и включают в себя: Наименование дистанции и Длину дистанции. Наример: АзимутДзер20,1300.

Все части шаблона, как и элементы частей, разделяются запятыми. ТОЛЬКО запятыми, без пробелов. После Длины дистанции тоже необходимо поставить запятую.

Таким образом, текстовый шаблон QR-кода выбора дистанции «Азимут-Дзер20» длиной 1300 метров и состоящей из двух КП выглядит так: CRS,STR,121,115,FIN,Азимут-Дзер20,1300.

В случае, если планируется отправлять результаты на наш сайт https://qr-orient.ru/qrdib, используйте уникальные названия дистанций, например, с привязкой к месту: «Лехтуси 010620 А». В противном случае, если имена различных дистанций будут полностью идентичными, то результаты таких дистанций будут отображаться в одном протоколе.

Сгенерировать QR-коды. всего генерацию QR-кодов выполнить с использованием генератора, разработанного нашей командой: https://grorient.ru/qrdib/phpqrcode/. Данный генератор оптимизирован для создания QR-кодов, используемых в программе DIB.

Генератор поддерживает два режима работы:

- Генерация QR-кода по строке ланных:
- Генерация набора QR-кодов по файлу экспорта дистанций из ОСАД.

Генерация QR-кода по строке данных. Необходимо ввести данные для генерации QR-кода в строку Данные и нажать соответствующую кнопку Сгенерировать. На странице будет сгенерировано изображение QR-кода, которое вы можете либо распечатать, либо скопировать на компьютер.

Генератор автоматически распознает следующие два вида кодов:

Короткие (индивидуальные) коды (Рисунок 9.1). При их формировании к коду автоматически добавляется изображение призмы (КП);



Рис. 9.1. Генерация коротких кодов.

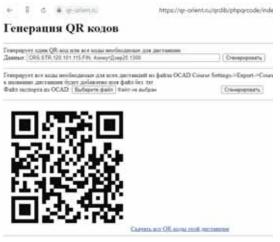


Рис. 9.2. Генерация всех кодов дистанции.

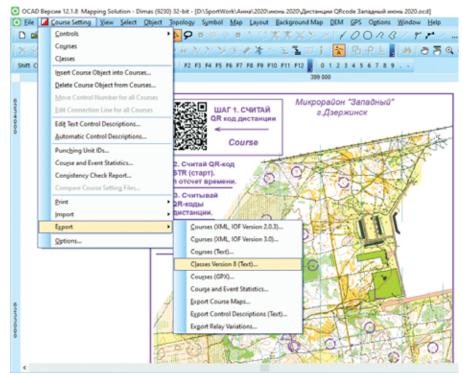


Рис. 10.1. Экспорт дистанций из ОСАД.

Код выбора дистанции (CRS) - при этом, дополнительно к QR коду CRS, в виде дополнительной ссылки будут сгенерированы все коды необходимые для этой дистанции: STR, FIN, все КП, QR-код считки результата и его отправки на сайт через SMS (Рисунок 9.2).

Для того, чтобы сохранить сгенерированное изображение Короткого кода, необходимо правой кнопкой мыши щелкнуть по изображению и выбрать пункт «Сохранить изображение как ...» (в английской версии «Save image as ...»)

Чтобы сохранить изображения всех сгенерированных кодов для дистанции, необходимо щелкнуть по ссылке «Скачать все QR-коды этой дистанции».

Генерация набора QR-кодов по файлу экспорта из ОСАД.

В случае, если готовится более одной дистанции и они планируются в OCAD, можно воспользоваться функцией «Генерация набора QR-кодов по файлу экспорта дистанций из OCAD». Для этого после окончания планировки дистанций (напомним, использование Финиша обязательно) необходимо выполнить в OCAD Экспорт дистанций (ver8) в файл формата ТХТ (Рисунок

Свойства Экспорта (если окно появится) установить, как показано на (Рисунке 10.2).

При выборе имени файла необходимо учесть, что окончательные названия дистанций будут сформированы с использованием имени файла без txt

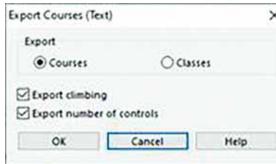


Рис. 10.2. Настройки экспорта дистанций.

в качестве префикса, т.е. если в планировщике есть дистанции «А» и «В» и файл экспорта называется «полигон2020.txt», то CRS QR-коды будут сформированы для дистанций: «полигон2020 А» и «полигон2020 В».

Снова заходим в наш Генератор кодов. Для генерации QR-кодов из файла необходимо в разделе «Файл экспорта из OCAD:» выбрать сохраненный ранее файл и нажать соответствующую кнопку «Сгенерировать» (Рисунок 11). Все QR-коды будут сформированы и доступны по ссылке «Все QRкоды файла».

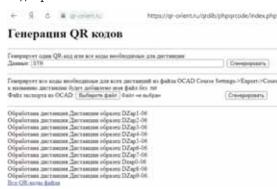


Рис. 11. Генерация кодов всех дистанций.

Если по каким-то причинам наш генератор вам не подходит, можно пользоваться любым генератором QR-кодов, например: https://qrexplore.com/generate/.

Готовые QR-коды, за исключением QR-кода выбора дистанции (CRS), можно скачать по ссылкам: https://qr-orient.ru/qrdib/QRDIB_QRcodes.docx (крупные значки, для формата A5) или http://appindesign.com/dib/qrcodes10 1to150v1.pdf (мелкие значки).

Теперь все подготовленные QRкоды нужно распечатать, при необходимости добавив своими текстовыми комментариями (Просьба не срывать. Проходят детские соревнования и т.д.).

Ставим дистанции на местности, оборудуем КП-табличками с соответствующими QR-кодами, QR-код старт (STR) в месте старта, QR код финиш (FIN) в месте финиша. Также необходимо предусмотреть место, где будут расположены QR-коды выбора дистанций и QR-код считки результата (отправки на сайт). Последние можно вставить в ОСАDе прямо в поле карты, и тогда их не нужно будет размещать на местности.

На данный момент существует несколько способов отправить результаты на сайт:

- с использованием SMS/MMS на номер +7(921)9388490;
- с использованием ICQ qr_orient_bot, Telegram qr_orient_bot.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ NFC-МЕТОК.

Как мы уже писали выше, QR-коды и NFC-метки рекомендуем использовать в паре друг с другом. Основную работу по подготовке полигона (планирование дистанций, подготовку QR-кодов) мы уже сделали, нам остается только закодировать NFC-метки.

Пару слов о самих метках. В работе использовались NFC-метки, купленные на Али Экспресс: https://aliexpress.ru/item/1829960896.html?spm=a2g0s.9042311.0.0.35b933edbHmiid&_ga=2.84720346.27943308.1592756063-569029134.1577430982. С ними не возникло никаких проблем. Цена на 1 июля 2020 г. – 800 рублей за 100 штук.

Кодирование осуществляется на смартфоне с NFC при помощи программы: NFC NDEF Writer https://play.google.com/store/apps/details?id=Katsir.NDEF.Writer&hl=en.

На Рисунке 12 показаны примеры настройки программы NFC NDEF Writer перед программированием NFC-меток.

В верхнюю строку (Enter Value Here) вносится информация, которую необходимо закодировать на метку. Она полностью аналогична соответствующим QR-кодам.

Во вторую строку вносится МІМЕ type — кодовая строка, позволяющая смартфону понять, каким приложением обрабатывать данную NFC-метку: application/vnd.com.appindesiqn.dib.

Очень важно, чтобы запись была именно такая, без лишних пробелов и т.п.

После заполнения обоих полей нажимаем на кнопку Write NDEF Tag, программа ожидает, что вы поднесете метку к антенне NFC на смартфоне (обычно она где-то сзади). При этом отображается сообщение: Tap tag to write

В момент запись программа издает звук, и, если запись прошла успешно, выходит сообщение: Success: Wrote to nfc tag.

Если при записи произошла ошибка, появится сообщение: Write failed.

Внимание!!! Программа издает одинаковый звук в обоих случаях, поэтому надо читать сообщения (Рисунок 13).

В данном материале мы рассказали о многом, что подготовили и протестировали по состоянию на 1 июля 2020 г. В ближайшем будущем одна из основных задач - сделать автоматическую отправку данных со смартфона с интернетом сразу после отметки на КП. В ближайшие дни на нашем сайте мы разместим новую, модифицированную версию DIB orienteering, с некоторыми дополнениями, одно из которых - отправка данных через интернет, а не через SMS. Кроме того там же размещены и видеоинструкции. Проект постоянно развивается, поэтому все изменения и наработки мы регулярно размещаем на нашем сайте https://gr-orient.ru.

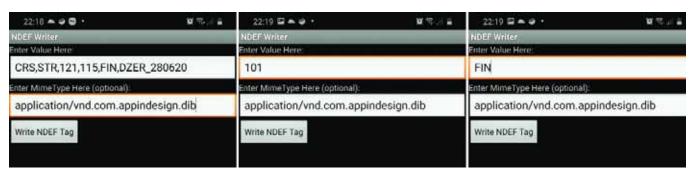


Рис. 12. Примеры настройки NFC NDEF Writer

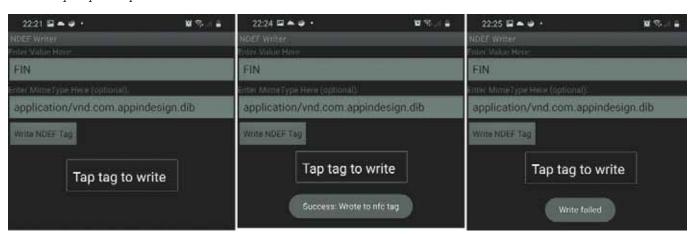


Рис. 13. Программирование NFC-меток.

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ



Существует тринадцать витаминов, которые наш организм должен получать из потребляемой нами пищи, и они делятся на две основные группы: водорастворимые и жирорастворимые. Это важно, потому что водорастворимые витамины группы В и витамин С нам нужно получать ежедневно, а жирорастворимые витамины А, D, E и К можно потреблять несколько раз в неделю — при условии, что вы потребляете достаточное их количество. (Жирорастворимые витамины могут накапливаться в организме).

Витамины участвуют в разных процессах в организме, таких как обмен веществ, работа нервной системы и иммунитет. Минералы входят в состав гормонов и ферментов, они также нужны для метаболизма и передачи нервных импульсов. Существует с десяток необходимых нам минералов. Как же уследить за тем, что мы получаем все витамины и минералы, в которых нуждается наш организм? Нужно ли покупать БАДы, которые нам постоянно рекламируют? Как водится, простого ответа на эти вопросы не существует. Нужно закладывать правильный базис, работать над своими пищевыми привычками, осваивать теорию и применять ее на практике.

Два главных правила таковы: нужно есть достаточно и нужно есть разнообразно. Если их соблюдать, питательных веществ вы будете получать в достатке, и тогда не нужно без особой на то причины пить ещё и БАДы. Но задуматься о них надо, если вы ограничиваете себя в еде, питаетесь однообразно или отказываетесь от какихто групп продуктов. Словом, добавки нужны, если в нашем питании чего-то не хватает.

Железо, витамины С и D, магний, кальций... Список веществ, которые наш организм должен ежедневно получать вместе с едой, довольно велик. Витамины и минералы выполняют в нашем организме множество функций, участвуют в разных процессах в организме, таких как обмен веществ, работа нервной системы и иммунитет. Об этом данная статья.

Если вы занимаетесь спортом, вам нужно больше витаминов и минералов. Ведь вашему организму нужно больше энергии, а следовательно - и больше пищи. На отдельные

группы веществ спортсменам нужно обратить особенное внимание. Одно из таких веществ - железо. Оно участвует в транспортировке кислорода и важно для роста мышц, и потребность в нем возрастает в период менструации, при занятиях спортом на большой высоте и при усиленных тренировках. Продукты из крови и потроха содержат больше всего железа, но и в обычном мясе или курице тоже содержится легкоусвояемое железо.

Цельное зерно, овощи, бобовые, орехи и семена — это тоже важный источник железа. Сухофрукты вроде изюма и кураги тоже содержат железо, и их просто всегда носить с собой или добавлять в кашу и мюсли.

Витамин С не только помогает организму усваивать железо, он также важен для тканей и иммунной системы. Когда мы простужаемся, многие из нас пьют растворимый витамин С в больших количествах. Овощи, фрукты и ягоды - лучший и самый простой способ получать витамин С. А вы знали, что ежедневная норма витамина С содержится, например, в одном большом апельсине или 5 дольках болгарского перца или 150 г брокколи

Ещё один витамин, о котором нужно помнить в темное время года, это витамин D. Летом с ним нет никаких проблем, поскольку достаточное его количество вырабатывается в организме благодаря солнечным лучам. Но когда солнечного света мало, нужно есть больше продуктов, содержащих витамин D. Загвоздка в том, что он мало где содержится. Витамин D нужен для костей, мышц и иммунитета. Больше всего витамина D содержится в жирной рыбе, вроде селёдки, скумбрии и лосося. Есть он, хоть и в меньших количествах, в других видах рыбы, яйцах и лисичках. Многие получают витамин D из молочных продуктов, обогащенных витаминами.

Если вы предпочитаете вегетарианскую и веганскую еду или если вам больше 70 лет, вам, скорее всего, нужен дополнительный витамин D и возможно круглый год. Рекомендуемая дневная норма составляет 10 микрограмм, а для людей старше 70-и - в два раза больше. Вот пример недельного рациона, в котором содержится необходимое количество витамина D (70 микрограмм): 2,5 л молока, 2,5 л йогурта, 150 г лосося, 150 г трески, одна банка скумбрии в томатном соусе, восемь яиц, 50 г сливочного масла.

Сколько бы мы ни говорили о рекомендуемых нормах потребления, важно выработать у себя правильные привычки и применять теорию на практике. Несколько советов о том, как нужно правильно питаться:

- Ешьте разные овощи и подбирайте их по сезону. Варите или жарьте замороженные овощи. Делайте салаты из разных видов капусты, добавляйте болгарский перец, апельсин, яблоко, зерна граната. Сверху посыпайте орехами и семенами.
- Храните в морозилке замороженные ягоды, делайте из них смузи или добавляйте их в йогурт или кашу.
- Овсянка будет ещё полезнее, если добавить в неё ягод, сухофруктов и орехов.
- Вареные яйца и пюре из жареной фасоли – отличная добавка к бутербродам, которую можно хранить в холодильнике.
- Чечевицу можно добавлять в каши или подмешивать в блинное тесто, чтобы в ваших блюдах было больше калорий и белков.
- Потребляйте разные источники углеводов: рис, макароны, картошка, корнеплоды, киноа, булгур, овёс и пшеница.
- Ешьте рыбу каждую неделю в качестве основного блюда и добавляйте ее в качестве закусок.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕНСИТИВНЫХ ПЕРИОДОВ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ Н. Короткина



В связи с этим ученые и тренеры продолжают поиск более эффективных средств, форм, методов и методик подготовки юных спортсменов - резерва наших сборных команд.

На протяжении всего возраста у ребенка происходят качественные изменения на физиологическом уровне, такие как увеличение веса, роста, появления вторичных половых признаков и др. Вместе со всеми этими изменениями у юных спортсменов наблюдается также развитие физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость, а также формирование координационных и скоростных способностей.

В исследованиях, проводимых с 70-х годов учеными А.А. Гужаловским, Ю.Г. Травиным, Б.Г. Ананьевым и др. свидетельствуется, что при развитии физических способностей свойственны отдельные сенситивные (чувствительные) периоды, в которые характерны, в силу естественных закономерностей онтогенеза, более высокие, чем в иные периоды, темпы изменения физических качеств, лежащих в основе данных способностей.

При воспитании физических качеств целесообразно учитывать эти, так называемые, «чувствительные», сенситивные, критические периоды возрастного развития, т.е. время, когда организм особенно легко поддается воздействию внешних факторов, в том числе тренировочных. Если пропустить «чувствительный» возраст, может понадобиться значительно больше времени, чтобы получить те же сдвиги в физических качествах. Иногда нужный прирост качеств можно не полу-

Практика показывает, что физические качества ребенка можно развивать на протяжении всего юношеского возраста, однако целесообразно направлять усилия на их развитие именно в те возрастные периоды, когда конкретное качество может лучше развиваться. Поэтому

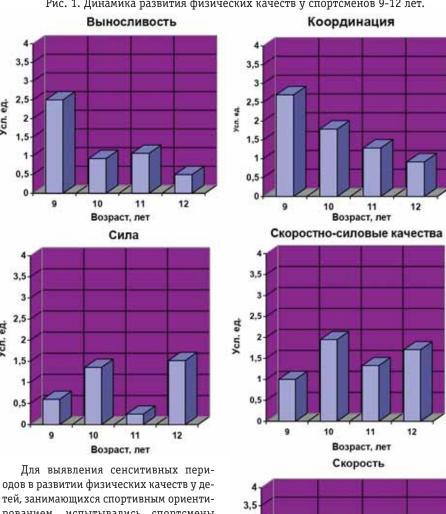
Современное решение задач спорта высших достижений постоянно диктует необходимость изучения и развития детского и юношеского спорта, а уровень мировых достижений в спорте на современном этапе настолько высок, что дальнейшее повышение результатов связано с поиском наиболее эффективных средств и методов подготовки. Повышение эффективности работы спортивных школ, играющих ведущую роль в подготовке спортсменов высокого класса, немыслимо без серьезных исследований в области спортивной науки.

проблема сенситивных периодов развития двигательных способней спортсменов, является актуальной, поскольку имеет не только научно-теоретическое значение в плане изучения закономерностей формирования организма, но и практическое применение для планирования тренировочной деятельности.

силу (30 секунд, сгибание-разгибание рук в упоре лежа + 30 секунд, поднимание опускание туловища сидя), кросс по пересеченной местности, челночный бег, 5кратный прыжок.

Для повышения надежности проведенных исследований был использован подход, предложенный Н.Ж. Булгаковой

Рис. 1. Динамика развития физических качеств у спортсменов 9-12 лет.



рованием, испытывались спортсмены г. Смоленска в возрасте от 9 до 12 лет в количестве 45 человек, часть из них измерялась на протяжении четырех лет.

Для оценки уровня физических качеств спортсменов-ориентировщиков применялась батарея тестов, состоящая из нескольких контрольных испытаний: бег на 30 м, комплексное упражнение на с соавторами. В серии параллельных (в четырех возрастных группах) педагогических экспериментов была осуществлена проверка границ сенситивных периодов. Наложение результатов экспериментальной проверки на данные лонгитудинальных исследований (исследование в течение длительного времени одних и тех же испытуемых) позволило конкретизировать возрастные границы сенситивных периодов для каждого отдельно взятого качества.

Для определения чувствительных (сенситивных) периодов мы использовали метод, разработанный А.А. Гужаловским. За условную единицу темпов развития конкретных показателей принималось среднеарифметическое значение их годовых приростов за весь период наблюдения, т.е. в нашем случае с 9 до 12 лет. Возрастные периоды, где естественное увеличение составило полторы и более условные единицы, характеризовались как благоприятные для развития конкретного двигательного качества.

Анализ динамики физических качеств у юных спортсменов-ориентировщиков показывает, что возраст 10 лет является сенситивным периодом для большинства физических показателей подготовленности. Также необходимо отметить, что скоростные качества имеют наибольший прирост в 9-10, а силовые качества с 12 лет. Координационные способности интенсивно развиваются в 9-10. Показатели скоростно-силовых качеств наиболее быстрыми темпами увеличивались с 9 до 12 лет, показатели выносливости - с 9 лет, а далее мы видим стабильное уменьшение пророста, что говорит об окончании или прерывании сенситивного периода (рис. 1).

Из полученных данных можно сделать следующие выводы:

1. В развитии физических качеств у спортсменов ориентировщиков имеются периоды ускоренного развития того или иного качества, так называемые сенситивные периоды.

- 2. Совмещение во времени акцентированных воздействий на уровень специальной подготовленности спортсменовориентировщиков с периодами ускоренного развития психофизических качеств позволит существенно повысить эффективность тренировочного процесса в спортивном ориентировании.
- 3. Более быстрое развитие одних качеств приводит к снижению темпа развития других. Поэтому имеет смысл применять последовательное воспитание качеств с учетом закономерностей их возрастного развития, это позволит индивидуализировать тренировочный процесс и повысить результативность тренировочной деятельности.

Короткина Н.Н., тренер СШОР им. М.В.Николина под научным руководством Воронова Ю.С.



В начале августа 2020 года у заслуженного тренера России Елены Александровны Митяковой был юбилей. Редакция журнала «АЗИМУТ» поздравляет Елену Александровну с этой знаменательной датой, желает здоровья, долгих лет жизни и успехов во всех начинаниях. Мы с удовольствием публикуем стихи в честь юбилярши от поклонников Елены Александровны, любезно предоставленные её мужем, Алексеем Митяковым.

Всё, конечно же, было бы проще В моей грустно-печальной судьбе: Если был бы я ориентировщик, Я бы бегал поближе к тебе.

Изучил бы я знаки на карте, По лесам бы носился взапой, И, глядишь, на каком-нибудь старте, А тебя: "С юбилейным сезоном!", Финишировал рядом с тобой.

А теперь шанса нет никакого, Мечта в пропасть моя сорвалась: Ведь уже ты нашла Митякова – Правильно сориентировалась.

Может это и анохронизмы, Но ты мужем своим дорожишь. Сколько раз я тебе ставил призмы, А ты мимо и мимо бежишь.

И, хоть ты продолжаешь мне сниться, Все же ясно и для дураков: Нафига тебе в руки синицы, Когда рядом журавль Митяков?

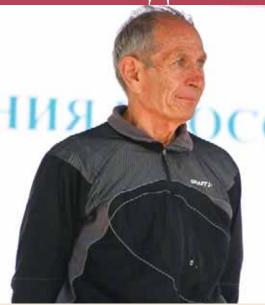
Ведь девизом у вашего спорта Испокон золотые слова: Можно бегать хоть к богу, хоть к черту, Лишь бы думала голова.

У тебя с этим делом в порядке, Ты разумна (порой чересчур), Как учили (спасибо зарядке...) Ориентирование – не для дур.

Ну, а я в своей жизни облыжной Получаю одни синяки, Так как выбрал я спорт горнолыжный: Всегда вниз, и всегда без башки.

Вот по этим спортивным законам И не сблизиться нам никогда... И будь умницей ты как всегда.

ВЯЧЕСЛАВ АНАТОЛЬЕВИЧ ГОРЕЛОВ – ЛЕГЕНДА ТАМБОВСКОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ



Вячеслав Анатольевич Горелов родился 20 августа 1950 года в селе Знаменка Тамбовской области. В 1965 году впервые принял участие в соревнованиях по спортивному ориентированию среди школьников. Соревнования проходили зимой на маркированной трассе в окрестностях г. Рассказово Тамбовской области. Как говорит сам юбиляр: «Я болел лыжами». Поэтому неудивительно, что будучи студентом Тамбовского института химического машиностроения (ТИХМ), занимался лыжными гонками. В процессе обучения стал регулярно принимать участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на лыжах и бегом. В феврале 1971 года впервые выиграл Первенство областного совета ДСО «Буревестник» на маркированной трассе, посвященное 24 съезду КПСС. Дистанцию на «Холодных буграх» готовил корифей и один из родоначальников тамбовского ориентирования Владимир Дюженков.

В тот период высокие спортивные результаты показывали спортсмены, которые хорошо разбирались в спортивных картах. Вячеслав Анатольевич относился к следующему поколению спортсменов-ориентировщиков, которые стали сочетать высокую физическую подготовку и умение быстро читать спортивную карту. В этот период Вячеславу Анатольевичу больше нравилось ориентирование в заданном направлении, где путь движения к контрольному пункту выбирает сам спортсмен. В этот период в Тамбовской области начинающие спортсмены-ориентировщики брали пример со студента Тамбовского государственного педагоВ августе 2020 года одному из родоначальников спортивного ориентирования на Тамбовщине, человеку, который внес огромный вклад в становление и развитие нашего любимого вида спорта в Тамбовской области, исполнилось 70 лет. Обойти это событие стороной невозможно. Кто бы ни брал интервью у Горелова, разговор после слов «родился», «учился» снова незаметно перетекает к рассказу об истории становления и развития тамбовского ориентирования. И что характерно, каждый эпизод Вячеслав Анатольевич готов подкрепить документально.

гического института (ТГПИ), первого кандидата в мастера спорта по спортивному ориентированию в Тамбовской области Владимира Ардабьева, который постоянно усовершенствовал экипировку спортсменов, тренировочный процесс, работал над созданием спортивных карт.

В 1972 году, после окончания института, Горелов В.А. был направлен на работу в г. Котовск Тамбовской области инженером конструкторского бюро завода «Пластмасс». 8 октября этого же года стал победителем первых соревнований по спортивному ориентированию памяти героя гражданской войны Г.И. Котовского, которые в современной истории тамбовского ориентирования носят название «В гостях у Тамбовского волка». Организаторами тех соревнований были председатель Котовгородского спорткомитета Г.М. Раковский и тренер по спортивному ориентированию А.А. Тютюнов. В настоящее время традиции котовского ориентирования поддерживает и развивает тренер А. Пашкин.

В 1975 году, после избрания В.А. Горелова секретарем Котовского горкома комсомола, он стал активно поддерживать развитие спортивного ориентирования в городе Котовске. И его стали вовлекать в деятельность Тамбовской областной секции спортивного ориентирования, которой на том этапе руководил Савелий Калика. Эта общественная организация стала регулярно проводить летние, а затем и зимние соревнования. Первым поручением для В.А. Горелова было проинспектировать правильность постановки контрольных пунктов для областных соревнований в окрестностях села Горелое, ныне паркотеля «Берендей».

В 1977 году В.А. Горелова утверждают заведующим отделом спортивной и оборонно-массовой работы Тамбовского обкома ВЛКСМ. И чуть позже осенью 1978 года он был избран председателем Федерации спортивного ориентирования Тамбовской области. Основные направления работы федерации воз-

главили В. Морозов, В. Фирсов, Ю. Данильшев. В этот период Вячеслав Анатольевич эффективно использовал административный ресурс для развития спортивного ориентирования, так как он по должности являлся членом Коллегии областного спортивного комитета, членом президиума областных советов ДСО «Спартак», ДСО «Урожай», ДСО «Буревестник». В это время впервые в областной типографии «Пролетарский светоч» удалось наладить печать цветных спортивных карт, что делалось только с разрешения руководства Московского военного округа.

Первый высокий спортивный результат В.А. Горелов показал в 1978 году, на зимнем Чемпионате российского совета ДСО «Спартак». Эстафетная команда в составе: В. Горелов, В. Субботин, Н. Селезнев стала чемпионом России. Соревнования проводились в окрестностях села Тулиновка Тамбовской области.

После появления цветных спортивных карт Тамбовской областной федерации спортивного ориентирования стали поручать проведение различных соревнований. С 1980 по 1989 годы в Тамбовской области неоднократно проходили зональные соревнования центра России, чемпионаты российских ДСО «Спартак», ДСО «Урожай», «Динамо», Чемпионат РСФСР. А Чемпионат Московского военного округа можно сказать получил здесь свою «прописку». В этот период норматив «Мастер спорта СССР по спортивному ориентированию» выполнили Н. Селезнев, JI. Дьячкова, В. Субботин, В. Горелов. В дальнейшем В.А. Горелов выигрывал «зону» центра России, становился чемпионом Россовета ДСО «Урожай», призером самой крупной многодневки СССР «Мемориал Александра Матросова» в Псковской области. Также В.А. Горелов получил звание судьи Республиканской категории. Много тренируясь и участвуя в большом количестве соревнований, В.А. Горелов не считал себя профессионалом. Тогда это было невозможно. Работа занимала большее

количество времени. Тренироваться приходилось по утрам с 6:30 до 08:15. На учебно-тренировочных сборах удалось побывать только однажды, в 1983 году, при подготовке к Чемпионату Центрального совета ДСО «Урожай» (сборы организовывал Г.В. Шур в Пустошкинском районе Псковской области). Наверное, спортивная карьера В.А. Горелова не сложилась так, как могла сложиться у талантливого человека. И причина тогда была одна - в связи с большой занятостью на основной и общественной работе были большие перерывы в соревновательной практике.

В 1985 году Вячеслав Горелов стал инициатором первой поездки тамбовских спортсменов на Всесоюзные соревнования среди спортсменов среднего и старшего возраста, тогда просто ветеранов, которые в последствии стали традиционными. В этих соревнованиях принимали активное участие А. Черемисин, В. Беляков, О. Понаморев, Г. Васильев, А. Патенко. В последующие годы «молодые» ветераны А. Фролов, Ю. Платицин, В. Дьячков, О. Акимов, Ю. Терехов, Т. Терехова, 3. Локтионова, Г. Суша, Д. Черемисин и многие другие.

В 1988 году В.А. Горелов был утвержден председателем Тамбовского областного Комитета по физической культуре и спорту. Этот факт помог сделать еще один огромный шаг в развитии тамбовского ориентирования. В этот период был создан насыщенный календарь мероприятий по спортивному ориентированию. В полном объеме финансировались учебно-тренировочные сборы, проведение спортивных мероприятий, выезды сборных команд Тамбовской области на межрегиональные, всероссийские, всесоюзные соревнования. В 1989 году на Всесоюзный семинар составителей спортивных карт в «Алоль» были командированы А. Михалев и И. Леонтьев, внесшие в последующие годы огромный вклад в развитие картографии региона и РФ. Проводилось большое количество всероссийских соревнований по спортивному ориентированию, как в зимний, так и в летний период. Вот только перечень наиболее значимых: Первенство СНГ среди ветеранов(август1992 г.), Кубок России среди юниоров (май 1993 г.), Чемпионат России среди сильнейших спортсменов (июнь 1994 г.), Чемпионат и Первенство России среди команд коллективов физической культуры и спортклубов (февраль 1995 г). Одним из самых главных событий этого периода деятельности, как считает сам юбиляр, стало открытие приказом по областному Комитету по физической культуре и спорту Тамбовской области отделения спортивного ориентирования в областной спортивной школе. Отделение начало работать 1 января 1994 года, возглавил его В.В. Дьячков. Спортсменинструктор Иван Пустовалов только за зимний сезон 1995 года восемь раз выполнил норматив мастера спорта, это был рекорд Тамбовской области.

А уже в мае 1995 года, при непосредственном участии В.А. Горелова, в городе Тамбове создается СДЮСШОР по спортивному ориентированию. С 1995 по 2012 год Вячеслав Анатольевич на протяжении семнадцати лет был бессменным директором спортивной школы. Его верными помощниками были завучи В. Дьячков, А. Стаханов, многолетний президент региональной федерации Ю. Панков. Этот период жизни стал для него и для всего тамбовского ориентирования одним из самых лучших. В спортивной школе работали профессионалы своего дела, фанаты спортивного ориентирования. Ориентирование как вид спорта стало развиваться в городах Кирсанове, Уварово (тренеры А. Федотов, Ю. Платицин), поселках Новая Ляда, Знаменка, Сатинка (тренеры И. Шлыков, В. Пилягин, Л. Радаева). Что может быть лучше для человека, который большую часть своей жизни отдал и посвятил спортивному ориентированию. В спортивной школе в разные периоды выросли и стали гордостью не только тамбовского ориентирования, но и всего спорта Тамбовщины такие спортсмены как Мария Горшкова, Екатерина Терехова, Елена Шлыкова, Алексей Терехов, Роман Назаров, Олег Павлов. Было воспитано большое количество мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта. Воспитанники спортшколы становились победителями и призерами всероссийских, международных соревнований. Защищали цвета различных сборных команд России по спортивному ориентированию. Особой гордостью тамбовской СДЮСШОР конечно же является мастер спорта международного класса Вадим Толстопятов. Под определенным влиянием В.А. Горелова у нас в области сложились целые династии ориентировщиков Дюженковых-Комбаровых, Дьячковых, Тереховых, Беляковых, Шлыковых. Сегодняшним лидерам, победителям Первенства Европы Мише и Насте Беляковым, есть с кого брать пример.

Все это время Вячеслав Анатольевич не прекращал принимать участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. В 1999 году он завоевал серебряную медаль на первом зимнем Первенстве Мира. Также он становится активным участником крупных международных соревнований среди ветеранов. В 2005 году завоевана бронзовая медаль в летних Всемирных Играх ветеранов в Канаде с участием 21 тысячи спортсменов из 40 стран. В январе 2009 года завоевана бронзовая медаль на ветеранском Чемпионате Мира в Австрии. В сентябре 2011 года – серебряная и бронзовая медали на европейских Ветеранских Играх в Италии. В феврале 2012 года победа на ветеранском Чемпионате Мира на Украине. Были также победы на ветеранских соревнованиях в отдельных гонках в Швейцарии, Чехии, Финляндии, Турции, Швеции, дважды в Австралии. За тридцать лет участия во всероссийских соревнованиях среди ветеранов В.А. Горелов выигрывал больше всех стартов в России. При этом выигрывал как в лыжном ориентировании, так и в ориентировании бегом. Несколько лет подряд В.А. Горелов становился победителем фестиваля спортивного ориентирования, который ежегодно проходит в Ле-





нинградской области, «Мекке» ориентирования России. В 2015 году Вячеслав Анатольевич установил очередной личный рекорд. В период с апреля по октябрь 2015 года он участвовал в 37ми гонках по своей возрастной группе и ни разу не проиграл ни одного старта!!! Для достижения высоких результатов в лыжных гонках внес коррективы в свои тренировки, стал 26 раз подтягиваться на перекладине. Как итог второе место в Деминском лыжном марафоне, 50 км в 69 лет преодолел за 2 часа 31 минуту. Стал призером Первенства России по лыжным гонкам на 5, 15, 50 км. В марте 2020 года В.А. Горелову удалось наконец реализовать свою давнюю мечту. Он стал идейным вдохновителем, организатором и абсолютным победителем соревнований по лыжным гонкам «Возрастной гандикап». Символично, что

гонка прошла на лыжном стадионе в парке «Дружба», к строительству которого еще на этапе проектирования приложил свои организаторские способности наш герой.

Вячеслав Анатольевич Горелов является ярким примером для подрастающего поколения спортсменов-ориентировщиков как Тамбовской области, так и всей России. Он – Почётный член Федерации спортивного ориентирования России и продолжает вести активный образ жизни, принимает активное участие в жизни и деятельности Федерации спортивного ориентирования Тамбовской области. А также является одним из лидеров ветеранского движении в России.

Материал подготовил Пашкин А.Ю. (Тамбов).

ЕВГЕНИЮ БОРИСОВИЧУ ГРАНОВСКОМУ

80 лет



25 июня 2020 г. спортивному судье всесоюзной категории по ориентированию, кандидату физико-математических наук, почетному члену Федерации спортивного ориентирования России Евгению Борисовичу Грановскому исполнилось 80 лет. Он принадлежит к той плеяде советских ориентировщиков, которые создавали советское ориентирование и превратили его из дисциплины туристских слетов в современный вид спорта, которым в нашей стране занимаются сотни тысяч людей разного возрас-

Важными задачами журнала «Азимут» является публикация материалов по истории становления и развития отечественного спортивного ориентирования и доведение до читателя неискаженной информации. Следующие поколения ориентировщиков должны знать, кто и что делал для того, чтобы ориентирование стало полноправным видом спорта. Первые спортсмены, судьи, организаторы имели большой профессиональный опыт в разных отраслях производственной деятельности, а также в туризме. Это поколение энтузиастов и сейчас в строю. Они – первопроходцы, разработчики и законодатели вида спорта «спортивное ориентирование». В этом номере журнала мы поздравляем с 80-летним юбилеем Е.Б. Грановского.

та - от 5-6 до 90 лет. Евгений Грановский начал ходить в туристские походы в школьные годы вместе с родителями, продолжил увлечение в туристской секции Московского института стали и сплавов (МИСиС) и в Октябрьском районном клубе туристов города Москвы. В эти годы (1960 и позже) на туристских слетах появились настоящие соревнования по ориентированию на местности, которые быстро превратились в самостоятельный вид спорта. Евгений Борисович начал заниматься ориентированием в 1959 г. и выступал на соревнованиях за команды Октябрьского клуба туристов и МИСиС, ставил дистанции, судил соревнования как секретарь и главный судья, продолжая ходить в сложные туристские походы. В 1969 г. ему было присвоено звание спортивного судьи всесоюзной категории.

Ю.С. Константинов, доктор педагогических наук, заслуженный учитель Российской Федерации, ответственный секретарь Центральной секции ориентирования в 1975-79 гг., вице-президент ФСО России в 1996-2012 гг., Почетный член ФСО России, вспоминает о том времени:

С Евгением Борисовичем Грановским я познакомился еще в 1963 году. Дело в том, что его младший брат Лева Грановский занимался вместе со мной в кружке юных судей по туризму Московского городского Дворца пионеров у известных в стране педагогов-туристов Валентина Михайловича Куликова и его жены Людмилы Марковны Ротштейн. Судили слеты юных туристов, участвовали в редких тогда соревнованиях по туристскому ориентированию, ходили в туристские походы, в том числе в категорийный по Южному Урале летом 1963 года.

Нас было несколько человек, которых увлекло ориентирование, а в детском туризме соревнования проводились 2-3 раза в год, поэтому мы начали ездить на соревнования взрослых, куда нас допускали в виде исключения. На базе нашей небольшой группы в 1964-65 гг. была скомплектована сборная команда школьников Москвы, которая выезжала на соревнования в Ленинград, Латвию. И этому способствовало отношение к нам тогдашних организаторов московского ориентирования — Б.И. Огородникова, В.М. Алешина, Е.Б. Гра-

новского. Они стали для нас настоящими наставниками, которые помогали, интересовались не только нашими спортивными успехами, но даже и учебой. А это очень важно для детей иметь взрослых, которые являются для них настоящим примером не только в определенной сфере деятельности, но и просто по жизни. И я считаю, что такое наставничество во многом сформировало меня как спортивного судью, организатора и педагога. И в этом огромную роль сыграл Евгений Грановский.

Но, конечно, основную заслугу Евгения Борисовича я вижу в той огромной работе, которую он проводил в составе Бюро Центральной секции ориентирования при Центральном совете по туризму и экскурсиям. Мне довелось наблюдать за деятельностью Бюро с 1972 года, работая на Центральной детской туристско-экскурсионной станиии СССР, а с 1975 года уже в качестве ответственного секретаря Центральной секции ориентирования вплоть до перехода ориентирования в систему Спорткомитета СССР в 1979 году.

Я считаю, что это был одним из самых интересных этапов в моей жизни, т.к. в состав Бюро входили интереснейшие люди - теоретики и практики не только развивающегося нового вида спорта, но и по своей служебной и общественной деятельности. Наверное, ни одна федерация спорта в те годы не имела в составе президиума столько кандидатов и докторов наук, лауреатов различных премий (Огородников Б.И. лауреат Ленинской премии), которые составляли Бюро Центральной секции ориентирования. Это были энергичные, заинтересованные лица, причем возраст практически у всех был самый продуктивный – в районе 40 лет. Надо учитывать, что в отличие от большинства стран, вследствие существования «железного занавеса» советское ориентирование развивалось полностью самостоятельно, практически решая все вопросы - начиная от картографического и материального обеспечения, кончая правилами соревнований, методикой тренировок, подготовкой кадров.

Евгений Борисович решал вопросы разработки нормативно-правовой основы соревнований, подготовки судейских кадров. С присущей ему настойчивостью, энергией, уверенностью он готовил проекты правил по ориентированию и условий проведения соревнований, комплектовал главные судейские коллегии практически всех всесоюзных, всероссийских и зональных соревнований. Возглавляемая им коллегия судей имела очень большой авторитет в территориях. Существовала практика разбора проведения всех крупных со-

ревнований, оценки действия судейских коллегий. Причем все это проводилось профессионально, с глубоким уважением к людям, очень объективно. Эта система помогла создать свою советскую школу судейства, которая продолжает действовать и сейчас. И здесь заслуги Евгения Борисовича не вызывают никаких сомнений.

Он сам часто выступал в роли главного судьи или главного секретаря крупнейших соревнований, которые проходили на высоком организационном и спортивном уровне. Было очень интересно наблюдать за его работой, как он проводит совещания представителей, работает с судейскими бригадами. Жестко, без лишних разговоров, но в тоже время с уважением к предложениям присутствующих.

В 1976 году в Алоле проводились первые Международные соревнования на Кубок Дружбы социалистических стран, где Евгений Борисович возглавлял судейскую коллегию. И я помню, какие Грановский предпринял усилия, чтобы эти соревнования запомнились его участникам. Впервые в истории отечественного ориентирования результаты размножались не просто на пишущей машинке, а в типографии районной газеты г. Пустошка, все материалы выдавались на фирменных бланках соревнований. Сейчас это обыденное явление, а тогда это был прорыв, и чего стоило Евгению Борисовичу добиться этого!

0 том периоде спортивной деятельности вспоминает и сам Евгений Борисович: «...Одним из моих самых ответственных судейств считаю роль главного судьи соревнований на Кубок Дружбы социалистических стран (Алоль, 1976 год). Как известно, турбаза Алоль, которая была центром соревнований, находится поблизости от Пушкиногорья – района, включающего село Михайловское, в котором родился великий поэт, и монастырь Святые Горы – место последнего приюта А.С.Пушкина и его жены Натальи Николаевны. Само название это - Пушкиногорье - было приду-

мано по аналогии со Святогорьем и введено в употребление С.С. Гейченко первым послевоенным директором и организатором музея Пушкина.

Шёл 1974 год. В автомобиле Жигули нас было трое: Александр Афанасьевич Колесников - заместитель председателя Центральной секции ориентирования (ЦСО), Игорь Борисович Плотке бессменный член ЦСО со дня ее основания до перехода в Спорткомитет, и я, в то время уже председатель коллегии судей ЦСО. Мы ехали в Москву после проведения судейского семинара в Прибалтике. Увидев указатель на Михайловское, мы тут же свернули и через 15 минут остановились у входа в музей. Быстро обошли дом-музей, в котором родился Пушкин, практически «на бегу» (на следующее утро каждому из нас предстояло выйти на работу) осмотрели территорию парка, где у каждого дерева, скамейки или любого иного объекта, упомянутого Пушкиным, стояла табличка с соответствующей цитатой.

Чтобы перевести дух, мы присели на парковую скамейку. Рядом сидели две женщины. Одна из них вдруг обратилась к нам, указывая на свою подругу: Вот, смотрите, я здесь в седьмой раз, и всегда нахожу что-то новое. А она была здесь всего трижды и говорит, что ей уже достаточно. И через минуту: - А вы в который раз здесь, молодые люди?

Нам было стыдно сказать, что мы здесь впервые, поэтому, скомкав разговор, мы быстрым шагом направились к автомобильной стоянке.

А вспомнил я этот эпизод вот в связи с чем. Центральный Совет по туризму и экскурсиям запланировал на день отдыха во время соревнований на Кубок Дружбы поездку участников в Пушкиногорье. Представители же всех зарубежных команд (Болгарии, Венгрии, Польши, Чехословакии) заявили, что их спортсменам настолько понравилась местность соревнований и карты, выполненные участниками Всесоюзного семинара судей под руководством В.М. Алёшина, что они планируют в



этот день работать с картами на местности. (Для справки – семинар под руководством В.М. Алёшина оказался очень продуктивным. Многие участники семинара вошли в его команду составителей карт и дистанционников и стали впоследствии спортивными судьями всесоюзной и всероссийской категорий). После долгих дебатов и уговоров согласились, что от каждой команды в Пушкинские места поедет по одному человеку. И это в противоположность нашему трепетному отношению к поэту России №1!

Что же касается самих соревнований, то они были успешными для советских ориентировщиков: две сборные команды страны имели равную и победную сумму очков, при этом первое место было присуждено команде СССР-2 как имевшей меньшую сумму времен прохождения всех дистанций. В личных соревнованиях победили рижане Алида Зукуле и Валерий Киселев (оба СССР-1).

Чтобы показать столь представительные соревнования как можно большему числу спортсменов, были предусмотрены еще одни соревнования, которые проводились в те же дни и на тех же трассах, что и основные, при этом старт дополнительных соревнований давался после финиша основных

Поскольку центр соревнований располагался на турбазе Алоль, на берегу одноименного озера, а погода стояла отличная, вечерние заседания главной судейской коллегии проводились на лодках, вплоть до приезда участников. Больше я такого нигде не встречал.

Что же до моих дальнейших встреч с А.С. Пушкиным, то я побывал там еще 7-8 раз до отъезда в США, и Пушкиногорье стало одним из первых мест, куда я повез мою любимую жену Лию после нашей свадьбы!»

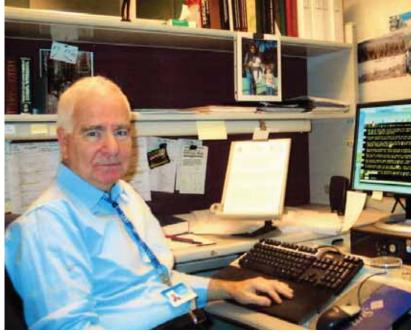
Кроме упомянутых соревнований Грановский Е.Б. был в составе судейских коллегий большого количества спортивных мероприятий, в том числе знаменитых всесоюзных соревнований в Теребени. Соратник и друг Евгения Борисовича Михаил Соломонович Блантер, доктор физико-математических наук, профессор, спортивный судья всесоюзной категории, почетный член Федерации спортивного ориентирования России, считает Грановского Е.Б. одним из лучших главных судий спортивного ориентирования в СССР.

Евгений Борисович пользовался громадным авторитетом как судья и как организатор не только в ориентировании. Всесоюзная Федерация туризма пригласила его на должность главного судьи 1 Всесоюзного комплексного слета туристов «Дружба» в п. Дзинага в 1980 г.

С 1992 г. и по настоящее время он постоянно проживает и работает в США, в г. Коламбус, штат Огайо, и является членом местного клуба ориентирования. Наряду со своим вкладом в развитие ориентирования в СССР, он высоко оценивает спортивное воспитание сына. Сын Борис уже в возрасте 11 лет, перед отъездом в США, был обладателем Кубка России и победителем нескольких крупных соревнований в своих возрастных группах, является многократным чемпионом США. Начиная с 2006 г., Борис - член сборной команды США, неоднократно принимал участие в чемпионатах мира по спортивному ориентированию. Сам Евгений Борисович также не прерывает связи с любимым видом спорта. Он несколько лет выступал в соревнованиях в США. Хочется, чтобы как можно больше любителей ориентирования знали о той роли, которую сыграл Евгений Борисович в становлении нашего вида спорта. Мы благодарны ему за творческий вклад в развитие нашего вида спорта и желаем здоровья и успехов во всех его начинаниях.

> М.С. Блантер, ССВК, Ю.С. Константинов, ССВК, А.М. Прохоров, ССВК, Почётные члены ФСО России







КАК ИЗВЛЕЧЬ ПОЛЬЗУ ИЗ «ГОДА ОТМЕНЁННЫХ СОРЕВНОВАНИЙ»

Всю долгую зиму вы тренировались. Набирали форму. Но теперь стало ясно, что соревнования, которых вы ждали, либо отменили, либо перенесли на неопределенный срок. Что сделать, чтобы перезагрузиться и начать двигаться к новой цели? И совершенно неважно, о какого уровня соревнованиях идет речь. Аннели Эстберг, тренер по психологии в сборной Швеции по спортивному ориентированию, дает несколько конкретных советов о том, как «отмененные» соревнования могут стать началом чего-то нового. В этой статье психолог шведской сборной Аннели Эстберг расскажет о том, как извлечь пользу из «года отмененных соревнований».

В период с 2005 по 2013 год Аннели Эстберг была тренером сначала юниорской, а потом и взрослой сборной Швеции. В этом году она вернулась во взрослую сборную в качестве тренера по психологической подготовке.

Как известно, 2020 год совсем не похож на «обычный» соревновательный год. И национальные, и международные соревнования были отменены или перенесены на более поздний срок. Тем не менее шведская сборная перевела свою работу в режим онлайн и регулярно проводила «цифровые» встречи.

- Мы сделали это по ряду причин. В том числе и для поддержания командного духа, чтобы не прерывать совместную работу. За это время мы смогли обсудить целый ряд вопросов. У нас были лекции, мы вместе занимались йогой и силовыми тренировками. Тьерри проводил упражнения на технику ориентирования, а я занималась психологическими стратегиям в наши непростые времена, обсуждала со спортсменами их мнение о том, во что всего за несколько месяцев превратился текущий сезон, - говорит Аннели Эстберг.
- Вы обсуждали, как и о чем стоит теперь думать спортсменам, раз уж соревнования, к которым они готовились (будь то чемпионат мира или клубным чемпионат), перенесли?
- Вот как выглядит сезон для членов сборной: сборы-«Тиомила»-Кубок Мира-«Юкола»-сборы перед чемпионатом мира-чемпионат мира. Надо шаг за шагом идти к главной цели сезона. Это то, чего все мы так ждем. Мероприятия и соревнования, которые дают нам силы упорно тренироваться зимой и весной. Из-за коронавируса отменились все соревнования, и стало непонятно, как быть и что нам всем делать, - говорит Аннели.
- Возьмем для примера спринтерский чемпионат мира. Изначально

планировалось, что он состоится в июле, позже стали говорить, что это будет в октябре, а теперь стало ясно, что ЧМ в Дании пройдет только в 2022 году (ЧМ в Чехии, в программу которого были добавлены спринтерские дисциплины, запланирован на 2021 год). Конечно, всем невероятно грустно оттого, что так случилось. Но наш мозг так устроен, что лучше знать печальные новости, чем томиться в неведении. Так ты хотя бы знаешь, к чему готовиться. «Хорошо, чемпионат мира пройдет в Дании в 2022-м, к этому времени я буду в своей лучшей форме».

- Как не растерять мотивацию? Ведь, если соревнований не будет еще так долго, можно запросто решить: «А пропущу-ка я тренировки на этой нелеле».
- Многие черпают мотивацию в собственном стремлении добиться поставленных целей. А если перед тобой не стоит конкретных целей, можно легко выпасть из режима и перестать тренироваться регулярно.

Может сбиться ритм. «Ладно, поиграю в приставку еще часик». Само по себе это не так уж и опасно. Но когда в твоей жизни нет стабильности, нужно ставить перед собой новые цели. Ведь новые времена открывают перед нами новые возможности.

- Каким образом?
- Вы же знаете, из чего состоит для членов сборной соревновательный сезон. Сборы и турниры, а потом снова сборы и турниры. Бам, бам, бам. А сейчас появилось время поработать над какими-то аспектами, над которыми ты давно хотел поработать. Или, возможно, довести до совершенства свои сильные стороны. Например, члены сборной могут поработать над ускорением и максимальной скоростью, чтобы обгонять затем соперников на финишной прямой. Или можно опробовать три разных вида упражнений для выхода на пик формы - и потом, когда



придет пора соревнований, ты будешь знать, что тебе нужно делать. Поэтому я советую всем, и профессиональным спортсменам, и любителям, просто изменить цели на сезон. Так вы сможете работать над чем-то конкретным, не растеряете форму и подойдете во всеоружии, например, к «О-Ринген» в следующем году. Выйдя на старт, вы будете знать, что проделали большую работу, стали сильнее и, например, теперь точно не допустите ошибок на последних контрольных пунктах, которые обычно даются вам тяжелее всего. Всем нам нужны цели и мечты, - говорит Аннели.

- Я уверена, что нужно ставить перед собой и маленькие цели. Я, например, на выходных участвовала в тренировочном забеге. Это была моя маленькая цель, к которой я постепенно шла. Достала из шкафа рюкзак. Налила в термос чай и села в машину. Я знаю, что 40 минут бега по лесу пойдут мне на пользу. А затем мы соберемся с друзьями, обсудим забег и выбор маршрута - мы, конечно же, будем соблюдать социальную дистанцию, но лучше так, чем совсем никак. Это все очень важно. Поэтому не ленитесь и пробегите «дистанцию недели», которую проложили в вашем клубе. Так вы сможете держать себя в тонусе. Если вы пробежите дистанцию плохо, ничего страшного. А пробежите хорошо, потом весь день будете собой гордиться. А когда закончится пандемия, мы поймем, что стали благодаря ей сильнее, говорит Аннели.

МАЛЬЧИШКА С ДАЛЬНИХ ЧЕРЁМУШЕК

Памяти Сергея Николаевича Михайлова



Господи, как же он не понравился мне с первого взгляда! Нескладный, худой Сережка оказался на удивление проворным и сметливым. Хотя в основном молчал и на все расспросы отвечал односложно: да-нет. Учился он то ли в шестом, то ли в седьмом классе и пришел на тренировку сам, без приглашения. Тогда я занимался с легкоатлетами 77-ой школы на стадиончике, иногда в Мизюлинской роще на краю города. Тренером по легкой атлетике я был по необходимости, да и в этой школе поработал недолго. Уже зимой пришлось заняться совершенно другим видом спортивным ориентированием в краевой детской экскурсионно-туристской станции. Всех своих подопечных, кто захотел, я забрал с собой в новый для них и для себя вид спорта. Учился вместе с ними. Почти все они выполнили первый разряд и норматив КМС даже раньше меня.

Вот тогда-то Сережа Михайлов и проявил себя в полной мере. Первый снег, тренировка на маркированной трассе у поселка Кармацкий. Туда добирались на электричке с котомками, заполненными термосами и бутербродами, с лыжами и примитивными планшетами. Сначала прошли дистанцию шагом, анализируя местонахождение КП (обычные тетрадные листки), которые я заранее развесил на кустах и деревьях.

Спрашиваю - все всё поняли? Кто-

Пять лет назад, 20 августа 2015 года неожиданно не стало Сергея Михайлова. Сергей Николаевич — историческая личность в российском ориентировании. Он — первый победитель Кубка СССР по спортивному ориентированию на лыжах, который впервые состоялся в Советском Союзе в городе Свердловск (ныне Екатеринбург) в марте 1981 года. Тогда Сергей Михайлов (Алтайский край) выиграл соревнования на маркированной трассе. Своими воспоминаниями о Сергее Михайлове делится его первый тренер Олег Петрович Дитятев.

то замялся, кто-то честно признался, что не очень, а Серёжка уверенно мотнул головой – понял!

Я, конечно, не поверил самому юному своему ученику. Однако был не прав. Уже на следующих занятиях он был лучшим.

А на первенстве края среди школьников, несмотря на то, что был, как бы не в фокусе внимания, Серёжа с хорошим отрывом был первым. Получил он тогда в качестве приза деревянные гоночные лыжи "ВИЗУ". Уж как он был доволен и горд ими, как лелеял их и холил!

Лыжником я был средним, но техникой ходов владел неплохо. Однако добавить к михайловской, невесть откуда взявшейся технике я ничего не мог. Рациональные, пластичные движения его на лыжах вызывали удивление. Как будто он на них родился. А уж с гор катался он, как заправский слаломист

- Откуда, спрашиваю,
- Да так, по телевизору видел.

Видать сильна была в мальчишке способность к подражанию и воспроизведению. Слава Богу, наблюдал он, наверное, бег чемпионов.

Родился Сергей в предгорном селе Белое. По осени шастал по деревьям, сбивая кедровые шишки. Знал он в лесу каждый пенёк, мог в одиночку провести в тайге и день, и два. Снежными зимами до одури катался на лыжах, удивляя ровесников неутомимостью и

ловкостью.

В 1977 году Сергей Михайлов окончил ГПТУ по специальности огранщик, и два года отработал на заводе «Кристалл» до 1979 г.

В 1979 году поступил на Алтайский моторный завод-инструктором-методистом производственной гимнастики.

В 1985 году Сергей Михайлов поступил на очное отделение Алтайского государственного педагогического университета. По окончании, в 1989 г., – старший инструктор по физической подготовке АКС «Динамо».

Серебряная награда на чемпионате ЦС ДСО «ТРУД» в Миассе стала, пожалуй, первой его медалью. Через два года он выигрывает чемпионат страны по юниорам среди ориентировщиков ДСО «Труд» и выполняет норматив мастера спорта СССР. А в 1981 году в Свердловске он становится первым победителем Кубка СССР по ориентированию на лыжах, как и наша же землячка Галя Мулевская. И ещё в течение почти двадцати лет Михайлов ежегодно подтверждает звание мастера спорта.

Привлекался к сборам в составе главной команды страны. Но далёк Барнаул от столицы, не нашлось человека в федерации или спорткомитете, кто замолвил бы нужное словечко нужным людям. А зачастую так и бывает: есть мохнатая лапа в Москве – будет пропуск в сборную. Или бегай на два уровня сильнее остальных... Справедливости ради следует отметить, что,

Сергей Николаевич Михайлов

Родился 1 мая 1959 г. в с. Белое Алтайского края.

Звание «Мастер спорта СССР» по спортивному ориентированию выполнил в 1978 году.

Выступал за ДСО «Труд».

Образование высшее, закончил Барнаульский Государственный Педагогический Институт.

Специальность: Учитель физкультуры.

Победитель (маркированная трасса) Первого Кубка СССР по ориентированию на местности зимой в Свердловске в 1981 году. Умер 20 августа 2015 года.

скорее всего, он не прошёл медкомиссию. Михайлова в своё время и военкомат забраковал.

Он бегал, особенно в лыжном ориентировании, поражая специалистов и безупречным владением лыжами, и нестандартным мышлением при прохождении дистанции. Но только один раз зачислили кандидатом в сборную страны, на тренировочный сбор взяли, но экипировать как бы забыли.

Одновременно с участием в многочисленных стартах Сергей пробовал составлять спортивные карты. Научился кое-чему у Саши Шмакова и Виталия Козьмина, но в основном доходил до многого сам.

И тут подкрался недуг — отказала спина, обнаружились нелады в позвоночнике. Операция по удалению диска, долгий период реабилитации. Но ведь позвоночник не терпит негуманного к себе отношения. А так не хотелось бросать спорт. Сергей переключился на триатлон. Что называется, «облегчил» себе занятие. Серьезно стал заниматься триатлоном сначала в Барнауле, потом принимал участие во всех стартах и в Новосибирской области. Естественно, продержаться долго в этом виде не смог, хотя близок был и здесь к мастерскому рубежу.

С 1990 по 1992 год — тренер-преподаватель (ориентирование, лыжи) на лыжной базе Алтайского моторного завода. После «ликвидации» промышленных предприятий в 90-х годах, в т.ч. и АМЗ, перешел учителем физической культуры в гимназию. Работал Сергей Михайлов в обычной школе учителем физкультуры, любил возиться с ребятишками в зале, на стадионе, но лес зовёт к себе всегда.

Зимой 2001 года Алтайский край в городе Барнаул принимал четвёртую зимнюю Спартакиаду народов Сибири. Наши ориентировщики надеялись быть в призёрах, всё-таки дома. Да и команда у нас достойная. Красноярцам, чемпионам мира-2000, не ровня, но побороться смысл был. И задача была поставлена спортивными руководителями.

Кто займёт места в сборной команде края? И вот, пройден отбор — Михайлов однозначно в составе. Не потому, что молодёжь не сильна, просто есть ещё порох в пороховницах.

Среди мастеров-международников, чемпионов мира, России Сергей не потерялся. Занял достойное шестое место. А выиграл обе гонки всё-таки тоже наш, родненький, Паша Щурбинов. Повторил успех прошлой третьей Спартакиады.

В 2007 году после рождения дочери нужны были денежные средства на содержание семьи. И в 2007 году Сергей перешел работать водителем в банк, где и проработал до 2015 года.

Сергей всегда был благодарен судьбе: жизнь дала ему шанс — пригласила на спортивный подвиг и подарила почёт и славу. Тренировки, упорство и спортивная злость принесли ему заслуженный успех. И если сейчас оглянуться и посмотреть в таком формате: хорошая бы материальная база и куча ребятишек, чтобы смог передать свой опыт молодёжи, было бы здорово! Сергей всегда сохранял молодость души и силу духа, и ещё он был одарён тем редким талантом — располагать к себе друзей.

Умер Сергей Михайлов очень рано и неожиданно: поехали на велосипедах с соревнований, у него что-то случилось с колесом. Наклонился посмотреть — микроинсульт. Сразу вызвали скорую, отвезли в кардиологию, следом — обширный инфаркт, а потом еще один инсульт (и все в течение нескольких дней). 20 августа 2015 года Сергей Михайлов ушёл из жизни.

P.S. С малых лет Лиза — дочка Сергея, уже знала, как ориентироваться в хитросплетениях лесных трасс. Стала побеждать сверстников и более старших ребят: поучиться-то было у кого. Да... было. Дочь Михайлова Елизавета и сейчас занимается спортивным ориентированием. Сергей тренировал дочь до последних дней своей жизни. Серёжи уже нет с нами. Так рано. И так жаль.

Олег Дитятев (Алтайский край), преподаватель АГПУ



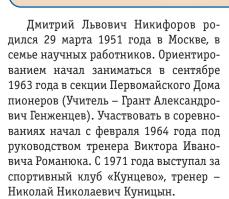






ПАМЯТИ ДМИРИЯ ЛЬВОВИЧА НИКИФОРОВА

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.



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, З. 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

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 да мастера спорта СССР, призёра и победителя нескольких всесоюзных соревнований, с 1986 года остался его тренером по технико-тактической подготовке, разработал для него в 1990 году «100 зада-



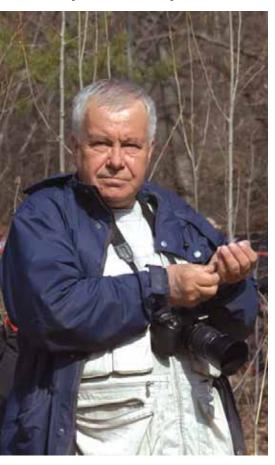
В разные годы неоднократно выступал со своими тренерскими разработками на всесоюзных и отраслевых семинарах тренеров. На его работы ссылались в учебно-методических книгах по ориентированию (Б.И. Огородников и др. «Подготовка спортсменов ориентировщиков», М., ФиС, 1978, стр. 84; С.Б. Елаховский «Спортивное 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 - награждён 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



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 неделькудругую без потери эффекта от тренировок. Кроме того организму нужен отдых, чтобы затем получить от тренировок максимум пользы. Если вы сильно заболели, покой поможет вашему организму быстрее побороть 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 незачем спешить с тренировками. Как уже сказано ранее, эффект тренировок не пропадет, если немного переждать. Кроме того, вы еще растете, что тоже помогает вашему организму. Спортом 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.

PAGOTA KOMMEHTATOPA



Предоставленная возможность высказать свое мнение по работе комментатора – большая ответственность за каждое сказанное слово и представленное ниже мое личное мнение, основанное на более чем 30-летнем опыте в качестве организатора соревнований по спортивному ориентированию и работы комментатором. Надеюсь высказанное будет полезно всем, кто разделяет мое мнение, что любой старт, как сказал уважаемый Александр Михайлович Прохоров, должен быть праздником для спортсменов, тренеров и тех зрителей, которые наблюдают за этими соревнованиями со стороны.

36 лет назад, еще будучи в Советском Союзе, мы с Василием Кондрашкиным решили проводить Первые эстафетные соревнования "Нижегородская осень". Идея проведения родилась после участия нижегородских спортсменов в знаменитых эстафетах "Ильвес" в Эстонии. Для создания атмосферы праздника я, будучи главным организатором эстафет, взял на себя роль ведущего - это было начало моей работы как комментатора. Конечно было не просто преодолеть неуверенность и волнение. Такое же волнение я испытываю до сих пор. После этих соревнований я всегда совмещал обязанности главного судьи и комментатора. Статус главного судьи требует охвата всех вопросов, связанных с проведением соревнований. Все годы проведения эстафет мы начинаем с того, что с Николаем Глазыриным, моим бра-

том и помощником во всех делах, и с замом по СТО выезжаем в район арены соревнований и там на месте определяем, место старта, финиша, зоны передачи. Все это с учетом таких моментов как логистика, лагерь участников, центр соревнований, удобное расположение судейского лагеря. Дистанции должны быть спланированны таким образом, чтобы было удобно участникам, судьям и чтобы превратить соревнования в яркое зрелище. Наличие зрительского КП, а возможно двух и более - это возможность видеть участников максимально долго! Хорошее проведение, создание праздничной атмосферы и интересная спортивная борьба – вот наша цель при проведении эстафет.

У нас, в Нижегородской области, я работаю практически на всех стартах, независимо от их статуса. Я рад, что руководители федерации и, в частности Иван Повышев и Павел Шестаков, придают большое значение информационному обеспечению соревнований. Стало традицией вести онлайн-трансляцию соревнований. В этом заслуга Егора Калинникова, для нас с ним рядом с финишем ставится отдельная палатка. Кстати, я очень не люблю своей работой мешать работе секретариата на финише. Выдача результатов всегда в приоритете.

К любым соревнования нужно готовиться. Даже старты открытия сезона, на мой взгляд, нуждаются в озвучивании, очень приятно, когда есть музыкальное сопровождение. Для выходящих на старт, и особенно для тех, кто впервые выходит на старт, это действительно праздник!

Для многих молодых спортсменов, школьников уровень чемпионатов области и города уже многое значит, и комментарий только повышает значимость соревнований. Освещение календаря соревнований, информация тренерского совета об отборах в сборную области, принятые решения президиума ФСО, — вся эта информация очень востребована.

К чемпионатам и первенствам Федеральных округов, и тем более к чемпионатам и первенствам России, особенно если это выездные соревнования, подготовка может составлять не один месяц. Хорошая работа на соревнованиях более чем важна! Плохо отработаешь – больше не пригласят. Для меня работа на соревнованиях стала профессией, за которую я получаю денежное вознаграждение, необходимое для жизни. Ниже для примера привожу список вопро-

сов и тем в плане подготовки к Кубку России и Первенству России в г. Ставрополь (октябрь 2019 г.):

- День в истории. Интересные факты и события в мире и в России. Новости в спортивной жизни, где главное событие этого дня в истории это Кубок и Первенство России. Наш спортивный праздник (!) лучшего ВИДА СПОРТА НА ПЛАНЕТЕ ЗЕМЛЯ СПОРТИВНОГО ОРИ-ЕНТИРОВАНИЯ!!!
- Информация о соревнованиях. Данные Бюллетеня. Значимость соревнований для спортсменов, тренеров (накануне брал интервью у тренера сборной М. Малышева). Если соревнования отборочные, необходимо говорить о системе отбора. Краткая информация о местности и районе соревнований.
- Кто работает на соревнованиях. Состав ГСК. Краткая характеристика членов ГСК. Накануне соревнований провожу опрос с главным судьей соревнований квалификация судей, интересные факты из их жизни (проведен опрос обслуживающих соревнования судей). Уверен, что это необходимо знать всем.
- Техническая информация. Особое внимание уделить опасным или запрещенным для пробегания местам. Допуск спортсменов младших групп к старту при наличии заряженного сотового телефона.
- Участники соревнований. Представление участников соревнований, главных действующих лиц, по мнению тренеров, представителей команд. За годы работы у меня сохранились анкеты многих спортсменов, и перед соревнованиями я отбираю нужные анкеты, для этого знакомлюсь с заявившимися на данные соревнования спортсменами. Отмечаю известных спортсменов, членов сборных, претендентов на высокие результаты.
- Спортивное ориентирование в городе, регионе. По моей просьбе, Дмитрий Дегтярев подготовил информацию об истории спортивного ориентирования в городе и в регионе. Лучшие спортсмены и спортивные достижения.
- Город Ставрополь. История. Главные достопримечательности города. Афиша театров, кино, мероприятий, проводимых в городе. Главное, что надо посетить и посмотреть, по совету горожан, местных жителей. Эта информация особенно важна, когда участники живут в городе или недалеко от города.

Вместе с этой информацией готовлю интервью с тренерами, спортсменами. Для заполнения пауз полезно иметь интересные факты из жизни ориентировщиков. Ни в коем случае не считаю мою схему, план работы догмой. Но придерживаюсь определенного плана работы. Мне нравится цитировать стихи спортивной тематики. Заветы барона Пьера де Кубертена. "За что я люблю ориентирование" - интервью лучшей спортсменки мира Туве Алекссандерсен. Очень жизненны и интересны стихи Дениса Гришмана, в недалёком прошлом члена сборной России. Спортивный репортаж обычно начинаю с Гимна ориентировщиков. Любая импровизация должна быть подготовлена. Уважаемый мною коллега, авторитетный Константин Волков из Санкт-Петербурга, много знает и способен работать что называется с листа. Я придерживаюсь своих принципов в работе. Во время ведения репортажа надо всегда помнить, что главные действующие лица это спортсмены, и необходимо говорить о том, что важно для спортсменов.

Задача комментатора, на мой взгляд, заключается в том, чтобы, по возможности, создать интригу события, соревнования, аналогично детективу: завязка, действие, развязка. Такая схема работает прежде всего на официальных стартах, где победитель не однозначен, где много или несколько претендентов на победу. Механическое объявление результатов скучно и не интересно. Все следят за лидерами. Вопрос о победителях главный(!). Но в то же время и «Петя Иванов», занявший 36-е место, заслуживает внимания. Объявление результатов при большом количестве участников необходимо разбавлять другой информацией.

Накануне соревнований совместно с главным судьей необходимо определиться с церемонией открытия соревнований. Часто я сам провожу церемонию, и это большая ответственность. Место проведения, участники, почетные гости, выступающие, художественная самодеятельность, — это все необходимо отразить в сценарии. Если сценарий подготовлен организаторами заранее, определяю свою роль. Церемония награждения также должна быть продумана и подготовлена. Большое значение имеет, кто проводит награждение. В моей памяти соревнования в городе Владимир с участием в награждении олимпийского чемпиона по лыжным гонкам Алексея Прокуророва.

С появлением онлайн-трансляции, ТВ и GPSтрансляции у комментатора появилась новая возможность оживить соревнования, следить за спортивной борьбой что называется «изнутри». Получая информацию с дистанции, с ТВ-КП, GPS-трансляции, предвосхитить ход спортивной борьбы, создать ту самую ИНТРИГУ, которую мы ждем от спортивного соревнования. Есть и проблема - рядом с комментатором желателен специалист из бригады GPS-трансляции. На мой взгляд, при наличии ТВ-трансляции должны работать два человека: один комментирует для ТВ, другой работает на спортивной арене для зрителей и участников, следит за своим компьютером и дает оперативную информацию. Система работы с ТВ-трансляцией, GPS-трансляцией еще требует проработки и согласования всех служб информации. На мой взгляд, даже на чемпионатах мира при ТВ-трансляции не всегда мы можем ощутить всю прелесть спортивной борьбы. Наша общая задача - это повышение престижа и уровня проведения соревнований по спортивному ориентированию.











Трудно вести репортаж, когда есть проблема с выдачей результатов. Гораздо сложней, когда проблемы с постановкой КП, а еще хуже - с их отсутствием. В памяти зимний Чемпионат России на Щелоковском хуторе, когда на вопрос: "Как вам дистанция?" из уст спортсменов сборной России на финише я выслушивал нецензурную брань в адрес организаторов. Комментатор бывает часто "крайним". Это очень тяжелые моменты в нашей работе. Различные "форс-мажорные ситуации", будь то падение надувных конструкций "Старт" и "Финиш" из-за сильного ветра или недостаточного крепления, морозная погода в Ставрополе, проливной дождь в Чите на Чемпионате России.

Ливень, сорвавший церемонию открытия и награждение на Первенстве России в Бурятии. Все эти неприятные моменты надолго запоминаются. Необходимо достойно выходить из всех ситуаций.

До недавного времени на всех крупных соревнованиях работа комментатора была частью работы заместителя главного судьи по информации, и я думаю, это правильно — быть замом главного судьи. Я привык обращать внимание на все аспекты проведения соревнований, и если они не соответствуют правилам, я говорю об этом. Общий успех в стартах во многом определяется командой, проводящей соревнования, от слаженной работы всех, от главного судьи до волонтеров, объединенных общей идеей! Много лет я ра-

ботаю с Дмитрием Трубниковым и Олегом Стенькиным, считаю их лучшей бригадой в России. Согласованная работа с секретариатом во многом определяет успех общего дела. Я благодарен всем главным судьям, секретарям, которые разделяют мои взгляды, стремление создать праздник на соревнованиях. Многие из главных судей и директора соревнований — фанаты, которые реально создают историю нашего вида спорта.

Я не хочу и не могу сдержать эмоции от успешно проведенных стартов. После работы на Первенстве России в Воронеже я прочитал в прессе о работе комментатора из Владимира. Это абсолютно не случайно, так как уже около тридцати лет я работаю в городе Владимире с Владимиром Гориным, с федерацией ориентирования и спортивной школой, которыми он руководит. Владимир - прекрасный организатор, мой друг, и я дорожу возможностью с ним работать. Яркие воспоминания о Чемпионате России в центре города на центральной площади с участием всех сильнейших спортсменов России стали серьезным экзаменом для комментатора. Ценю работу на Ставрополье с Данилой Харченко и Дмитрием Дегтяревым. Серьезное отношение и прекрасная команда в Воронеже у Сергея Макейчика. Комфортно в Мордовии, спасибо Олегу Гуменчуку.

Руководство Федерации спортивного ориентирования России последнее время доверяет проведение соревнований новым регионам, это очень важно для повышения имиджа спортивного ориентирования в регионах. Я убедился в высоком престиже нашего вида спорта в Бурятии, где руководит феде-

рацией Евгений Осипов. В Забайкальском крае, где у Максима Кочменева очень хорошие отношения с Администрацией.

В этом году мне посчастливилось работать в Красноярске на Спартакиаде учащихся. Условия сказочные, потрясающий удобством и уютом стадион Всемирной Универсиады, шикарные комментаторские кабины. Высококвалифицированные судьи команды

Александра Близневского. Мечта любого комментатора. Сделал вывод. Надо знать больше информации о спортсменах и тренерах!

Спортивное ориентирование на Дальнем Востоке – особая тема. В этом году Хабаровский край делегировал на Первенство Европы пять спортсменов. На Кубке Мира и Чемпионате Европы четверо из спортсменов – хабаровчане.

В крае работают четыре спортивные школы по спортивному ориентированию. Но не только своими спортивными победами славен край. Атмосфера дружелюбия и взаимовыручки в организации и проведения "Амурской многодневки" в сложных погодных условиях поражает! Преданность спортивному ориентированию, возведенная в ранг религии Алексеем Яковлевичем Митяковым. Самоотверженный труд всех членов судейской коллегии. Ответственность руководителя федерации Юрия Николаевича Семенчукова, работа Елены Александровны Митяковой, тренера Сергея Горланова. Как работают все в семье Трапезниковых?! А как Алена-тренер проводит утреннюю зарядку со своими воспитанниками! Все это достойно восхищения! С такими преданными нашему ориентированию специалистами работать и престижно, и приятно. Я рад, что во время репортажа пригодились заранее подготовленные материалы об истории и природе Хабаровского края.

Надеюсь, что личные эмоции изложенные здесь, не помешают читателям увидеть главное и полезное в представленном материале. Работа комментатора, как и любая другая работа, требует усилий и обучения.

С уважением, Олег Глазырин





Система электронной отметки Electronic punching system



Базовая станция SFR U5

- выполняемые функции: очистка, старт, КП, финиш.
- сменная батарея большой
- прозрачный герметичный корпус
 два режима работы пассивный
- и вктивный размеры 98 x 46 x 22 мм.
- вес 52 грамма

Карточка участника (чип) "Лепесток"

- емкость: 58 отметок
- срок службы 5-10 лет
- время отметки менее 0.1
- размеры 80 х 32 х 2 мм.
- вес 7 грамм
- мягкий, травмобезопасный крепление на палец

Карточка участника (чип) "Adventure card"

- емкость: 122 отметки
- срок службы 5-10 лет
- время отметки менее 0.1
- дополнительное подтверждение отметки сигнал на карточке
- Bluetooth радио
- возможность бесконтактной
- относительно невысокая цена
- начало производства 2016 год.

www.sportsystem.ru www.sfr-system.com

sfr-system@mail.ru

skype: sfr-system

3490 руб.

300 руб.

