№ 1, 2023

# Азимут

ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

## СПРИНТЫ И АБХАЗИЯ

## О СПОРТКАРТАХ И АВТОРСКОМ ПРАВЕ

## ОРИЕНТИРОВАНИЕ С РУЖЬЕМ

## УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОЛДАТ

Спортивное ориентирование
в Тюменской области
ORIENTEER.RU

SPORTident Siberia
sportidentsiberia.ru
vk.com/sportidentsiberia

# ООО «СПОРТайдент Сибирь»

*Официальный представитель немецкой компании SPORTident Gmbh в России*

*Весь ассортимент SPORTident в наличии и под заказ.*
*Продажа и обслуживание оборудования.*

## КОМПЛЕКТЫ ДЛЯ КОНТАКТНОЙ И БЕСКОНТАКТНОЙ ОТМЕТКИ

- **ОРИЕНТИРОВАНИЕ**
- **РОГЕЙН**
- **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**
- **МТВ ENDURO**
- **ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ГОНКИ**
- **ТРЕЙЛ**
- **ТРИАТЛОН**

*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**

MOSCOMPASS

## Компания "Московский Компас" представляет

# компас нового поколения, с платой на палец GT (Гранд Трек)

В плате GT собраны лучшие конструктивные элементы плат на палец и прямоугольной платы, а также добавлены новые технические решения. Конструкция платы позволяет оптимальным образом применять основные элементы техники ориентирования ("контроль курса", "контроль расстояния" и "чтение карты") одновременно в области положения спортсмена в карте.

Это дает возможность спортсмену точно и надежно реализовывать любую выбранную траекторию движения в карте (трек), что приводит к увеличению скорости и надежности ориентирования на местности.

Новая плата является продолжением и развитием линейки плат на палец (L, R и XL, XR). Может использоваться как на левую GT-L (Left), так и на правую GT-R (Right) руку. Сочетается со всеми моделями колб, имеющих различную стабилизацию и скорость установки стрелки. Улучшена эргономика платы для держания компаса и карты. Дополнительно к плате может быть добавлена линза для просмотра мелких объектов в карте без снижения скорости.

Авторские права на новый компас защищены несколькими российскими и зарубежными патентами.

Наша компания благодарит ориентировщиков и специалистов, принявших участие в тестировании и обсуждении новой модели.

Бегаю уже 2 года
Всё точно.
Валентин Новиков
В. Нов

# СОДЕРЖАНИЕ: №1, 2023


**СОРЕВНОВАНИЯ**

А. МОРОЗОВ. Спринты и Абхазия.....6

**СПОРТИВНАЯ КАРТОГРАФИЯ**

А. ДЬЯКОВ, Е. ЖУКОВА. Об использовании барометрических альтметров для планово-высотного обоснования при составлении спортивной карты-схемы.....10

О спорткартах и авторском праве.....14

**ОРИЕНТИРОВАНИЕ В МИРЕ**

Сильнейшая сборная в мире .....16

Улле Бустрём о работе в сборной Швеции.....17

Ориентирование с ружьём.....18

Украинская юниорка дебютировала на Первенстве Мира.....19

Кто и как занимается ориентированием на Готланде.....21

Проект HITTAUT по-прежнему популярен среди любителей.....29

**ЗВЕЗДЫ МИРОВОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ**

Брат и сестра Викбом мечтают о новых медалях.....20

**УЧЁНЫЙ СОВЕТ**

И. ЯНИН. О возможностях стратегии развития IT-экосистемы Федерации спортивного ориентирования России (Часть 2)...22

Е. СОРОКИНА, О. АЛТУНИНА. Особенности обучения спортивному ориентированию на лыжах на этапе начальной подготовки.....25

**АКАДЕМИЯ ТРЕНЕРА**

В. ЖЕРДЕВ. Какие тренировки проводят зимой.....28

Л. ЖЕРДЕВА. Правильная энергия зимой.....43

**ПЕРСОНА**

М. ИСХАКОВА. В ориентировании мне нравится всё.....30

Н. ОРЛОВ. Альпинизм, парашютный спорт и спортивное ориентирование.....36

**ЮБИЛЕЙ**

Универсальный солдат (К юбилею А.А. Ширияна).....32

**ПАМЯТИ ДРУЗЕЙ**

Памяти Валерия Яковлевича Суровикова.....40

Памяти Станислава Владимировича Золотарёва.....41

Знаете, каким он парнем был! (Памяти Александра Михайловича Бровина).....44



**ЖУРНАЛ «АЗИМУТ» № 1, 2023**
**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., Прохоров А.М., Чешихина В.В., Янин Ю.Б.
**РЕДАКЦИЯ:** ООО «Агентство Азимут», ООО «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, А. Киселёв, Ю. Малахаев, А.Ширинян, Juri Cech (Чехия).
**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.
Отпечатано в типографии: ООО «Тверской Печатный Двор».


Перепечатка материалов только с разрешения редакции журнала.

Уважаемые друзья-ориентировщики!

С началом 2023 года забурлила спортивная жизнь. Следует напомнить, что в конце февраля 2022 года Международный Олимпийский Комитет выступил с обращением в адрес международных спортивных федераций и рекомендовал им не пускать российских и белорусских атлетов на любые турниры. После этого указанные организации стали отстранять российских спортсменов от соревнований (что Международная федерация ориентирования и сделала). Срок отстранения, по словам президента МОК Томаса Баха, пока остается открытым. При этом сам Бах уже неоднократно выступал с заявлениями о необходимости продления санкций против российских атлетов.

Начнем с хорошего. Международный Олимпийский Комитет впервые с февраля прошлого года, хоть и с большими оговорками, запустил практический процесс допуска российских и белорусских атлетов к международным соревнованиям. Но при этом МОК выдвинул новые требования – те атлеты, которые не поддерживали специальную военную операцию России на Украине, могут получить право участвовать в турнирах после тщательной индивидуальной проверки. В случае допуска россияне будут участвовать в соревнованиях в нейтральном статусе. Каждый спортсмен должен будет пройти индивидуальную проверку на соответствие всем требованиям МОК, в том числе и на допинг.

Не вызывает сомнение тот факт, что очередное предложение носит политический характер. Стоит согласиться с трехкратной олимпийской чемпионкой по фигурному катанию, депутатом Госдумы Ириной Родниной, которая назвала идею МОК провокационной. По ее мнению, российские и белорусские спортсмены оказались в «мерзкой» ситуации. Глава Минспорта Олег Матыцин назвал такие условия неприемлемыми: «Считаем недопустимым определять для спортсменов особые условия участия, не соответствующие Олимпийской хартии, принципам равноправия и справедливости».

Очевидно одно – на сегодняшний день нам надо сосредоточиться на общероссийских проектах, и будем ждать чем закончится эта ситуация.

*Президент Федерации спортивного ориентирования*
*С.Г. Беляев*

# СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА
# КАФЕДРА ТУРИЗМА И СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

## ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР СТУДЕНТОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ – «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Получившие диплом по этой специализации могут работать: 1. СПОРТИВНЫМ ТРЕНЕРОМ. 2. МЕНЕДЖЕРОМ в спортивных клубах и физкультурно-оздоровительных организациях любого вида. 3. ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ в образовательных учреждениях (школах, техникумах, колледжах, вузах).

**ВСЕМ ПОСТУПИВШИМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОТСРОЧКА ОТ ВОИНСКОЙ СЛУЖБЫ И ПРОЖИВАНИЕ В ОБЩЕЖИТИИ**

### ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ЭКЗАМЕНЫ

1. ИСПЫТАНИЯ ПО ПРОФИЛЮ ПОДГОТОВКИ (СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»);
2. РУССКИЙ ЯЗЫК (ЕГЭ);
3. БИОЛОГИЯ (ЕГЭ);
4. ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ТЕСТЫ-СОБЕСЕДОВАНИЕ).

**Приём документов** производится с 20 июня по 11 июля 2023 г. по адресу: 214018, Смоленск, проспект Гагарина, д. 23, СГУС
www.sgafkst.ru

**Справки можно получить по телефонам:**
Приемная комиссия: (4812) 35-88-92,
Кафедра туризма и СО: (4812) 30-71-09,
Зав. кафедрой туризма и СО: 8(905)160-34-09

ОБУЧЕНИЕ В ВУЗЕ НА БЮДЖЕТНОЙ ОСНОВЕ!

# СПРИНТЫ И АБХАЗИЯ

19 октября в Краснодарском крае ввели режим «средний уровень реагирования». Эти непонятные строки свели почти на нет и без того сильно подкорректированные наши планы на ноябрь месяц. Ведь изначально вообще хотелось полететь, как и в прошлом году, на многодневку в Турцию… В итоге желание впервые посетить старты в Сочи перевесило. Было очень интересно и, как я ощущал, даже необходимо, провести минисбор на спринтерских картах. Программа Кубка и Первенства России с общим стартом и двумя эстафетами вынудили меня отказаться от такого участия в Кубке и заявиться в ветеранскую М35 для беготни в трех обычных спринтах с раздельного старта.

Прилетели в Сочи за несколько дней до первого старта и расселились в отеле – центре соревнований. Несколько кварталов пятиэтажных зданий, где, видимо, в свое время жили участники Олимпиады. Чисто, просторно, рядом с морем. Путешествовали в этот раз мы с Ириной и с нами семья Прокудиных: Стас, Ирина и двое их детей. Наша Маша прилетала только на три дня стартов. В первое же утро завели привычку добегать зарядкой на море, купаться и бегом домой. Ночи уже достаточно холодные, а в самые жаркие дневные часы в Сочи доходило до +18. Так что купались мы хоть и немного, но практически каждый день.

Жили в Адлере, недалеко от границы с Абхазией. Все дни стартов планировались тут поблизости. А вот чтобы потренироваться на спринтерских картах, приходилось ехать в большой Сочи. На автобусе эта дорога составляла больше часа. Но мы позволили себе сделать такую тренировочную вылазку сразу на две карты. Первая дистанция на карте Бытха (небольшой район на въезде в Сочи). Карта на склоне, с обилием лесенок и подпорных стенок. Уже в самом начале я понял, что карта немного устарела, но не пропадать же тренировке! Было очень сложно! Особенно, на усталости в концовке. А тут еще закончилась первая смена в окрестной школе. И как на зло – на всех ступеньках я натыкался на стайки младшеклассников с портфелями. А на каждом углу дома, где я подтупливал, обязательно стояла банда «взрослых» школьников, курила вейпы и гоготала. У нас со Стасом головы закружились от такой непривычной дистанции, а Ирина справилась с ней намного легче.

Дальше решили ехать в центр Сочи и пробежать дистанцию уже там. Эта карта была с малым количеством горизонталей, поэтому было очевидно, что вторая тренировка дастся нам уже проще. Так и вышло. Мне лично было непривычно бегать по подземным переходам, и еще пару раз из-за затертости карты я не разглядел нюансы. На этой дистанции скорости уже были выше. К ее концу даже проснулся аппетит. От идеи сходить на море и здесь мы отказались. Ведь ближе к четырем часам уже не было комфортного солнца. Домой решили ехать на такси и, к своему удивлению, выяснили, что это в два с половиной раза быстрее, но и примерно так же дороже. Этот вояж до сочинских карт, по правде говоря, отнял у нас много сил. Поэтому решили отложить на будущее все остальные поездки на места для ориентирования. Ведь хотелось еще и отдохнуть.

Один пасмурный день решили посвятить поездке в Абхазию. Благо, до границы от нашего места проживания – рукой подать. Зафрахтовали приграничного таксиста с семиместным автомобилем и покатили вдоль моря в Новый Афон. Друзья, которые часто гостят в Сочи и путешествуют по Абхазии, рекомендовали именно это место для скорого посещения.

Сразу скажу, о поездке мы нисколько не пожалели! Виды старинных и не очень построек, которые постепенно поглощает природа, завораживают. ГЭС, ж/д станция, живописная тропа в грот Симона Кананита – эти достопримечательности впечатлили намного больше, чем сам Новоафонский монастырь. Перед поездкой домой отужинали в армянском ресторанчике. Так вкусно в Сочи мы больше не ели! Конечно, Абхазия достойна того, чтобы возвращаться туда не один раз и исследовать ее природные и исторические памятники более досконально.

Накануне стартов предстояло еще одно испытание – заявиться на соревнования с числом участников порядка 1500 человек. Хорошо, что центр соревнований находился прямо тут у нас, практически под окнами. Отдельная благодарность Сергею Шавкунову, который взял на себя инициативу пройти комиссию и получить номера на всю нашу разношерстную компанию из Свер-

дловской области. Решил сбегать полигон по кусочку карты, который выдали организаторы. Нарисовал себе максимально большую дистанцию на этом лоскутке. Вышло на восемь минут. Вечером вспомнил молодость и сходил на судейскую с представителями и тренерами всех регионов. Увидел много знакомых лиц, почерпнул немного нюансов по предстоящим стартам. Так получилось, что каждый вечер доносил информацию онлайн до небольшой кучки наших участников Первенства России.

В первый день соревнований все спортсмены отправились в Олимпийский парк. Размещение под главными трибунами трассы Формулы-1. Вот она сама, там за забором. Кубок и Первенство России стартуют рано утром. У них общий старт в два круга. Скорости мужиков элиты наводят на мысли, что ориентирования сегодня будет мало. Все, кто финиширует, говорят, что основное ориентирование проходит вдоль круглых и прямоугольных клумб. Жалко, что реально интересные места в районе Сочи-парка так и не были задействованы… На старт выхожу с одной стороны расслабленным, с другой – планирую погрузиться в работу на 15 минут и выдержать ее без сбоев. По ходу дистанции старался внимательно следить за конфигурацией газонов. Пару мелких ошибок все-таки допустил (5 и 10 КП). На карту нанес свой путь (синим отметил варианты, которые считаю лучше своих). Еще отдельная тема – отметка SFR, о-чень для нас непривычная. Хочется, конечно, бежать с бесконтактным Спортидентом такие ломовые и короткие старты. Бежал свою дистанцию одиннадцать с половиной минут.

Тут подумалось, что вчерашний мой полигон был не так далек от соревновательной дистанции. Весь день на солнышке и на ногах, поэтому от таких бегов даже как-то подустали. Решили с Ириной прогуляться через арены сочинской Олимпиады и выйти на море. В это время как раз был самый кайф для купания (солнце высоко, полный штиль). Поэтому решили не отказывать себе в таком удовольствии: купаемся в море после хорошей работы, на фоне олимпийского стадиона, неподалеку мирно прогуливаются люди и проезжают самокаты. Вот мы и в отпуске! Вечером решил сходить развеяться на награждение Кубка и Первенства.

На сцене приветствовали достойнейших спринтеров и вдруг объявили, что наградят и участников открытого Кубка Краснодарского края. Тоже оказался на сцене и пожал руку Андрею Храмову. Хотя очевидно, что нас, в ветеранских группах, награждать должны по сумме всех дней. Ну что ж, приятное завершение хорошего дня!

Самая интересная местность ждала нас во второй день. Микрорайон Блиново со стартом из местной школы. Площадь карты ограничена широкой улицей. Территория для разминки и болеения крайне скудна. Сразу всех предупреждали, чтобы приходили только к своему старту и уходили сразу после финиша домой. Пришкольный шаурмичный киоск в тот день не мог налюбоваться на свою выручку, а бабушки с балконов зорко наблюдали, чтобы никто не воровал их виноград в палисаднике у дома. За день до старта организаторы выложили на всеобщее обозрение карту района. Ведь кто-то по ней уже бегал, и таким образом уравняли шансы всех. Также на судейской предупредили, что будут на местности искусственные ограждения с контроллерами. Со Стасом до старта понаблюдали за уходом последней эстафетной группы и предположили, что первый КП у них и возможно у нас может быть вон у того высоко стоящего дома. Тут же разобрали, как к нему оббежать забор: справа по асфальту, с набором в горку, или слева более прямо, но по лесенкам. Оказалось, что с точкой первого КП почти угадали. Поэтому я сразу отправился оббегать забор справа. На этом отыграл у стартовавшего в минуте передо мной Рафика (с детства бегаем по одной группе) секунд сорок. Дальше по дистанции было много лесенок, сбеганий по скользкому грунту вниз и пара ошибок в вариантах. Время дистанции в этот день составило 14 минут. Было очень интересно и быстро. К слову, устать на дистанции я не успевал ни разу. Может быть спринты такими и должны быть, но я привык к дистанциям минут на пять длиннее. В итоге после финиша еще долго обсуждали лучшие варианты. Погуляли со Стасом по району, увидели, как обозначают искусственные ограждения. Ирина, кстати, оба дня прошла стабильно. Ей главное было не сбиться с раскрутки и не закипеть. Как итог – оба дня в призах при сильном составе соперниц.

Заключительный день порадовал нас видом старта-финиша из окна нашего жилища и контрольными пунктами, стоящими прямо у подъезда. Соревноваться предстояло на территории города-отеля «Бархатные сезоны» с его двумя кварталами, соединенными мостом через канал. Всю эту территорию мы достаточно хорошо уже знали, так как каждое утро пробегали по ней на зарядку к морю. Основной заковыкой этого дня (что особенно подчеркивали организаторы) были газоны вокруг зданий, повсеместно в карте обозначенные оливковым (запрещенным) цветом. Все казалось бы просто, но я все-таки пару раз угодил в оливковую ловушку и потерял на этом до 30 секунд. А в районе 10 КП даже после финиша в карте в упор не видел проход в узком газоне. По дистанции снова догоняю Рафика и финиширую в упорной борьбе с ним. Итоговые 12 минут, и иду болеть за Ирину. Подбадривал жену на второй петле, гнал ее на финиш и даже не заметил, что обе коленки и ладошка у нее были в крови. Ирина упала сразу после первого КП, сильно запнувшись о цепочку. Долго стояла в шоке и думала, есть ли смысл в таком состоянии бежать дальше. Поборола себя и пробежала дистанцию со слезами на глазах. Хвалю жену! На заживление ран есть целая зима! Втройне обидно, что в итоговой сумме времени по своей группе она проиграла одну минуту второму и три(!) секунды третьему месту.

На следующее утро мы не спеша собрались и отправились в аэропорт, чтобы с загорелыми лицами и соленой кожей попасть в снежно-ледяную мглу Урала. Конечно, поездкой мы довольны! Эмоций от отдыха и спортивного опыта море! Отправляясь на сбор в Сочи, нужно хорошо продумывать логистику, учитывая протяженность города и удаленность карт. Отправляясь на отдых в Сочи, нужно просматривать в интернете кучу мест, куда можно поехать погулять и отдохнуть, готовя денежки. Ну и Абхазия, в которой можно много кататься, гулять и бродить.

*Материал подготовил*
*Андрей Морозов*

# мкрн. Блиново

город-курорт Сочи 12 ноября 2022 года

## КУБОК ФСО КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

**1 : 4 000**

**2.5 м**

| M35 | | | 2,1 km | | | 85 m | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 150 m | | | | | | | |
| ▷ | | | | | | | |
| 1 | 32 | | | | | | |
| 2 | 35 | | | | | | |
| 3 | 34 | | | | | | |
| 4 | 36 | | | | | | |
| 5 | 49 | | | | | | |
| 6 | 39 | | | | | | |
| 7 | 38 | | | | | | |
| 8 | 40 | | | | | | |
| 9 | 41 | | | | | | |
| 10 | 46 | | | | | | |
| 11 | 50 | | | | | | |
| 12 | 51 | | | | | | |
| 13 | 52 | | | | | | |
| 14 | 54 | | | | | | |
| 15 | 55 | | | | | | |
| 16 | 56 | | | | | | |
| 17 | 57 | | | | | | |
| 18 | 58 | | | | | | |
| 19 | 59 | | | | | | |
| 20 | 90 | | | | | | |
| 70 m | | | | | | | |

Телефон в центре соревнований: +7 928 666 16 16

*масштаб* *сечение рельефа*

**1 : 4 000 2.5 м**

**AA-180**

Картография: Дмитрий Попов (Сочи), май-сентябрь 2020 г. Руководитель работ: Владислав Фунтяков (Сочи)

# ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ БАРОМЕТРИЧЕСКИХ АЛЬТИМЕТРОВ ДЛЯ ПЛАНОВО-ВЫСОТНОГО ОБОСНОВАНИЯ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ СПОРТИВНОЙ КАРТЫ-СХЕМЫ

*В этой статье сотрудники Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина» (Екатеринбург) А.С. Дьяков и Е.А. Жукова рассмотрели один из доступных методов определения высотного положения объектов при составлении спортивных карт. Показан способ обработки результатов измерений, в том числе предложен поправочный температурный коэффициент, даны общие рекомендации по выполнению работ. Ключевые слова: барометрическое нивелирование, точность, уравнивание и разгон невязок.*

Качество спортивных карт оказывает значимое влияние не только на справедливость соревнований по спортивному ориентированию, но и на эффективность тренировочного процесса в части специальной подготовки спортсменов-ориентировщиков.

Из всего комплекса работ по подготовке спортивной карты мы рассмотрим только создание высотного обоснования, поскольку рельеф оказывает влияние и на проходимость, и на информационное наполнение карты. Так, согласно исследованиям А.А. Шириняна [7], при градиенте уклона в 20% (угол наклона 11,3°) скорость бега в подъем составит 36% от скорости бега по равнине при сохранении равной интенсивности, а при возрастании уклона до 50% (угол наклона 26,6°) можно ожидать всего 11% от скорости по равнине; бег под гору на склонах с той же крутизной будет тоже медленнее – соответственно 63% и 16% от скорости по равнине. Что касается информационного наполнения карты, то хотя для изображения рельефа на спортивных картах и выбран оптимальный способ – горизонталями, но он требует от спортсмена при чтении карты развитой способности пространственного воображения. И потому остается самой сложной для восприятия частью содержания карты. Поэтому крайне важна объективность изображения рельефа, которая может быть обеспечена главным образом оптимально точными количественными измерениями высотного положения объектов, наносимых на спортивную карту. Для точности понятие оптимальности определяется многими факторами, как то: собственно точность методов измерений в сравнении с требованиями ISOM, трудоемкость, доступность и пр., в том числе соотношением цена/качество.

Существует несколько методов и способов определения высот на местности (называемых в геодезии нивелированием), некоторые из которых были адаптированы для составления спортивных карт. Перечислим их и кратко поясним.

Гидростатическое нивелирование основано на свойстве жидкостей в сообщающихся сосудах оставаться на одном уровне. По разности отсчетов шкал двух одинаковых сосудов получается разность высот точек (превышение). При составлении спортивных карт практически не используется.

Стереофотограмметрическое нивелирование – это определение высот точек местности посредством измерения стереопар аэрокосмических снимков. В России как метод, специализированный для спортивной картографии, не распространен. Но используемые в качестве исходных картографических материалов (ИКМ) топографические планы и карты обычно содержат информацию, полученную в том числе этим методом.

Спутниковое нивелирование – основано на использовании аппаратуры и приборов (GNSS-приемников) глобальных навигационных спутниковых систем (ГЛОНАСС, GPS, BeiDou, Galileo и т.п.), которые позволяют определять координаты и высоты точек местности. Основной источник ошибок связан с расположением спутниковых конфигураций во время измерений. Точность, допускаемая геометрическими соображениями, после учета вертикальной привязки точки остается ниже, чем точность положения точки на плоскости (Земля блокирует сигнал спутников, необходимый для получения более качественных вертикальных измерений). Важно напомнить, что вышеперечисленные спутниковые системы работают с несколькими частотами сигналов (L1, L2, L3) и класс точности определения координат зависит от диапазона, в котором работает приемник. Для геодезических работ применяются многочастотные (например, L1/L2) приемники, позволяющие достичь точности определения высот точек в кинематическом режиме около 1 м, а в режиме статических измерений при дифференциальной съемке с постобработкой до 1 см и точнее. Однако стоимость комплекта подобного оборудования и программного обеспечения исчисляется в шести- и семизначных суммах (в рублях). Более доступные навигаторы (туристические, спортивные и пр.), в том числе встроенные в смартфоны, работают на частоте L1, предназначенной для менее точной навигации. По информации, размещенной на сайте фирмы «Garmin» (одного из ведущих производителей подобных устройств): «нередко высота, определенная при помощи спутниковой системы, отличается от отметки на карте на +/- 120 метров».

Радиолокационное нивелирование – использование отражения электромагнитных волн, производится с помощью установленных на воздушных суднах высотомеров. Популярная в последнее время во всем мире технология LIDAR

(от англ. Light Detection and Ranging) относится к системам радиолокации, работающим в оптическом диапазоне и использующим в качестве источника излучения лазер. Дополненная спутниковой системой навигации для определения местоположения воздушного судна-носителя, дает хорошую точность и разрешение (детализацию). На текущий день эта технология по распространенности и доступности для составления спортивных карт на территории РФ, мягко говоря, уступает стереофотограмметрии.

Геометрическое нивелирование – нивелирование горизонтальным лучом, основано на применении нивелира – прибора, который обеспечивает горизонтальное положение линии визирования. Составителями спортивных карт обычно применяется простейший жидкостный уровень (часто самодельный) для визирования горизонтальной линии на уровне своего роста.

Тригонометрическое нивелирование производится наклонным лучом путем измерения угла наклона визирной линии к горизонту и расстояния между нивелируемыми точками. В геодезических работах углы наклона измеряются теодолитом, кипрегелем мензулы, менее точно – эклиметром или клинометром, расстояния – мерной лентой или дальномером. Отечественными составителями спортивных карт был разработан простой прибор – скломер, снабженный отвесом и лимбами, которые указывают ряд характеристик склона, зависящих от угла его наклона. Измерения расстояний, дополняющие показания скломера, проводятся мерной лентой или шагами. В последнее время появились доступные лазерные дальномеры с встроенным клинометром, определяющие не только реальную длину луча, но и превышение между точками, длину горизонтальной проекции луча.

Барометрическое нивелирование – основано на определении превышений по разности атмосферного давления в различных по высоте точках местности. Разность давления измеряется с помощью барометров-анероидов. При этом учитывается разница температуры воздуха. Точность определения высот точек из барометрического нивелирования по меркам геодезии невысока – от 0,3÷1 м в равнинных районах на ограниченной площади (не более 3х3 км) и до 1÷3 м в предгорных и горных районах на площади не более 30х30 км.

Рассмотрим последний способ нивелирования. Как таковой он известен достаточно давно. Возможность его использования для высотного обоснования также упоминается с начала публикаций методических рекомендаций по составлению спортивных карт [1], [4], но детальная методология его применения почти не описывается. Попытаемся восполнить этот пробел.

Несколько слов о теории метода. Известно, что чем выше точка над уровнем моря, тем меньше становится атмосферное давление, и наоборот, чем точка ниже – тем больше давление, так как увеличивается слой воздуха над ней. Эта зависимость выражается при помощи барометрических формул, из которых наибольшее число факторов учитывает формула Лапласа, согласно которой превышение Δh между двумя точками, в которых различаются атмосферное давление (P1 и P2) и температура, составит:

$$\Delta h = 18401{,}2\left(1 + a \cdot t_{ср}\right)\left(1 + C_1\left(\frac{e}{P}\right)_{ср}\right)\left(1 + C_2\cos(2\varphi)\right)\left(1 + C_3 h_{ср}\right) lg\frac{P_1}{P_2}, \textit{формула (1)}$$

*Где a – температурный коэффициент объемного расширения воздуха* $\frac{1}{273}$,

$t_{ср}$ *средняя температура воздуха между точками, °С,*

$\left(\frac{e}{P}\right)_{ср}$ *- среднеарифметическое отношение влажности к атмосферному давлению на точках,*

$\varphi$ *- географическая высота места измерения,*

$h_{ср}$ *– средняя высота между точками,*

$C_1$, $C_2$, $C_3$ *– постоянные* ($C_1$=0,378; $C_2$=0,00264; $C_3$ $3{,}14 * 10^{-7}$)

Другой французский физик Бабинэ упростил барометрическую формулу:

$$\Delta h = 8000\frac{2 \cdot (P_1 - P_2)}{P_1 + P_2}\left(1 + a \cdot t_{ср}\right), \textit{формула (2)}$$

Для нивелирования обычно используют понятие барометрическая ступень высоты Kh(P,t) – это та высота в метрах, на которую нужно подняться или опуститься, чтобы давление изменилось на 1 единицу измерения при неизменном состоянии атмосферы (эта величина зависит от давления и температуры воздуха). С ней формула для вычисления превышения приобретает ещё более простой вид:

$$\Delta h = K_h(P,t) \cdot (P_1 - P_2), \textit{формула (3)}$$

Величину барометрической ступени можно взять из специальных таблиц или вычислить по формулам, например:

$$K_h(P,t) = \frac{8000}{P_{ср}}\left(1 + a \cdot t_{ср}\right), \textit{формула (4)}$$

*где* $P_{ср}$ *– среднее давление между точками;*

или по эмпирической формуле (давление в мм рт.ст.)

$$K_h(P,t) = 11{,}46 + \left(750 - P_{ср}\right) \cdot 0{,}016 - \left(20 - t_{ср}\right) \cdot 0{,}04, \textit{формула (5)}$$

Также для определения превышений с точностью до 1% допускается использовать сокращенную формулу Певцова:

$$\Delta h = 18470\left(1 + a \cdot t_{ср}\right) lg\frac{P_1}{P_2}, \textit{формула (6)}$$

Предположим, что мы находимся непосредственно на урезе воды моря и собираемся с помощью барометра измерить небольшие перепады высот с точностью до 1 метра, температура воздуха +20°С, давление равно стандартному 760 мм рт.ст. (101,325 кПа или 1013,25 миллибар (гектопаскаль)). Тогда из формул (4) или (5) барометрическая ступень составит 11,3 м/мм рт.ст. или 84,7 м/кПа. Получается, что для достижения точности нивелирования в 1 метр наш барометр должен позволять производить отсчет с точностью не хуже 0,08 мм рт.ст. или 0,01 кПа (0,1 мб или гПа). Поэтому для нивелирования применяют специальные приборы.

Методика барометрического нивелирования в геодезии была достаточно глубоко проработана во второй половине 20-го века. Для повышения точности измерений среди прочего учитывались и термоэластичные коэффициенты материалов деталей приборов. Был создан целый ряд инструментов, в частности, известный в свое время уральский составитель спортивных карт Г.К. Кунцевич использовал прибор МБНП (микробаронивелир пружинный). Разработаны следующие способы барометрического нивелирования:

- Способ замкнутых ходов с опорой на временную барометрическую станцию (ВБС);
- Способ ходов без временной барометрической станции;
- Способ передвижной барометрической станции;
- Способ скачущей станции.

Но поскольку точность метода уступает остальным (главным образом, из-за нестабильности состояния атмосферы), и в конце 20 века появились новые методы (спутниковое нивелирование, LIDAR), то дальнейшая разработка метода и производство соответствующих приборов для геодезических работ практически прекратились. В тот же период времени стали появляться миниатюрные электронные датчики давления с чувствительностью (в пересчете на перепад высоты) 0,1–0,5 м. В настоящее время подобные датчики бывают встроены в компактные переносные метеостанции, наручные часы, мобильные телефоны, спутниковые навигаторы и пр.

Сочетание в одном приборе спутникового навигатора и барометрического альтиметра позволяет в полной мере

реализовать главное достоинство барометрического нивелирования, которое состоит в том, что при производстве работ не требуется взаимной видимости между пунктами. Запись измерений в виде электронного журнала маршрутных точек ускоряет работу и упрощает постобработку с уравниванием невязок.

В контексте точности измерений будем различать понятия: погрешность прибора, его чувствительность, невязка измерений. Барометрические альтиметры, встроенные в навигаторы фирмы «Garmin» обычно имеют паспортную погрешность 3 м (или 10 ft). Тогда как минимально регистрируемый перепад высоты (чувствительность) составляет 1 ft (0,3048 м). А вот значение невязки, полученной в ходе измерений, может заметно превышать чувствительность и паспортную погрешность (зависит от изменчивости состояния атмосферы). И потому, чтобы точность результатов измерений не уступала паспортной погрешности, а в идеале стремились к чувствительности, необходимо соблюдать ряд условий в процессе съемки и устранять (разгонять) невязку при обработке результатов.

Из всех приведенных выше способов барометрического нивелирования для составителей спортивных карт наиболее доступным будет способ замкнутых ходов (чаще – без ВБС).

В качестве наглядного эксперимента был проделан короткий замкнутый ход с максимальным перепадом высоты 4 метра (13 ft), близким к паспортной погрешности приборов, также внутри хода есть перепады в пределах 1 м (2-3 ft), позволяющие оценить чувствительность. Для измерений были использованы сразу три устройства: «Garmin 60CSx», «Garmin Foretrex 601», телефон «Xiaomi 8mi». Ход был проделан дважды. Данные записывались в навигатор путем запоминания маршрутной точки, с телефона – в бумажный журнал измерений. Результаты измерений представлены в таблице 1 и на рисунке 1.

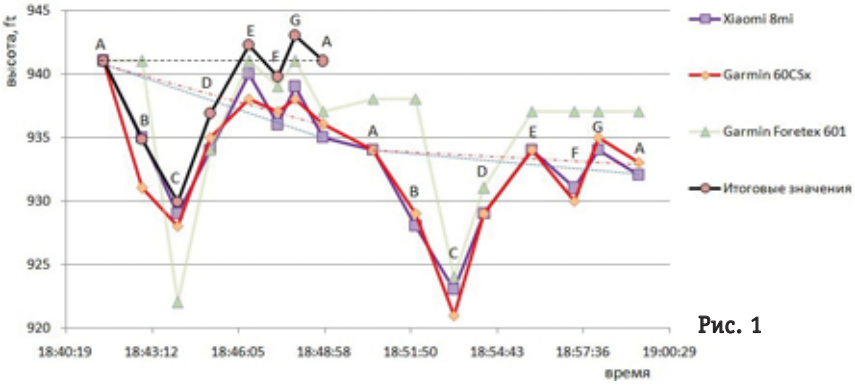



**Рис. 1**

Для обработки данных из навигаторов они скачиваются на компьютер в штатной для навигаторов «Garmin» программе MapSource и сохраняются как текстовый файл (*.txt). Важное примечание: поскольку в MapSource значения высот представлены только целыми числами, то чтобы не терять чувствительность, единицы измерения высоты лучше выбрать футы заранее в настройках (иначе реальные высоты, например, 101,3, 101,5 и 102,4 округлятся как 101, 102 и 102 соответственно). Далее текстовый файл открывается в Microsoft Office Excel. Данные о маршрутных точках (waypoint) находятся в верхней части полученных таблиц, их желательно скопировать на отдельный лист, оставив только необходимое: имя/номер точки, время записи, значение высоты. Затем данные анализируются: определяется величина невязки хода ΔΦ' как разность между значениями высоты начальной точки хода $Ф_A$ в начальный момент времени $\tau_0$ и $Ф'_A$ в конечный момент хода $\tau_n$. Так суммарно от начала эксперимента до конца за два круга невязка составила 8-9 ft, но распределилась по кругам неравномерно: для первого замкнутого хода величина невязки составила 5-6 ft, а для второго круга она была уже 1-2 ft. Это объясняется тем, что приборы были вынесены из помещения и остывали в процессе съемки.

Невязка разгоняется по времени хода простым линейным уравнением для всех точек хода:

$$\Phi_i = \Phi'_i + \Delta\Phi' \cdot \frac{\tau_i - \tau_0}{\tau_n - \tau_0}, \text{ формула (7)}$$

*Где $Ф_i$ – высота точки хода, футы;*
*$Ф'_i$ – высота точки по исходным данным прибора, футы;*
*$\tau_i$ – время измерения высоты точки хода.*

Таким образом были обработаны данные для каждого хода и для каждого прибора отдельно. К сожалению, данные «Garmin Foretrex 601» демонстрируют сравнительно низкую чувствительность (на уровне паспортной погрешности) и поэтому далее нами не обрабатывались. Также данный прибор нельзя рекомендовать для организации ВБС (для чего он изначально приобретался). Остальные данные после разгона невязок были усреднены и представлены как итоговые значения (разброс значений от среднего в пределах ±1,5 ft).

Производитель навигаторов обычно не уточняет, по какой из баромет-

Таблица1.

| очка хода | Время измерения | Высота, ft | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Исходные данные | | | Итоговые значения |
| | | «Garmin 60CSx» | «Garmin Foretrex 601» | «Xiaomi 8mi» | |
| | 18:41:35 | 941 | 941 | 941 | 941 |
| | 18:42:51 | 931 | 941 | 935 | 935 |
| | 18:44:03 | 928 | 922 | 929 | 930 |
| | 18:45:08 | 935 | 934 | 934 | 937 |
| | 18:46:26 | 938 | 941 | 940 | 942 |
| | 18:47:24 | 937 | 939 | 936 | 940 |
| | 18:47:58 | 938 | 941 | 939 | 943 |
| | 18:48:54 | 936 | 937 | 935 | 941 |
| | 18:50:35 | 934 | 938 | 934 | |
| | 18:52:00 | 929 | 938 | 928 | |
| | 18:53:16 | 921 | 924 | 923 | |
| | 18:54:17 | 929 | 931 | 929 | |
| | 18:55:53 | 934 | 937 | 934 | |
| | 18:57:18 | 930 | 937 | 931 | |
| | 18:58:06 | 935 | 937 | 934 | |
| | 18:59:26 | 933 | 937 | 932 | |

рических формул (1), (2) или (6) устройство производит расчет высоты, но любая из них учитывает среднею температуру слоя воздуха между определяемыми точками. Тогда как сам навигатор измерение температуры не производит и даже при калибровке альтиметра не запрашивает. На практике замечено, что в жаркую погоду результаты измерений после уравнивания показывают несколько заниженные перепады высот, тогда как эти же перепады заметно «подрастают» зимой. Из чего можно сделать предположение, что при расчете значения высоты: $P_1$ принимается стандартным на уровне моря (760 мм рт.ст.) или определяется при калибровке альтиметра; $P_2$ берется по текущим показаниям датчика давления; температура принимается постоянной (вероятнее всего +15°С).

Тогда для более точного определения перепадов высот при температуре, отличной от +15°С, необходимо использовать поправочный коэффициент $K_t$, который мы предлагаем определить из отношения значений барометрической ступени $Kh(P,t)$ для реальной температуры tср и для +15°С:

$$K_t = \frac{K_h(P,t)}{K_h(P,+15°C)}, формула\ (8)$$

В таблице 2 приведены значения поправочного температурного коэффициента для некоторых температур.

В идеальном случае поправочный температурный коэффициент определяется для каждого прибора индивидуально на фиксированном известном перепаде высоты (от 100 м и более), который можно преодолеть за короткое время (для построения замкнутого хода) при различных значениях температуры воздуха.

Таблица 2.

| Температура,°С | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 | | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Поправочный температурный коэффициент $K_t$ | ,86 | ,88 | ,90 | ,91 | ,93 | ,95 | ,97 | ,98 | ,00 | ,02 | ,03 | ,05 |

Для замкнутого хода, с известной высотой в начальной точке $H_0$ и полученной невязкой ΔФ' (в футах) можно рассчитать высоты остальных точек хода $H_i$ (в метрах) по следующей формуле:

$$H_i = H_0 + 0{,}3048 \cdot K_t \left( \Phi'_i - \Phi'_0 + \Delta\Phi' \cdot \frac{\tau_i - \tau_0}{\tau_n - \tau_0} \right), формула\ (9)$$

Где $Ф'_0$ – высота начальной точки хода по исходным данным прибора, футы.

Для разомкнутого, но опертого хода от точки А до точки Б с известными высотами $H_А$ и $H_Б$ соответственно (в метрах), высоты промежуточных точек вычисляются также по формуле (9), с той лишь разницей, что невязка хода $ΔФ'_{АБ}$ (в футах) определяется следующим образом:

$$\Delta\Phi'_{АБ} = \frac{H_А - H_Б}{0{,}3048 \cdot K_t} - (\Phi'_А - \Phi'_Б), формула\ (10)$$

Где $Ф'_А$ и $Ф'_Б$ – высоты точек А и Б соответственно по исходным данным прибора, футы.

Так же в практике измерений возможен вариант, когда формируется замкнутый ход, включающий твердую точку с высотой $H_т$, но не в качестве начальной/конечной, а как промежуточную. В этом случае сначала значения высот точек хода уравниваются в футах относительно начальной/конечной точки такого хода по формуле (7). Далее значения высот пересчитываются в метры относительно твердой точки по формуле:

$$H_i = H_т + 0{,}3048 \cdot K_t(\Phi_i - \Phi_т)\ \ , формула\ (11)$$

Где $Ф_т$ и $Ф_i$ – условные высоты в футах, полученные после уравнивания невязки хода для твердой и остальных точек хода соответственно.

В некоторых случаях удается спланировать маршрут съемочного хода таким образом, что его можно разбить на менее протяженные участки, соответствующие вышеперечисленным типам ходов (замкнутый с началом в твердой точке; замкнутый, включающий твердую точку; разомкнутый опертый на твердые точки), частично (или полностью) накладывающиеся друг на друга. В этом случае уместно проводить параллельные расчеты высот точек ходов (с уравниванием невязок) – как контроль точности и погрешностей. Результаты будут удовлетворительными, если разница в значении высоты одних и тех же точек хода, не превысит 1/3 высоты сечения h. В качестве искомой высоты точки хода уместно брать среднее значение.

Утвержденное ФСОР в 2022 г. и размещенное на её сайте «Типовое техническое задание на оказание услуг по изготовлению специальной спортивной карты (схемы) для проведения соревнований по спортивному ориентированию» в пунктах №8 и №13 содержит требование: «… система высот должна не опираться на государственную систему высот». Для выполнения этого требования необходимо использовать условную систему высот, отсчитываемых от некого условного нижнего уровня $H_0(y)$.

$$H'_i = H_i - H_0(y), формула\ (12)$$

Где $Hi'$ – значение высоты в условной системе высот.

В качестве уровня $H_0(y)$ удобно использовать значение высоты уреза воды, наиболее нижележащего в пределах спортивной карты (района соревнований) водоема со стоячей водой (озера или водохранилища). При отсутствии подобных водоемов можно использовать любое произвольное значение ниже минимальной высоты в этом районе (чтобы не оперировать отрицательными значениями).

Поскольку многие составители спортивных карт привыкли использовать относительные высоты (номера горизонталей и дробные доли высоты сечения h), то переход от абсолютных значений к условным относительным высотам выполняется следующим образом:

$$N_i(h)' = \frac{H'_i}{h} = \frac{H_i - H_0(y)}{h}, формула\ (13)$$

Где $Ni(h)'$ – относительная условная высота.

Пересчет в относительные условные высоты удобно производить при обработке результатов измерений по составлению съемочного обоснования, и вносить в съемочное обоснование следует уже относительные условные высоты.

Обобщим рекомендации по использованию барометрического альтиметра GPS-навигатора при создании планово-высотного обоснования спортивной карты:

Маршруты съемочных ходов проектируются еще до начала полевых работ на основании предварительно собранных ИКМ. Для обеспечения большей надежности результатов нивелирования рекомендуется производить привязку запроектированных ходов не менее чем к двум твердым точкам (с известной высотой). Если при использовании ВБС продолжительность замкнутого хода рекомендуется не более 4 часов, то без нее – не более 1,5-2 часов.

При планировании работ следует учитывать прогноз погоды. Экспериментальным путем доказано, что наиболее точные результаты нивелирования могут быть получены в пасмурную, туманную, безветренную погоду и в период изотермии. Чем более изменчива будет погода, тем короче ходы следует планировать (замкнутые иди оперные). Дни, когда ожидается так называемая «барическая пила», для барометрического нивелирования наименее пригодны.

Из транспортной укладки прибор должен быть приведен в рабочее положение не менее чем за 10-30 минут до начала работы, чтобы он воспринял температуру окружающего воздуха.

В настройках альтиметра должна быть отключена опция автокалибровки. Калибровать альтиметр имеет смысл только в самом начале работы на одной из твердых точек до начала съемочного хода. Далее в течение всего съемочного дня калибровку уже не делать, иначе будет потеряна величина невязки, необходимая для корректной обработки результатов.

Запись маршрутной точки лучше делать, когда показания альтиметра стабилизируются (спустя несколько секунд после прихода на точку). В ветреную погоду надо дождаться паузы между порывами, чтобы их напор не искажал текущее давление.

При подготовке съемочного обоснования спортивной карты следует все ходы планировать и осуществлять (привязывать и уравнивать) как планово-высотные. С тем, чтобы все объекты, зафиксированные как маршрутные точки, имели информацию о своем высотном положении. Тогда появляется поле высотных отметок, позволяющее более корректно проводить горизонтали.

Если при «классической» технологии подготовки съемочного обоснования, с измерениями направлений компасом или буссолью, расстояний мерной лентой или шагами и превышений с помощью скломера, средняя скорость передвижения составителя по маршруту хода не превышает 1 км/ч, то использование спутникового навигатора с встроенным барометрическим альтиметром позволяет передвигаться почти со скоростью обычного пешехода (4-5 км/ч по дорогам и 3-4 км/ч по лесу). Таким образом, за тот же период времени можно успеть трижды повторить измерения для улучшения точности.

Как показывает практика, при соблюдении всех рекомендаций после грамотного уравнивания результатов измерений для барометрического нивелирования вполне достижим уровень точности в пределах 1 м, что удовлетворяет требованиям ISOM к точности высотного положения горизонталей и отображаемых ими элементов рельефа. В ряде случаев этот метод нивелирования можно считать оптимальным.

*Список литературы:*


*1. Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании / В.М. Алёшин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 152 с.*

*2. Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании [2-е изд.] / В.М. Алёшин. – Воронеж: ВГУ, 2004. – 171 с.*

*3. Ганьшин В.Н. Простейшие измерения на местности [3-е изд. перераб. и доп.]/ В.Н. Ганьшин – М., Недра, 1983. – 108 с.*

*4. Гизатулин М.К. Методические указания по составлению карты для спортивного ориентирования. Общие положения. Полевые работы / М.К. Гизатулин. – Уфа: УАИ, 1980. – 32 с.*

*5. Селиханович В.Г., Козлов В.П., Логинова Г.П. Практикум по геодезии: Учебное пособие / Под ред. В.Г. Селиханович. 2-е изд., стереотипное. Перепечатка с издания 1978 г./ В.Г. Селиханович, В.П. Козлов, Г.П. Логинова – М.: ООО ИД «Альянс», 2006. – 382 с.*

*6. Чугреев И.Г., Усова Н.В., Владимирова М.Р. Основы геодезии: учебно-методическое пособие./ И.Г. Чугреев, Н.В. Усова, М.Р. Владимирова – М.: МИИГАиК, 2017. – 146 с.*

*7. Ширинян А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-методическое пособие. – 2-е изд., испр. / А.А.Ширинян, А.В. Иванов. – М.: Советский спорт, 2010. – 112 с.*


# О СПОРТКАРТАХ И АВТОРСКОМ ПРАВЕ

*После публикации в журнале «АЗИМУТ» (№5 за 2022 год) статьи «О спорткартах и авторском праве» в адрес редакции пришло письмо.*

Добрый день, редакция журнала "Азимут".

В недавно вышедшем номере вашего журнала прочитал статью "О спорткартах и авторском праве", и у меня возникло несколько вопросов.

Сразу хочу сказать, что я не юрист и мои замечания могут быть наивными.

1). Геодезическая и картографическая деятельность по созданию топографических карт, согласно Федеральному закону (далее ФЗ) №431-фз, подлежит обязательному лицензированию. Спортивные карты для ориентирования "рисуют", именно "рисуют", как это принято говорить в сообществе, узкий круг товарищей, которых называют спортивными картографами. Вопрос, имеют ли эти люди лицензию на осуществление деятельности, согласно ФЗ №431-фз? Наверное нет. У нас, в Нижнем Новгороде, не имеют точно.

2). Можно ли назвать результат "рисования" этих людей топографической картой, с точки зрения ФЗ №431-фз? Наверное нет.

3). В каком документе сказано, что топографическая карта с позиций ФЗ №431-фз равно спортивная карта, "нарисованная" этими картографами? Такого документа нет.

4). Закрадывается сомнение, а может быть мы говорим о разных вещах. Неувязочка у товарища Насоновой К.В. Как же так, топографические карты в стратегической для страны области геодезии и картографии "рисуют" какие-то подозрительные граждане, не имеющие лицензии на осуществление такой деятельности. Как Вы считаете?

Давайте заглянем в начало статьи и посмотрим на объекты авторского права.

Пункт 1. Объектами авторского права являются произведения науки, литературы и искусства, независимо от достоинств (это просто супер) и назначения.

Вот и получается, вышел я в тихую солнечную погоду в чистый сосновый бор, сел на бугорок, взял в руки карандаш и бумагу и нарисовал

всю эту красоту. Назовем это графическим макетом местности. А для самовыражения применил знаки IOF, такой вот я странный человек. Нарисовал, показал друзьям спортсменам, а они возьми, да и проведи на моем произведении "искусства" свои соревнования.

И чем же скажите мой графический макет хуже какой-нибудь сюрреалистической мазни, "не зависимо от достоинств и назначения"?

Продолжим. Отец всем нам известного француза Тьерри Жоржу в своих наставлениях пишет, что для достижения отличных результатов спортсмену следует познакомиться с работами того рисовщика, который готовит карты для ответственного старта, чтобы лучше понимать его видение местности. Разве это не признание авторства?

Ну да бог с ним, с авторством. Кому надо, тот добьется, были бы деньги и время. Огорчает другое. Огорчает отношение редакции всеми нами любимого журнала "Азимут", которая приняла сторону товарища Насоновой К.В. Вместо того, чтобы мотивировать бывших спортсменов, просто неравнодушных людей из сообщества к занятию увлекательным, творческим процессом, каким является спортивная картография, редакция журнала, опубликовав статью, молча подтвердила, что карты, созданные нашими картографами, "не являются объектами авторского права в силу отсутствия творческого характера объекта", вот так. Короче говоря, по уровню творческого потенциала приравняла картографов к землекопам.

Может быть на будущее, чтобы не возникало вопросов об авторском праве и творчестве, нам стоит обращаться в лицензированные организации и соревноваться на топографических картах, созданных согласно Федеральному закону № 431-фз?

А пока спасибо за внимание, и Федеральный закон с топографической картой Вам в помощь.

С уважением,
спортивный картограф
высшей категории
Кондрашкин Василий Викторович,
(г. Нижний Новгород)

Уважаемый Василий Викторович!

Редакция журнала «Азимут» благодарит Вас за внимательное отношение к нашим публикациям. На протяжении двадцати пяти лет мы публикуем материалы для наших подписчиков, не преследуя какой-то односторонней цели, главное – дать информацию о том, что происходит в жизни нашего вида спорта «спортивное ориентирование». Каждый автор имеет право предложить информацию со своей оценкой и своим мнением. Если после прочтения отдельной статьи у кого-то появилось другое мнение с доказательной базой, пусть готовит материал – напечатаем.

Конкретно по статье «О спорткартах и авторском праве», журнал «Азимут» №5, 2022 (ответ на претензию, подготовленный Насоновой К.В.).

Спортивная карта – это специальная карта-схема района спортивных соревнований по спортивному ориентированию. На спортивной карте отсутствуют координатная сетка, линии истинного меридиана, склонение, не указаны местонахождения геодезических пунктов, числовые характеристики объектов, рельефа и др. Составлением спортивных карт для официальных спортивных соревнований по спортивному ориентированию занимаются специалисты, входящие в список специалистов-составителей спортивных карт, утвержденный президентом Федерации спортивного ориентирования России. (Карта не является топографической, и специалистам не обязательно иметь лицензию). Процесс составления спортивных карт идентичен с процессом составления топографических карт (для этого используются материалы аэрофотосъемки, космической съемки, инструментальные и полуинструментальные полевые измерения, глазомерная съемка, подготовка оригинала карты проводится в электронном виде с использованием определенных графических программ). Разница заключается в том, что топографогеодезические работы проводятся в соответствии с инструкциями и условными обозначениями, утвержденными ведомствами, проводящими топографические работы. Условия составления спортивных карт обозначены в правилах вида спорта «спортивное ориентирование», п/п 2.6.

Таким образом полученный продукт (спортивная карта не нарисована, а составлена) не может являться объектом авторский прав, так как создание этого продукта строго регламентировано руководящими документами и, как вы правильно заметили, творческого процесса в составлении спортивных карт нет. Однако любой специалист, в том числе и землекоп использует творческий подход, смекалку, применение того или иного способа достижения цели, в результате чего качество продукта и время на его производство отличаются. Мотивация состоит в том, чтобы качественно и за минимальное время добиться наилучшего результата, за что в конечном итоге получить определенную сумму денег и признание коллег. Всё как в спорте.

*Главный редактор*
*журнала «Азимут»*
*А.М. Прохоров*

# СИЛЬНЕЙШАЯ СБОРНАЯ В МИРЕ

**По итогам 2022 года Швеция снова стала сильнейшей сборной в мире в кроссовом ориентировании, хотя серьезные соперники есть и у женщин, и у мужчин.** Сборная Швеции в очередной раз заслужила звание «лучшей команды в мире». В третий раз подряд (в 2020 году Кубок Мира не проводился) шведская сборная одержала победу в командном зачете Кубка Мира – причем сделала это уверенно, опередив сборные Швейцарии и Норвегии.

В личном зачете пять шведских спортсменов и три спортсменки вошли в первую десятку. Если посмотреть на топ-20 лучших спортсменов по итогам Кубка Мира, то это уже восемь мужчин и семь женщин, выступающих за сборную Швеции. Цифры говорят сами за себя.

Туве Александерссон выиграла Кубок Мира в восьмой раз подряд. До нее такое не удавалось ни одному спортсмену. Симона Ниггли выигрывала Кубок Мира девять раз, но подряд побеждала только пять раз. Сможет ли Туве в следующем сезоне повторить достижение легендарной швейцарки или соотечественница Ниггли Симона Эберсольд прервет ее победную серию?

Это был крайне успешный первый год в сборной для тренеров Калле Далина и Аннели Эстберг. Они уверенно стоят у руля, и под их руководством медали шведской сборной приносят как «старички», так и «новички».

**Расширенный состав.** У мужчин медали на Чемпионате Мира и Чемпионате Европы завоевал самый заслуженный ориентировщик Густав Бергман. Мартин Регборн и Альбин Ридефельт впервые в карьере одержали победу на Чемпионате Европы. Эти золотые медали не только стали огромным достижением для обоих спортсменов. Благодаря им Швеция теперь может заявить на одного участника больше и на длинной, и на средней дистанции на Чемпионате Мира в Швейцарии в следующем году. После победы на Чемпионате Европы Регборн сказал: «Это просто фантастика, ведь уже сейчас я знаю, что в следующем году буду бежать длинную дистанцию на Чемпионате Мира. И это почти что самое лучшее, что дает тебе победа на Чемпионате Европе».

**Новые надежды Беймера.** Макс Петер Беймер внес большой вклад в победу шведской команды в эстафете на спринтерском ЧМ этим летом. Это, впрочем, не стало большим сюрпризом. А вот что действительно удивило, так это второе место в забеге на длинную дистанцию на заключительном этапе Кубка Мира в Швейцарии, победил по итогам которого Даниэль Хубман. Так хорошо 30-летний Беймер в лесу еще никогда не бегал, так что у него теперь прибавится уверенности в собственных силах во время подготовки к Чемпионату Мира.

В том же старте Симон Имарк и Исак фон Крузеншерна заняли пятое и шестое места. Эмиль Свенск стал седьмым, а его младший брат Виктор, еще в прошлом году выступавший в качестве юниора, – девятым. То есть в первой десятке финишировали пятеро шведов. А Регборн и Бергман заняли 11-е и 12-е места.

Другими словами, у мужчин в шведской сборной конкуренция в следующем году будет очень и очень серьезная.

Женщинам, за исключением лидера сборной Туве Александерссон, тоже предстоит побороться за места на Чемпионате Мира. Семь шведских спортсменок вошли в топ-16 по итогам Кубка Мира. И это несмотря на то, что у некоторых опытных ориентировщиц – среди них Лина Странд, Лиса Рисбю, Сара Хагстрём и Каролин Ольссон – были взлеты, падения и вынужденные простои.

После прошлогоднего успеха Ханны Лундберг на Кубке Мира у нее были большие надежды на сезон-2022. Но год для Ханны, в последней раз выступавшей в качестве юниорки, выдался не самым удачным. Весной она травмировала ногу и не смогла принять участие ни в юниорском Первенстве Мира, ни во взрослом Чемпионате Мира, ни в Чемпионате Европы. Однако она восстановилась к концу сезона и бежала на чемпионате Швеции и на заключительном этапе Кубка Мира в Швейцарии. Правда, на длинной дистанции в Швейцарии она перепрыгнула через забор и забежала в запретную зону. Болельщики, следившие за ее забегом через GPS-трекер, надеялись, что это немного шалит техника, но увы.

**Еще одна попытка для Ханны Лундберг.** Когда Ханне рассказали о допущенной ею ошибке, она сама попросила себя дисквалифицировать и опустилась в общем зачете на 16-е место. В следующий раз Ханна смогла побороться за медали в начале ноября в Португалии, где прошли перенесенные с лета соревнования на лесных дистанциях юниорского Чемпионата Мира.

**ИТОГИ КУБКА МИРА–2022**

Женщины

| | |
|---|---|
| 1. Туве Александерссон, Швеция | 452 |
| 2. Симона Эберсольд, Швейцария | 362 |
| 3. Андрин Беньяминсен, Норвегия | 281 |
| 4. Лина Странд, Швеция | 237 |
| 5. Марика Тейни, Финляндия | 206 |
| 6. Венла Харью, Финляндия | 194 |
| 7. Елена Роос, Швейцария | 185 |
| 8. Тереза Яносикова, Чехия | 180 |
| 9. Сабина Хаусвирт, Швейцария | 177 |
| 10. Лиса Рисбю, Швеция | 170 |

Мужчины

| | |
|---|---|
| 1. Каспер Фоссер, Норвегия | 382 |
| 2. Мартин Регборн, Швеция | 247 |
| 3. Густав Бергман, Швеция | 231 |
| 4. Эмиль Свенск, Швеция | 214 |
| 5. Даниэль Хубман, Швейцария | 213 |
| 6. Олли Оянахо, Финляндия | 190 |
| 7. Эскиль Хиннеберг, Норвегия | 189 |
| 8. Альбин Ридефельт, Швеция | 180 |
| 9. Макс Петер Беймер, Швеция | 169 |
| 10. Тим Робертсон, Новая Зеландия | 165 |

# УЛЛЕ БУСТРЁМ О РАБОТЕ В СБОРНОЙ ШВЕЦИИ

*Новый главный тренер шведской сборной Улле Бустрём. Возраст: 31 год. Место жительства: Стокгольм. Клуб: «Йерла» (Jarla). До назначения работал тренером в шведской сборной консультантом по стратегии. Главные достижения: бронза на средней дистанции ЧМ-2015, Шотландия; бронза эстафеты, ЧМ-2011, медали чемпионата Швеции и юниорского чемпионата мира, включая два золота. С главным тренером Улле Бустрёмом корреспонденты шведского журнала «Skogsport» говорили в отеле, в котором жила шведская сборная на заключительном этапе Кубка Мира-2022 в Давосе.*

*– В конце прошлого года вы сменили Тьерри Жоржу на посту тренера шведской сборной. Каково это – быть его преемником?*

– В прошлом году мы провели реорганизацию тренерского штаба, поэтому у нас сейчас нет преемников. Сейчас тренерские обязанности разделены между несколькими людьми, так что ни о чем таком я особо не думал. За последние несколько лет мы подняли общий уровень технической подготовки, улучшили качество наших сборов, и во многом это заслуга Тьерри. Когда случилась реорганизация, мы хотели сохранить уровень, на который мы к этому времени вышли, и мне кажется, у нас это получилось.

*– Вы и сами можете похвастаться успешными выступлениями за сборную. Как ориентировщик какие качества в себе вы считаете ключевыми?*

– Чтобы преуспеть в спортивном ориентировании, нужно быть одинаково сильным во всех его аспектах. Но моей сильной стороной были техника ориентирования и психологическая подготовка. Когда у меня был правильный настрой, и с физической формой все было в порядке. Но и травмы тоже случались.

*– Что вы можете привнести в работу сборной как тренер?*

– Я точно знаю, что в технике ориентирования разбираюсь превосходно. Я знаю, о чем говорю и что нужно делать. К тому же я уже много лет в сборной, поэтому я знаю, с какими проблемами сталкиваются спортсмены и какого рода им нужна поддержка.

*– Что значит быть тренером?*

– Тренер должен помогать шведской сборной успешно выступать на международных соревнованиях. В мои обязанности входит следить за тем, чтобы подготовка к международным турнирам проходила оптимально, чтобы спортсмены получали всю необходимую им поддержку. Мы проводим сборы, обеспечиваем должное их качество, готовимся к тому, что ждет спортсменов на соревнованиях, разбираем возможные трассы, анализируем тип местности, смотрим, какие она предъявляет требования к нашим подопечным. И еще обсуждаем и анализируем забеги по окончании соревнований.

*– Что вам в вашей работе нравится больше всего?*

– Мне нравится помогать другим осуществлять их спортивные мечты. Я сам прошел этот путь, у меня были свои взлеты и падения, и я помню, как это здорово, когда у тебя получается добиться своей цели. Кроме того, для меня это большая честь – иметь возможность внести свой вклад в развитие шведского ориентирования и нашей национальной сборной.

# ОРИЕНТИРОВАНИЕ С РУЖЬЕМ

*Говоря о спортивном ориентировании, вспоминают, как правило, четыре его вида. Ориентирование на лыжах, по тропам (трейл-ориентирование), велоориентирование и, конечно же, ориентирование бегом. Но на самом деле этим список не ограничивается. Еще, например, существует биатлон-ориентирование. Биатлон-ориентирование – это мультиспорт, состоящий из стрельбы и ориентирования. Этот вид спорта организован на международном уровне Международной федерацией спортивного ориентирования по биатлону (IBOF) и в основном практикуется в странах Северной Европы, а также в нескольких других европейских странах. Соревнования организуются в Дании Датской военно-спортивной ассоциацией (DMSA), в Швеции гражданской Шведской ассоциацией мультиспорта и в Финляндии Федерацией спорта резервистов*

**Информационная справка.** Традиционный вид спорта среди военных Скандинавских стран, по которому проводятся европейские первенства. Биатлон-ориентирование включает в себя: бег, стрельбу и спортивное ориентирование. Стрельба ведется из того же оружия и по тем же правилам, что и в биатлоне. Соревнования проводятся в индивидуальной гонке и эстафете.

Индивидуальная гонка проводится следующим образом: со старта участник бежит круг 300 метров с оружием, в конце которого рубеж для стрельбы в положении лежа. После первой стрельбы спортсмен бежит второй круг в 300 метров и выполняет стрельбу в положении стоя. Закончив стрельбу, участник оставляет оружие на специально оборудованном пункте и бежит еще один 300-метровый круг, после которого направляется к началу ориентирования на маркированной трассе.

На маркированной трассе часть пунктов расположена непосредственно на трассе, а часть имеет точку наблюдения, с которой спортсмен отмечает местоположение пункта, вынесенного до 300 метров в сторону от трассы. На вынесенный пункт с точки наблюдения указывает маленькая трубка-визир. В конце маркированной трассы – пункт смены карт, с которого начинается дистанция ориентирования в заданном направлении. Соревнования заканчиваются на финише ориентирования в заданном направлении. Результат участника определяется как сумма времени, затраченного на преодоление всех этапов гонки, плюс штрафное время за промахи в стрельбе и неточное нанесение на карту местоположения КП на маркированной трассе. Система штрафа на «маркировке» более сурова, чем отечественная: за каждый миллиметр отклонения прокола от истинной точки начисляется 1 минута штрафа.

Эстафеты в биатлон-ориентировании трехэтапные. Каждый этап содержит две короткие дистанции ориентирования в заданном направлении и два огневых рубежа. Со старта спортсмены устремляются на первую дистанцию ориентирования, с последнего КП которой идет промаркированный путь к рубежу стрельбы. Перед стрельбой участник сдает карту судьям. Стрельба ведется до тех пор, пока все мишени не будут закрыты, либо пока не закончатся патроны, включая запасные. Если после использования всех запасных патронов остались непораженные мишени, то участник бежит столько кругов, сколько осталось мишеней. После отработки полученного штрафа участник отправляется на вторую дистанцию ориентирования, в завершение которой также стреляет (если получает штраф, то отрабатывает его), а потом бежит на финиш или передачу эстафеты, которая осуществляется касанием руки.

Биатлон-ориентирование предъявляет к участникам соревнований требования, которым должен отвечать военнослужащий современной армии: физическая выносливость, умение метко стрелять, определять свое местоположение и вести засечку удаленных объектов, быстро принимать решения в условиях физической и эмоциональной нагрузки.

**Биатлон-ориентирование – это маленький вид спорта, где все друг друга знают.** Но почему же так вышло, что о нем мало кто знает? Ведь соревнования по биатлон-ориентированию точно так же, как и все остальные виды, есть в календаре Eventor. Одна из причин в том, что за биатлон-ориентирование отвечает не Федерация спортивного ориентирования Швеции, а Федерация многоборья. Но главная проблема все-таки в том, что это очень малочисленный вид спорта. В соревнованиях на чемпионате Швеции участвуют в среднем 100 человек, и в эту сотню входят и юниоры, и взрослые, и ветераны, и любители.

Говоря по-простому, биатлон-ориентирование – это как привычный для нас биатлон, где лыжи заменили ориентированием. Еще одна разница состоит в том, что бегать с винтовкой не нужно; ее можно оставить на стойке на стрельбище.

Оружие, расстояние до цели (50 м) и мишень – такие же, как в обычном биатлоне, но стреляют спортсмены не всегда на уже готовых аренах; иногда устраивают временные стрельбища, которые располагают ближе к подходящим для ориентирования районам.

**Штрафное время или штрафные круги.** В биатлон-ориентировании существует четыре вида дистанций: спринт (его проводят не в городе, а тоже в лесу), масс-старт, эстафета и классическая дистанция. Забеги на все дистанции проходят примерно одинаково: «обычное» ориентирование чередуется со стрельбой по мишеням. За промах полагается либо штрафное время, либо штрафные круги.

Классическая дистанция немного отличается ото всех остальных, потому что в нее входит и «точечное» ориентирование. Это, если объяснять простым языком, бег вдоль бумажной ленты на местности (которая на карте не обозначена). На маршруте есть точки, которые нужно отметить булавкой на карте. За каждый неверный миллиметр на карте спортсмен получает минуту штрафного времени, но не больше десяти минут за одну точку.

Изначально это был военный вид спорта, но за много десятилетий он стал вполне гражданским. Большинство участников соревнований сейчас – это состоявшиеся ориентировщики.

– Увлекательным этот вид спорта делает сочетание обычного ориентирования на местности, которое требует выносливости и хорошей техники, и стрельбы, во время которой нужно быть предельно сосредоточенным, – говорит член национальной сборной Антон Берневинг.

**Меткая стрельба – это важно.** Кроме собственно умения ориентироваться на местности, в биатлоне нужно еще и хорошо стрелять – без меткой стрельбы хорошее время на финише вы не получите.

– Трудно быстро успокоиться и переключиться на стрельбу, еще и потому, что после бега ты устаешь, и это может сказаться на точности твоей стрельбы, – говорит Антон.

Как уже говорилось выше, биатлон-ориентирование – это маленький вид спорта. Это означает, что в этом виде спорта мало и организаторов, и соревнований.

– Часто на соревнования ездить приходится далеко и снимать жилье рядом с местом проведения турнира, – говорит Антон.

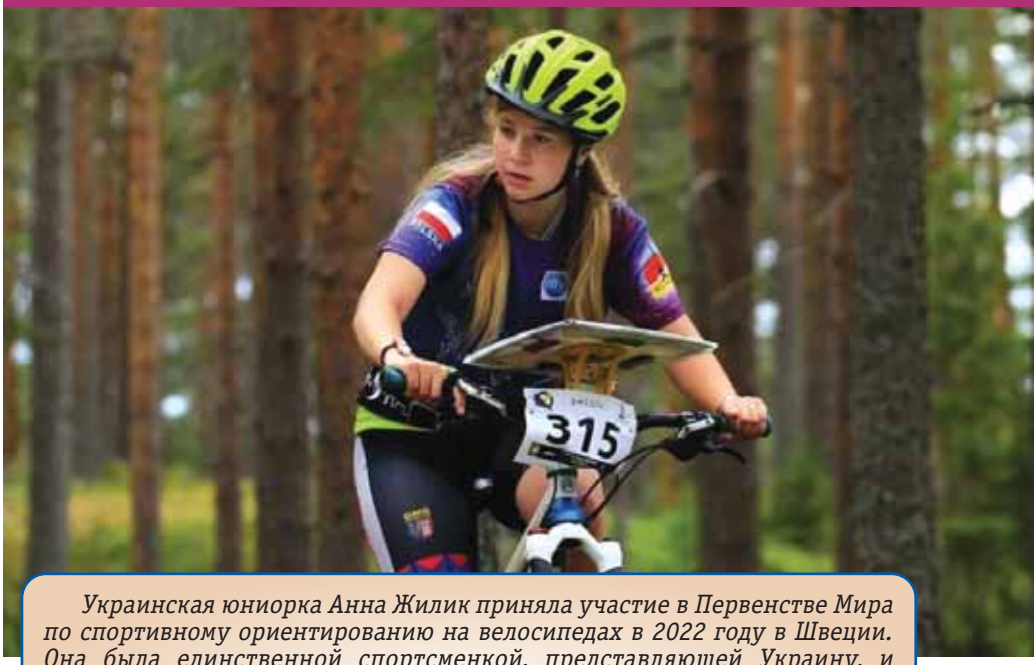
**Сплоченное сообщество.** Но у маленьких видов спорта есть и свои преимущества.

– Это очень тесное сообщество, здесь все друг друга знают. Часто на соревнованиях видишь одних и тех же людей, – говорит Антон.

*– Вы могли бы порекомендовать этот вид спорта другим ориентировщикам?*

– Разумеется! Это логичное продолжение обычного ориентирования. Часто на соревнованиях можно попробовать свои силы в новом виде спорта, потому что организаторы дают напрокат винтовки. Бери и пробуй. Биатлон-ориентирование – это оптимальный вид спорта.

# УКРАИНСКАЯ ЮНИОРКА ДЕБЮТИРОВАЛА НА ПЕРВЕНСТВЕ МИРА




*Украинская юниорка Анна Жилик приняла участие в Первенстве Мира по спортивному ориентированию на велосипедах в 2022 году в Швеции. Она была единственной спортсменкой, представляющей Украину, и стартовала на трёх дистанциях. На средней и длинной дистанции украинка замкнула протокол, а в спринте заняла уже 25-е место, т.е. третье от конца протокола. Но главное не результат, а участие, и корреспонденты шведского журнала «Skogsport» побеседовали с юной украинской велоориентировщицей.*

Шестнадцатилетняя киевлянка Анна Жилик вместе с мамой и братом сбежала от войны – на поезде они добрались до Польши. Отец Анны остался в Украине, но с ним, учитывая обстоятельства, всё в порядке. В Польше Анна начала тренироваться в клубе «Комета Гливице» (UKS Kometa Gliwice), вместе с которым вскоре поехала на чемпионат мира по ориентированию на велосипедах в шведском Фалуне. Шведская федерация ориентирования оплатила стартовый взнос и питание Анны, а Фалунский пасторат предложил команде остановиться в приходском доме Вика, где спортсмены и жили до предпоследнего дня соревнований. Анна – единственная ориентировщица в семье, но родные следили за ее выступлением на чемпионате с помощью телефонов и смс.

Когда вы начали заниматься ориентированием?

– Пять лет назад. Мой тренер пришел в нашу школу и рассказал нам о спортивном ориентировании. В школе была и моя первая в жизни тренировка по ориентированию. И она мне понравилась. Но потом я сломал ключицу, и занятия ориентированием пришлось отложить на следующий год, – вспоминает Анна.

Вам понравилось тренироваться с польской командой?

– Это было по-настоящему здорово! Хочу сказать им спасибо за то, что взяли меня к себе. Это было просто супер. До чемпионата мира, в течение пары месяцев, мы ездили на соревнования в Польше, но времени у нас было не очень-то много. Мы старались тренироваться и готовиться к этому турниру.

Сколько часов в неделю вы тренируетесь?

– По-разному, зависит от того, едем ли мы на соревнования или тренировки на выходных.

Что вы можете сказать о местности, где проходил чемпионат мира? Похожа ли она на местность, к которой вы привыкли в Украине и Польше?

– Это была очень сложная местность, потому что там так много больших камней. В Украине у нас таких валунов не бывает. Но мне все равно местность понравилась.

А что скажете про погоду? Было же очень холодно.

– Мне было нормально!

Вы пошли в Польше в школу или учитесь из дома?

– Я учусь удаленно, в своей украинской школе.

Какие у вас есть еще увлечения, помимо учебы и ориентирования?

– Я люблю рисовать.

# БРАТ И СЕСТРА ВИКБОМ МЕЧТАЮТ О НОВЫХ МЕДАЛЯХ

*Эвелине Викбом сейчас 27 лет, а ее младшему брату Расмусу – 24 года; несколько лет назад они перебрались в Умео. В северную Швецию они поехали, чтобы учиться в местном университете. А еще в Умео пять месяцев в году лежит снег и есть все условия для того, чтобы заниматься лыжным ориентированием на самом высоком уровне – и это для Викбомов тоже было важно. Корреспондент шведского журнала «Skogsport» побеседовал с медалистами прошлого сезона в лыжном ориентировании.*

Эвелина и Расмус Викбом переехали в Умео, чтобы заниматься лыжным ориентированием. Мы встретились со спортсменами в квартире у Эвелины – она живет недалеко от Университета Умео. За окном наконец похолодало и пошел снег, до начала сезона соревнований по ориентированию на лыжах остался всего месяц.

Семья – это важно. За обеденным столом сидит Расмус, в руке у него чашка чая. Эвелина угощает меня свежесваренным кофе. Их путь на вершину ориентирования начался не в Умео, а еще в Будене, где брат с сестрой росли. Всего в их большой семье ориентировщиков четверо детей. Их родители, Франс и Аннели, привели детей в мир спортивного ориентирование, когда те были совсем маленькими.

– Папа и мама ездили на соревнования по ориентированию бегом и на лыжах, и мы, хоть и были еще малышами, ездили с ними. В юности они участвовали еще и в лыжных гонках, – рассказывает Эвелина.

Эвелина и Расмус начали заниматься ориентированием в клубе «Виттьерв» (VittjKrvs OK), а на лыжах бегали за команду «Севаст» (SKvast Ski Team). На севере Швеции, в Норрботтене, лыжное ориентирование и беговые лыжи – это естественная составляющая зимних тренировок.

– Лыжным ориентированием мы занимаемся примерно с тех самых пор, когда только научились ориентироваться и стоять на лыжах, – говорит Расмус.

– Если ты ориентировщик и живешь в Норрботтене, то зимой ты неизбежно занимаешься лыжным ориентированием, – добавляет Эвелина.

В детстве Эвелина и Расмус пробовали себя в нескольких видах спорта – среди них футбол, слалом, биатлонное ориентирование и джиу-джитсу, – но главным спортом для всех детей в семье было ориентирование на лыжах. И сегодня все они так или иначе им занимаются. Эвелина и Расмус выступают за сборную, их старшая сестра Андреа работает в лыжной гимназии в Елливаре, до этого она была тренером юниорской сборной по лыжному ориентированию и членом исполкома Федерации спортивного ориентирования Норвегии. Их младшая сестра Эмилия время от времени участвует в соревнованиях по лыжному ориентированию.

Франс Викбом – ключевая фигура в шведском лыжном ориентировании. На сегодняшний день он возглавляет сборную.

– Я не вижу проблемы в том, что он возглавляет сборную, но, возможно, когда он был тренером все было по-другому, – говорит Расмус.

– Я настолько привыкла видеть в папе лидера, что ничему не удивляюсь, – вторит брату Эвелина.

Юниорские годы. Достигнув юниорского возраста, Эвелина и Расмус стали выступать на национальных соревнованиях по ориентированию в лыжных и кроссовых дисциплинах. Для этого им приходилось почти каждые выходные ездить на юг Швеции. Они учились в спортивной гимназии с углубленным изучением лыжного ориентирования в Эльвсбюне – до нее от Будена 40 минут на машине.

– Думаю, мы не бросили лыжное ориентирование еще и потому, что нам было близко добираться до Эльвсбюна.

В прошлом году Эвелина получила диплом инженера-строителя по специальности биоресурсы. Сейчас она разрабатывает продукты в компании, производящей антитела. Одно дело – быть студентом со свободным графиком, и совсем другое – весь день работать; это отражается на тренировочном процессе.

– Когда работаешь на полную ставку, не хватает времени, чтобы тренироваться так же много, как раньше, приходится делать ставку не на количество тренировок, а на их качество. В будни теперь двойных тренировок не бывает, а в выходные их стало больше. Чтобы ездить на сборы и соревнования, я беру отпуск, – говорит Эвелина.

Рассчитывает на медали Кубка мира. Несмотря на полноценную работу и нехватку времени на тренировки, базовая подготовка прошла летом хорошо, и Эвелина нацеливается на медали Кубка мира.

– Мне кажется, я в хорошей форме, и надеюсь показать высокие результаты и в этом сезоне тоже. Кубок мира – важный для меня турнир.

За последние два сезона Эвелина доказала, что заслуженно входит в мировую элиту.

В 2021 году она выиграла свою первую медаль на чемпионате мира – бронзу по итогам гонки преследования, а в этом году заняла третье место на средней дистанции.

– Я больше всего горжусь позапрошлым сезоном. До него я уже думала о том, чтобы уйти из сборной и завязать с соревнованиями. Я целый год не ездила на турниры, зато поехала учиться по обмену. Я продолжала тренироваться, но не знала, уйду ли из сборной, когда вернусь в спорт. Я уже долго занималась ориентированием и мне начало казаться, что я перестала развиваться. Но после годового перерыва, я поняла, что у меня еще никогда не было столько мотивации, и я стала тренироваться больше обычного. Я стала лучше бегать и ориентироваться – и выиграла свою первую индивидуальную медаль, и бронзу на чемпионате мира, и несколько золотых медалей на чемпионате Швеции, – вспоминает Эвелина.

Расмус учится на тренера в Университете Умео и мечтает работать

в спортивном ориентировании.

– Но работа, к сожалению, на дереве не растет. Я хочу продолжить учебу, и в конечном итоге, получить диплом преподавателя, – говорит Расмус.

Всех удивил. Расмус фантастически провел прошлый сезон и достойно выступил на Чемпионате Мира, где удивил всех, и даже самого себя, завоевав две медали – серебряную и бронзовую.

– Я очень доволен всем сезоном и особенно чемпионатом мира. А больше всего я рад тому, что в обеих гонках был всего в шаге от золота. Я чувствовал, что я в хорошей форме, но все равно не думал, что смогу показать такие результаты.

– На студенческом чемпионате мира я был на пике, это было удивительное ощущение. Но потом я простудился, поэтому, когда начался Чемпионат Мира, я вообще не понимал, в какой форме нахожусь. Но в итоге все прошло очень хорошо, – рассказывает Расмус.

Базовая подготовка у Расмуса проходила хорошо, но в начале осени он упал на соревнованиях по ориентированию бегом и чуть не вывихнул плечо.

– Весной, летом и в начале осени я отлично тренировался, но потом из-за травмы плеча я не мог бегать на лыжероллерах пять-шесть недель. А под конец я еще и простыл. Плечо зажило. Возможно, я из-за него немного медленнее бегаю, но к началу сезона должен полностью восстановиться, – говорит Расмус.

По материалам шведского журнала «Skogsport»
Фото: Ристо Луодонпяя

# КТО И КАК ЗАНИМАЕТСЯ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ НА ГОТЛАНДЕ

*Остров Готланд (дословно «Земля готов») расположен в Балтийском море, в 90 км к востоку от побережья Швеции. С 1679 года Готланд постоянно принадлежит Швеции, за исключением нескольких недель во время победоносной для России русско-шведской войны 1808-1809 гг. когда он был оккупирован русскими войсками и объявлен русской провинцией. Этот период на Готланде называют самой мирной оккупацией в истории. Сегодня, русские дипломаты утверждают, что у шведов нет никаких документов, на основании которых они владеют островом. А как развивается ориентирование на бывшем русском острове разбиралась Мария Краффт.*

Председатель Шведской федерации спортивного ориентирования Мария Краффт Хельгессон в рамках своего турне по стране посетила остров Готланд. Там она встретилась с Куртом Лиллру из клуба «Гарда», одним из организаторов турнира «Медельтидскампен».

Сколько всего людей на Готланде занимаются ориентированием?

– Нас здесь человек 500, но в районных соревнованиях участие принимает где-то 150 ориентировщиков. Мы все друг друга знаем. Мы все друг с другом так или иначе общаемся, здороваемся, болтаем, поздравляем с успешно пройденной трассой. Если стоит хорошая погода и мы предлагаем хорошие условия, иногда к нам приезжают и с материка.

Как сотрудничают друг с другом клубы?

– Мы одалживаем друг другу всякие вещи, но в остальном каждый клуб пытается занять свою нишу и найти свой стиль. Распределять ресурсы в пределах своего клуба намного проще. Я стал председателем в 2005 году; к тому времени много людей из клуба ушло. Мы решили регулярно проводить соревнования и запустили в 2009 году турнир Skogis Cup. У нас было десять стартов в год, и мы привлекли к сотрудничеству десять планировщиков трасс. Мы проводили турнир до 2019 года, но потом началась пандемия. Я сложил полномочия в 2017 году, мое начинание продолжили другие. Все пошло по наклонной, поэтому не знаю, чего ожидать в следующем году.

Как на вашей работе сказалась пандемия?

– Нам приходится непросто, очень тяжело заманить на тренировки и соревнования семьи. Проблема еще и в том, что у нас нет помещения, где мы могли бы собираться. Кроме того, почти все мы уже вышли на пенсию. Если же привлечь людей, которым сейчас 30 с чем-то лет, то вместе с ними подтянутся и дети, которые тоже начнут тренироваться. Но привлечь тридцатилетних – это крайне сложная задача.

У вас есть какие-то советы или пожелания для федерации?

– Я думаю, что вы должны централизованно выделять гранты на проведение различных мероприятий в школах. В школах считают, что мы могли бы к ним прийти, но у них нет для этого подходящих условий. Мы можем помочь с автобусами и выбором местности с тропами, чтобы дети не боялись бегать по лесу. Ведь детям часто бывает страшно идти в лес. Но для этого нам нужны деньги на оплату этих самых автобусов. У школ на это бюджет не предусмотрен. Раньше мы получали на подобное гранты.

И напоследок, какой бы вы дали совет тем, кто хочет бегать и правильно читать карту на Готланде?

– У нас на острове высота сечения рельефа составляет всего 2,5 метра, поэтому полагаться на перепады высот и визуальный осмотр местности – ненадежный инструмент, за исключением тех случаем, когда видно море! Так что лучший совет – выдохнуть, не волноваться и пользоваться компасом.

По материалам журнала «Skogsport»

Янин И.Ю. (Москва) ..... Часть 2

# О ВОЗМОЖНОСТЯХ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ IT-ЭКОСИСТЕМЫ ФЕДЕРАЦИИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ РОССИИ

**ВСТУПЛЕНИЕ:** В прошлый раз мы начали совместное знакомство с IT-экосистемой, развитие которой – задача для формирования будущего Федерации спортивного ориентирования России. Давайте продолжим знакомство с тем, что нам предстоит.

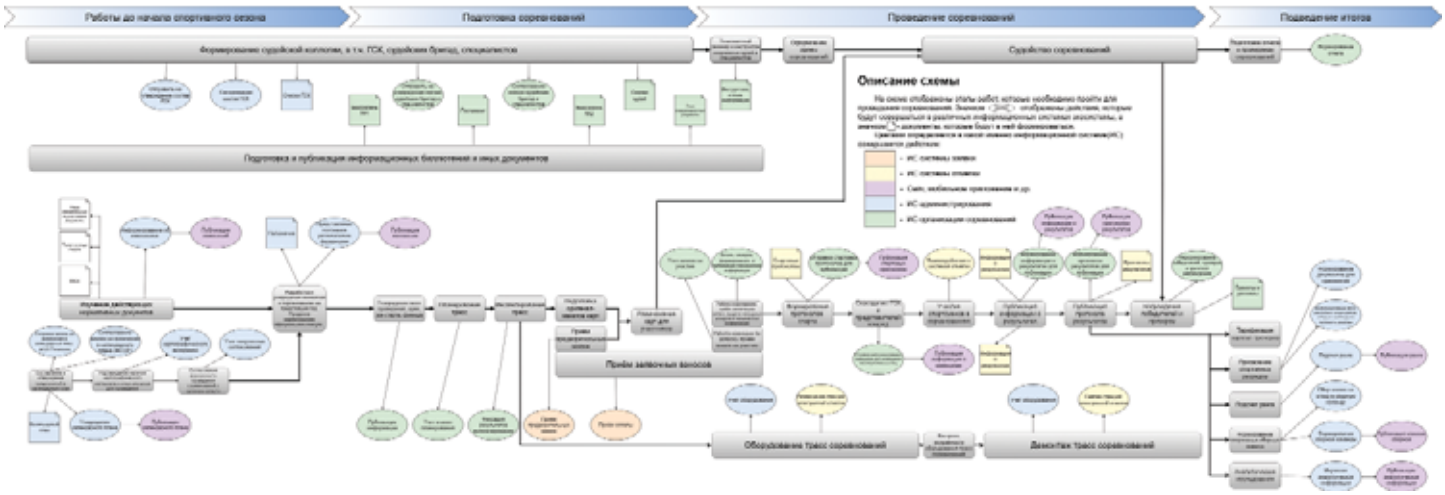
**Контур организации соревнований.** Набор инструментов и технических средств, которые обеспечивают проведения соревнований. Прежде всего это то, без чего невозможно сейчас представить ни одни соревнования официального уровня и с чем знаком каждый спортсмен – система электронной отметки. Пожалуй, это самое необходимая и важная часть. Спрос рождает предложение, и рынок предоставляет относительно широкий выбор систем электронных отметок. Несмотря на то, что системы отметки сопровождаются программным обеспечением, позволяющим настраивать взаимодействие с компьютером и формировать необходимые протоколы, при тенденции к увеличению количества систем отметки есть потребность в формировании унифицированной точки взаимодействия с ними. Это позволит использовать любые системы отметки, которые предпочитает тот или иной организатор, а при требованиях к выбору конкретной системы на официальных соревнованиях – не будет необходимости в переобучении судей, ответственных за цифровое сопровождение. Уже сейчас такая система существует и готова к необходимым доработкам для включения в объединенную экосистему.

Теперь вернёмся к информационной системе организации соревнований. Проведение соревнований требует коллективной работы группы лиц с четко разграниченным обязанностями. Тот, кто не проводит соревнования, видит в основном только процесс работы судей непосредственно на «полянах соревнований», где цифровое сопровождение проявлено только в электронной отметке и различных распечатках на основе данных с чипов. На самом деле за видимой работой скрыто много нагрузки по согласованию возможности проведения соревнований, привлечению и утверждению людей на судейские должности, обеспечению оборудованием, печати официальных документов и передачи их заинтересованным лицам и ещё много всего, что можно выполнять либо контролировать с помощью отдельной компьютерной программы. Таким образом, цель данной ИС – стандартизировать и автоматизировать ручные, рутинные задачи при проведении соревнований. Рассмотрим примеры задач:

Работа с судейскими бригадами. Привлечение судей к проведению соревнований на основе общего реестра, фиксация фактов согласований возможности проведения, управление информированием судейских бригад о предстоящих работах, отслеживание фактов выполнения условий для подачи документов на очередные судейские категории и информирование федераций об этих возможностях.

*Учет оборудования, которое находится на балансе федерации.*

Структурная схема организации спортивных соревнований



Работа с протоколами. Формирование стартовых, финишных результатов и официальных протоколов, формирования сплитов. В некотором роде есть дублирование функционала систем отметки, но разница в месте потребления информации. Системы отметки работают с данными, которые сформированы на основе считывания чипов спортсменов, а ИС организации соревнований будет обращаться к единой базе данных, что позволит формировать документы в любой момент из любой точки страны.

Управление событиями. Информирование о времени проведения, открытия и закрытия соревнований, о начале награждения; печать дипломов и грамот для спортсменов.

Работа со спортсменами. Прохождение комиссий по допуску, печать документов необходимых для присвоения спортивных разрядов, контроль соблюдения условий выполнения разрядов, информирование федераций о возможности подать документы для присвоения.

**Контур управления.** Любой процесс, в котором участвует несколько человек, требует организации разной степени сложности. В повседневной рутине федераций (как России, так и регионов) всегда стоят задачи по организации соревнований, операционной деятельности, формированию сборных, присвоению спортивных разрядов и судейский категорий. Все это решается командой высококвалифицированных профессионалов и решается успешно! Однако, любая работа требует затрат времени и сил, которых всегда не хватает при работе в режиме общественной нагрузки.

В целях повышения эффективности управления разных уровней будет реализован контур управления. Это одна из самых сложных задач, подразумевающая сбор большого объёма обратной связи от членов федерации с богатым опытом работы. Только таким путём получится выявить, где нужна помощь за счет автоматизации.

Концептуально контур состоит из одной, но самой массивной информационной системы. Она будет подстраиваться под каждого человека, который с ней работает – специалисты-общественники федераций, специалисты спортивных школ, личные тренеры спортсменов, тренеры спортивных сборных команд.

Задачи: Управление ФСОР, руководство региональными федерациями.

Формирование календарей. (Как России, так и каждого региона в отдельности). Это позволит сформировать единый календарный план соревнований всех уровней в стране. А добавление в календарный план информации об аккредитованных частных массовых соревнованиях – очередной шаг для развития нашего вида спорта.

Ведение реестра спортсменов и судей.

Формирование сборных России и регионов. Спортсмены всегда будут в единой базе, а работа через ИС позволит уменьшить трудозатраты за счет автоматического формирования документов, предоставления статистики, обработки заявок.

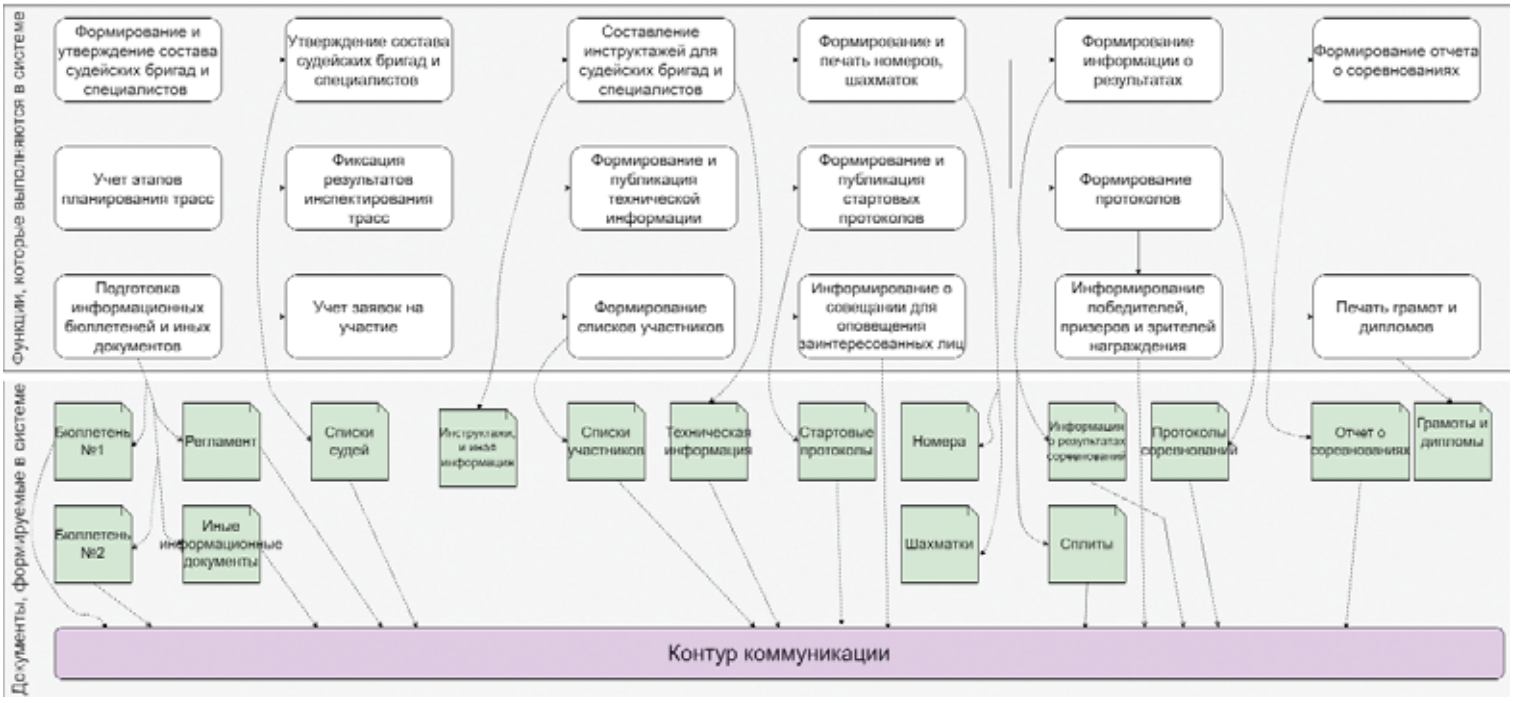
Формирование методических материалов для работы специалистов, тренеров, судей и спортсменов. Наш вид спорта большой и сложный, в каждом регионе можно найти свою специфику работы людей и подготовки спортсменов. В контуре управления ожидается создание площадки, через которую люди смогут делиться опытом.

**Контур взаимодействия.** Экосистема – слишком сложный механизм, чтобы пытаться управлять им директивно и контролировать все из одной точки. Вместо этого здесь используются механизмы координации – прежде всего через внедрение общих стандартов, правил и процессов. Тем самым мы уже определили, о чем будет идти речь: контур взаимодействия – это набор средств общения между элементами экосистемы, обработки и хранения информации.

Не углубляясь в технические особенности, необходимо отметить, что несмотря на понятную цель контура, сама его реализация – это очень непростая задача.

Средства общения, API (Application Programming Interface), кото-

Проект функциональной схемы ИС организации соревнований



Азимут

ПОЛИГРАФИЯ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

Дизайн, верстка, фотосъемка

Изготовление и печать спортивных карт

Издание книг и брошюр, твердый переплет

Рекламная и деловая полиграфия

8 (906) 072-71-71
azimut-id@rambler.ru

рые будут реализованы в ИС взаимодействия, должны в одно и то же время быть гибкими к изменениям и иметь строгие правила, по которым они модифицируются. Ошибка в контуре взаимодействия может повлечь за собой сбой в работе сразу нескольких элементов, а в худшем случае и всей экосистемы, ведь общение каждого элемента между собой будет всегда происходить через точку консолидации информации.

Точка консолидации информации должна решать одновременно несколько задач:

Хранение заранее неопределенной информации. Наполнение официальных протоколов четко регламентировано Правилами вида спорта, однако результаты, которые мы видим на сайтах, и наполнение электронных файлов систем отметки временами сильно отличаются от того, что необходимо. А если это какие-либо частные соревнования, то предсказать наполнение будет и вовсе невозможно.

Контроль консистентности данных. Нормативные требования к официальным документам необходимы не для соблюдения порядка или заполнения документа, согласно придуманному кем-то шаблону. Это установленные требования, не соблюдая которые будет невозможно проводить тарификацию заработной платы тренеров, присваивать спортивные разряды и звания, судейские категории и вообще считать наш вид спорта официально существующим. Двигаясь в сторону электронного документооборота и автоматического формирования официальных документов, необходимо в каждый момент времени поддерживать данные в таком виде, чтобы формирование документа было ограничено лишь временем работы самой программы, а не человеческим фактором.

Обработка данных. Средства взаимодействия между элементами экосистемы подразумевают передачу данных, а значит, их необходимо получить, обработать и сохранить в том виде, в котором данные будут полезны в дальнейшей работе.

Предоставление данных для индивидуальных разработчиков. Несмотря на то, что ФСОР берет на себя задачу по цифровой трансформации, не стоит забывать и об энтузиастах нашего вида спорта, которые хотят индивидуально разрабатывать свои приложения, новостные сайты и т.д. Хочется дать возможность таким людям развивать наш вид спорта теми способами, которыми они умеют.

Одна из интересных особенностей спортивного ориентирования – даже во время прохождения дистанции человек может понять, что ему нужно менять тактику выбора пути. Техничный спортсмен в начале дистанции собирался бежать преимущественно азимутами, но “зеленка” оказалась не такой, как в его родном лесу, и становится очевидно, что те, кто вбирал длинные варианты по дорожкам, уже немного впереди. Нужно догонять!

Современная разработка программного обеспечения имеет точно такую же особенность. Необходимо иметь хорошо продуманный план движения от старта до финиша, но выбор маршрута между точками внутри всегда должен зависеть от текущих актуальных и приоритетных потребностей.

Мы не стремимся создать массивную экосистему с набором программного обеспечения различной сложности, которые будут выполняет конкретные задачи потому, что это современно, модно и кажется целесообразным. Мы стремимся прежде всего улучшить собственную работу, с которой мы сталкиваемся при развитии спортивного ориентирования и участии в соревнованиях. Поэтому разработка экосистемы будет идти от того, что мы – группа единомышленников с единой целью – развитие спортивного ориентирования, и мы знаем, чего нам не хватает, и готовы к изменениям, связанным с цифровой трансформацией. Это значит, что мы нуждаемся в тех, кто знает наш вид спорта, его специфику, нормативную базу и имеет богатый опыт, которым хочет поделиться и принять непосредственное участие в разработке программного обеспечения.

Описанное в статье – это стратегический план движения. Выбор же маршрута в течение всего жизненного цикла разработки будет зависеть от совместных усилий небезразличных людей, которые любят спортивное ориентирование.

# ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ НА ЛЫЖАХ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

СОРОКИНА Е.В.

АЛТУНИНА О.Е.

Спортивное ориентирование представляет собой вид спорта, в котором участники соревнований, используя компас и спортивную карту, должны максимально быстро и с соблюдением правил пройти неизвестную им трассу через расположенные на местности контрольные пункты. В настоящее время официально международной и национальными спортивными федерациями признаны четыре основных вида спортивного ориентирования, одним из которых является ориентирование на лыжах.

На этапе начальной подготовки определяется уровень физического развития и способностей начинающих спортсменов, осуществляется освоение ими методов выполнения нагрузки и тренировочных средств в спортивном ориентировании на лыжах. В группу начальной подготовки зачисляются дети в возрасте от 8 лет (не более 12 чел. в группе). Продолжительность освоения этапа составляет три года. Этапный норматив предусматривает 6-8 часов тренировок в неделю (312 часов в год) [1]. При прохождении данного этапа подготовки использование ориентирования на лыжах в тренировочном процессе преследует две ключевые цели. Во-первых, благодаря возможностям данного вида ориентирования дети могут тренироваться круглый год, в том числе и зимой, когда высота снежного покрова затрудняет бег с картой на местности. Тренировка на лыжах как дополнение к зимним тренировкам позволит отработать навыки чтения карты и планирования прохождения маршрута. Во-вторых, уже на начальном этапе подготовки тренерам следует знакомить своих подопечных с различными видами ориентирования, предоставлять им возможность попробовать свои силы для определения будущей спортивной специализации [2].

Ключевые показатели результативности и успешного достижения целей на этапе начальной подготовки устанавливаются Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» [1] и включают в себя:

- формирование различных двигательных навыков и умений с учетом специфики спортивного ориентирования;

- освоение техники лыжного хода в спортивном ориентировании;

- освоение основ тактики и техники по спортивному ориентированию (в том числе и на лыжах);

- укрепление здоровья и разностороннее гармоничное развитие физических качеств;

- определение и отбор перспективных спортсменов для перехода на этап спортивной специализации по виду спорта спортивное ориентирование;

- формирование устойчивой внутренней мотивации и интереса к регулярным занятиям спортом [3].

На общую физическую подготовку отводится на начальном этапе 44-48% тренировочного процесса. Цель данного вида подготовки состоит в комплексном развитии спортсмена, в том числе его физических качеств. В виде средств ее достижения могут использоваться разнообразные физические упражнения – от кроссового бега до спортивных игр. Лыжное ориентирование предопределяет изменение требований к структуре физической подготовки спортсменов на начальном этапе, где значительное внимание уделяется развитию высокой аэробной выносливости и силы, тренировке не только мышц ног, но и других мышц (плечевой пояс, мышцы рук, спины, брюшного пресса и пр.).

Специальная физическая подготовка позволяет сформировать и развивать физические качества, специфичные для спортивного ориентирования на лыжах, в частности, скоростно-силовую и специальную скоростную выносливость начинающих спортсменов. В соответствии с требованиями федерального стандарта на данный вид подготовки отводится 7-11% тренировочного времени на начальном этапе [1]. При этом в исследовании В.М. Гелецкого выявлено, что у начинающих спортсменов-ориентировщиков специальная физическая подготовленность является наиболее значимым фактором, влияющим на результативность соревновательной деятельности (26%). Менее значимы на этапах начальной подготовки и спортивной специализации скоростно-силовые способности (14%), техническая подготовленность (7%) и стабильность психических процессов (5%) [4]. Средствами специальной физической подготовки являются беговые, прыжковые и специально-подготовительные упражнения, упражнения на освоение основных стилей лыжного хода.

Анализ соревновательных дистанций в лыжном ориентировании позволил В.С. Близневской сделать вывод о том, что большая часть дистанции (около 60%) приходится на быстрые лыжные трассы, чуть больше трети (36%) – на скоростные трассы для конькового хода и только 3-4% всей длины дистанции – на медленные трассы, «подрезки» (самостоятельно проложенные спортсменами трассы) или участкам с сильным настом, удерживающим спортсмена [5]. Очевидно, что на этапе начальной подготовки следует уделять внимание технике движения ориентировщика по скоростным (шириной 2 м и более) и быстрым (шириной 1,0-1,5 м) трассам, которые провоцируют спортсмена уже на начальном

этапе осваивать и использовать разные техники лыжного хода, пригодные для определенного рельефа и лыжни.

В соревнованиях по лыжному ориентированию качество лыжни практически исключает возможность использования классического лыжного хода, так как все лыжни на дистанциях готовятся без нарезки лыжного следа. Однако на начальном этапе подготовки использование классического хода позволяет развить у начинающих спортсменов мышцы рук, плечевого пояса и спины для освоения более эффективных и экономичных техник лыжного хода, постепенно увеличивать длину скользящего шага как важнейший показатель спортивного мастерства и скоростно-силового потенциала ориентировщика-лыжника [6]. Акцент в постановке конькового стиля лыжного хода на начальном этапе подготовки делается на достижение одинаковой продолжительности проката на скользящей лыже для каждой опорной ноги, переносе проекции центра массы спортсмена на точку опоры.

Большую часть дистанции спортсменам-ориентировщикам приходится преодолевать за счет силы рук, применяя так называемый «маятниковый ход», специфичный для лыжного ориентирования и отсутствующий в арсенале спортсменов-лыжников или биатлонистов. Его освоение позволяет проходить на максимальной индивидуальной скорости трассы, ширина которых недостаточна для полноценного конькового хода. Тренеру следует учитывать, что формируемая на начальном этапе техника различных стилей лыжного хода спортсмена впоследствии довольно сложно подвергается корректированию [7].

На технико-тактическую подготовку на начальном этапе отводится 16-24% тренировочного времени в первый год занятий и 15-23% – в последующие годы [1]. Техническая подготовка позволяет начинающему спортсмену-ориентировщику освоить те приемы, которые позволяет ему решать в соревновательной деятельности задачи спортивного ориентирования на лыжах. Тактическая же подготовка позволяет ему планировать совокупность собственных рациональных действий для достижения максимального индивидуального результата на соревнованиях. Тактически правильное мышление позволяет достигать результатов в кратчайший срок, с минимальной затратой усилий в изменяющихся условиях соревновательной обстановки.

На начальном этапе спортивной подготовки следует использовать стационарную работу с картой, но по мере совершенствования навыка чтения карты в покое, все большее внимание должно уделяться формированию навыка чтения карты в движении. Чтение карты в спортивном ориентировании на лыжах совмещается с наблюдением, позволяющим сличать карту и местность. Важным моментом вляется развитие восприятия пространственно-временных отношений, позволяющих определять взаимное расположение объектов и оценивать время и скорость приближения спортсмена к тому или иному объекту. Уже на этапе начальной подготовки спортсмен-ориентировщик приучается постоянно сопоставлять участки карты с наблюдаемой местностью на протяжении всей дистанции.

Техника спортивного ориентирования на лыжах отличается от техники ориентирования бегом: в первом случае спортсмены передвигаются между контрольными пунктами по подготовленной нанесенной на карту лыжне. Выбор оптимальной «нитки» маршрута осложняется качеством лыжни, перепадами высот, удобством подхода к контрольному пункту на лыжах и пр. Так как скорость перемещения на лыжах, как правило, выше, количество времени на чтение карты и принятие решения сокращается. Практика показывает, что в зимнее время при потере ориентировки установить свое местонахождение в соответствии с картой бывает сложно. В летний период начинающий спортсмен может большим пальцем руки указывать или удерживать место на карте, где он находится. В спортивном ориентировании на лыжах он лишен такой возможности, так как руки заняты лыжными палками. Будучи дезориентированным, начинающий спортсмен часто продолжает движение, не имея нужной информации о собственном местоположении. Это усугубляет ситуацию и приводит к нарастанию тревожности. В этой связи на начальном этапе следует уделять повышенное внимание формированию навыка скоростного чтения карты с отрывом взгляда от нее и формированию так называемой «памяти карты» [8].

Для устранения этого недостатка в подготовительном периоде нужно проводить технические упражнения на скоростное чтение карты с отрывом взгляда от нее. В качестве примера можно привести следующее упражнение: из карты вырезаются небольшие квадратики с расположением на каждом из них контрольного пункта. После запоминания квадратика начинающий спортсмен бежит 1-2 минуты или выполняет силовое упражнение. Затем он берет целую карту и находит на ней точку КП, указанную на выбранном «квадратике». При групповой пробежке данное задание можно выполнять поочередно.

Для развития техники и тактики спортивного ориентирования на этапе начальной подготовки целесообразно использовать различные виды технических упражнений в классе, проводить со спортсменами детальный разбор их технических действий на местности после технических тренировок и соревнований. Оптимизации этого процесса способствует использование смарт-часов с отслеживанием пути, что позволяет спортсмену и тренеру анализировать результат прохождения дистанции.

Спортивное ориентирование на лыжах предполагает высокий уровень развития у спортсмена не только физических, но и психологических качеств, позволяющих читать карту во время быстрого передвижения, оперативно принимать решения, контролировать точку своего движения по карте в условиях нарастающего утомления и значительного физического напряжения [9]. Участвуя в соревнованиях, спортсмены-ориентировщики действуют индивидуально, вне поля зрения тренеров, в связи с чем для достижения цели необходимым является проявление смелости, самообладания, настойчивости, решительности.

Результаты современных исследований подтверждают, что систематические занятия ориентированием способствуют развитию наглядно-образной памяти, концентрации и переключению внимания. Регулярные тренировки, направленные на освоение и развитие технико-тактических навыков, оказывают положительное влияние на познавательные процессы [10].

На психологическую подготовку начинающих спортсменов-ориентировщиков федеральный стандарт отводит 2-6% всего времени тренировочного процесса [1]. Данный вид подготовки направлен на развитие индивидуальных личностных и психических свойств, способствующих успешной и результативной тренировочной и соревновательной деятельности. В спортивном ориентировании на лыжах данный вид подготовки является особенно значимым, так как в ходе соревнований могут неожиданно возникать раз-

личные стрессовые ситуации, например, ухудшение погодных условий, некорректно составленная карта, встречный ход с другими участниками соревнований, поломка инвентаря и т.п.

На начальном этапе подготовки спортсменов-ориентировщиков большое значение имеет теоретическая подготовка, которой федеральный стандарт абсолютно обоснованно отводит 11-16% в структуре тренировочного процесса [1]. На занятиях изучаются основные требования к технике безопасности, правила соревнований, условные знаки спортивных карт с акцентом на их различие в летних и зимних дисциплинах. В исследовании Я.В. Сираковской обосновано, что ведущим звеном в технико-тактической подготовке начинающих ориентировщиков является развитие когнитивных процессов на основе игрового метода [11]. Спортсмены охотно вовлекаются в карточные игры для тренировки памяти и внимания (карточные игры «Алфавит», «Квартет+», «О-Дубль», «Легенды» компании «О-Games»), собирают разрезанную на части карту из разрозненных элементов, решают тестовые задания на проверку знания знаков, пишут топографические диктанты и изготавливают из пластилина макеты местности по заданной карте. Данные упражнения способствуют формированию у спортсменов-ориентировщиков специальной «памяти карты», позволяющей запоминать отдельные части карты, не отвлекаясь на процесс ее чтения при прохождении дистанции.

Проведение спортивных соревнований на начальном этапе должно осуществляться под максимальным наблюдением тренеров с контролем ориентиров, ограничивающих район соревнований. Начинающие спортсмены-ориентировщики, как правило, готовы самостоятельно пройти лыжную дистанцию, которая спланирована по параметрам спринта. В первый год занятий рекомендуется готовить минимум 2-3 короткие дистанции по спортивному ориентированию на лыжах. По мере приобретения начинающими спортсменами опыта число и сложность предлагаемых им для прохождения дистанций следует постепенно увеличивать.

Особое внимание на этапе начальной подготовки следует уделить организации тренировочных сборов. Несмотря на то, что федеральный стандарт не предусматривает для групп начальной подготовки по спортивному ориентированию рекомендаций по организации и проведению сборов, собственный педагогический опыт подтверждает целесообразность участия начинающих спортсменов в их проведении в каникулярные периоды 2-4 раза в год продолжительностью по 7-14 дней, оптимально с совмещением участия в выездных соревнованиях. С учетом климатических особенностей регионов ЦФО России тренировочный сбор по спортивному ориентированию на лыжах потенциально возможен только 1 раз в год. Практика показывает, что участие начинающих ориентировщиков в тренировочных сборах способствует не только повышению уровня их интегральной подготовленности, но и поддерживает мотивацию к продолжению тренировок и регулярным занятиям спортивным ориентированием. Обстановка неформального общения спортсменов в условиях сборов способствует формированию дружеских и приятельских отношений, нивелирует напряженность конкурентного противостояния между спортсменами.

Таким образом, в отличие от традиционной лыжной гонки, где среднедистанционная скорость определяет соревновательный результат спортсмена, в спортивном ориентировании на лыжах гонка по трассам различной градации и сложности сочетается с интенсивной мыслительной деятельностью по выбору оптимального пути движения в лыжной сети и его точной реализацией. Указанные особенности спортивного ориентирования на лыжах предопределяют ключевые задачи специальной физической и технико-тактической подготовки в данном виде спорта: формирование у начинающих спортсменов основных навыков устойчивой лыжной техники и знаний, навыков и умений по ориентированию в условиях зимних соревнований по спортивному ориентированию на лыжах. В процессе подготовки следует иметь в виду, что указанные качества проявляются в соревновательной деятельности комплексно, в связи с чем спортивная подготовка на начальном этапе ориентировщиков-лыжников должна быть интегральной, системной.

*Сорокина Елена Валентиновна,*
*к.п.н., доцент;*

*Алтунина Оксана Егоровна,*
*старший преподаватель;*

*Кафедра теории и методики*
*физической культуры и спорта,*
*Орловский государственный*
*университет им. И.С. Тургенева*

## Список литературы

Приказ Министерства спорта РФ №500 от 30.06.2021 г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» [электронный ресурс]. URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/401450838/.

Функе П. Четыре направления тренировок в рамках ориентирования для детей и подростков // Азимут. 2016. №3. С. 46.

Близневская В.С., Близневский А.Ю., Худик С.В. Худик А.А. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» (лыжные дисциплины). М.: ФНЦ ФКиС, 2018. 208 с. С. 17.

Гелецкий В.М. Соотношение средств специальной подготовки в годичном цикле у юных ориентировщиков-лыжников: автореф. дисс. к.п.н. СПб.: НИИФК, 1993. 18 с.

Близневская В.С. Повышение эффективности техники лыжных ходов в подготовке лыжников-ориентировщиков // Омский научный вестник. 2006. №5. С. 254-259.

Казанцев С.А. Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование. СПб.: НГУФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта, 2010. 60 с.

Близневская В.С. Теория и технология специальной подготовки квалифицированных лыжников-ориентировщиков: автореф. дисс. д.п.н. Тюмень, 2007. 54 с.

Дьяков А.С., Яговкин А.Ю. Спортивное ориентирование. Екатеринбург: ГОУ ВПО «УГТУ-УПИ», 2004. 20 с.

Комарова О.В. Комаров В.А., Макаров С.Ю. Спортивное ориентирование: программа спортивной подготовки по виду «Спортивное ориентирование». Тверь, 2016. 127 с.

Антонов С.П., Шигаев А.В. Организационно-методические основы подготовки юных ориентировщиков в системе дополнительного образования детей // Science Time. 2016. №3. С. 35-38.

Сираковская Я.В. Технико-тактическая подготовка спортсменов-ориентировщиков на начальном этапе обучения: автореф. дисс. к.п.н. Малаховка: МГАФК, 2011. 25 с.

## Жердев В.П. (Москва):

# КАКИЕ ТРЕНИРОВКИ ПРОВОДЯТ ЗИМОЙ

Зимний период длится с конца октября по март. В это время не проводятся большие соревнования по кроссовому ориентированию, только турниры поменьше – и довольно редко. С октября по март ориентировщики, специализирующиеся на кроссовом ориентировании, занимаются базовыми тренировками, то есть готовят организм к следующему сезону. Базовые тренировки – это и профилактика травм, и выход на нужный вам уровень физической подготовки.

Тренировки в зимний период во многих клубах и секциях строятся по схожей программе. Чаще всего это интервальные тренировки, силовые упражнения и длительные пробежки. Интервальные тренировки какие-то спортсмены проводят на улице, а какие-то – в помещении.

Интервалы – это отличный способ подготовить организм к новому сезону и развить силу, которая нужна для бега. Интервалы помогают повысить уровень максимального потребления кислорода, о чем свидетельствуют многие исследования последних лет.

Силовые упражнения тоже входят в тренировочный план многих спортсменов. Ориентировщику нужен крепкий торс, сухожилия, суставы и ступни – все это как раз нарабатывается в ходе силовых тренировок. И еще они помогают предотвратить травмы.

Суть пробежек в том, что вы бегаете не слишком быстро, но долго. То есть темп ниже, чем на соревнованиях, но выше, чем если неспешно бежать трусцой; то есть примерно такой, чтобы вам было комфортно на бегу разговаривать. Во время пробежек вы работаете над выносливостью и техникой бега.

Зимой на возможность проведения тех или иных тренировок влияют разные факторы.

Важный фактор – это продолжительность светового дня. Так, в ноябре солнце садится в районе 16:00, а в декабре – и того раньше. То есть световой день – очень короткий. Ориентироваться в темноте сложнее, и тем, кто готовит тренировки на технику ориентирования и прокладывает трассу, нужно об этом помнить. И хотя это связано с определенными трудностями, клубы проводят и ночные тренировки тоже, чтобы за зиму спортсмены не разучились читать карту. Без ночных забегов с картой вы не сможете полноценно подготовиться к новому сезону.

Поздравляем педагога дополнительного образования Дома детского творчества Степанову Ирину Вилениновну с победой в конкурсном отборе на присуждение премии Правительства Санкт-Петербурга «Лучший педагог дополнительного образования Санкт-Петербурга». Степанова Ирина Вилениновна - руководитель Образцового детского коллектива «Клуб спортивного ориентирования «Калинка», талантливый, высокопрофессиональный педагог, создавший свою систему работы с талантливой молодежью. Ежегодно обучающиеся у Степановой И.В. становятся победителями и призерами Всероссийских и городских соревнований. Ирина Вилениновна воспитывает учащихся личным примером: она является Мастером спорта СССР, 13-кратной Чемпионкой СССР, многократной Чемпионкой и Призёром Чемпионатов Мира в своей возрастной группе, многократной победительницей и призёром международных, всероссийских и городских соревнований по спортивному ориентированию.

# ПРОЕКТ HITTAUT ПО-ПРЕЖНЕМУ ПОПУЛЯРЕН СРЕДИ ЛЮБИТЕЛЕЙ

*Шведские ориентировщики как всегда на голову, а то и на две выше всех остальных. Проект Hittaut: в двух словах - это разбросанные по всей стране постоянно действующие полигоны для ориентирования. Если углубиться в подробности, то это немаленькие полигоны, например, на 50 КП, каждый из которых установлен на местности, где кроме непосредственно пункта с номером есть ещё и код, который нужно вносить в своём аккаунте на сайте или в приложении на телефоне, тем самым подтверждая прохождения дистанции. Проходишь дистанции - получаешь призы. Таким образом, Федерация ориентирования Швеции сможет познакомить с ориентированием каждого жителя страны.*

Hittaut – очень интересный проект, позволяющий привлечь к занятиям ориентированием всех желающих, вне зависимости от уровня подготовки. Суть проекта в том, что на местности установлены стационарные КП, а доступ к картам и дистанциям можно получить в онлайн приложении. Таким образом, путешествуя по стране, можно пройти дистанцию и зарегистрировать свой результат. Проект Hittaut является бесплатным для использования и на сегодняшний день распространен в 57 различных местах в Швеции и привлекает к участию около 80 000 человек.

Проект Hittaut, организатором которого выступает Шведская федерация спортивного ориентирования, стартовал в 2017 году. Его цель – привлечь широкий круг спортсменов-любителей к поиску пунктов, расположенных на местности. Участники ищут пункты с помощью карты – и таким образом ближе знакомятся с районом, где живут. На данный момент Hittaut объединяет 91 локальное «соревнование» – их проводят клубы по ориентированию. Каждый из последних трех годов проект привлекал больше 100 тыс. участников, которые общими усилиями находили пункты более пяти миллионов раз.

Линнеа Бёрьярс, которая отвечает в Федерации за развитие и продвижение любительского спорта, и подумать не могла, что в 2022 году участников Hittaut будет столько же, сколько и во время пандемии.

– Проект Hittaut оказался идеальным развлечением в пандемийные времена, поэтому нам удалось привлечь много новичков. Но теперь, когда все ограничения сняли и снова можно заниматься, чем хочешь, конкуренция сильно возросла. Однако проект Hittaut удержал свои позиции, – говорит Линнеа. - Большое преимущество нашего проекта в том, что, с одной стороны, искать пункты можно и в одиночку. Один из десяти участников Hittaut состоит в клубе по ориентированию. Еще десять процентов хотели бы вступить в клуб, тренироваться и, возможно, ездить на соревнования. Пятнадцать процентов участников не пробовали свои силы в других видах ориентирования, но хотели бы это сделать. Трети участников проекта вполне хватает того, что им дает Hittaut. Такова статистика, которую организаторы получили посредством анкетирования двенадцати тысяч человек.

– Больше всего в проекте Hittaut мне нравится то, что у твоей прогулки или поездки появляется цель, тебе не терпится найти как можно больше пунктов, и ты забираешься все дальше и дальше, – пишет один из опрошенных.

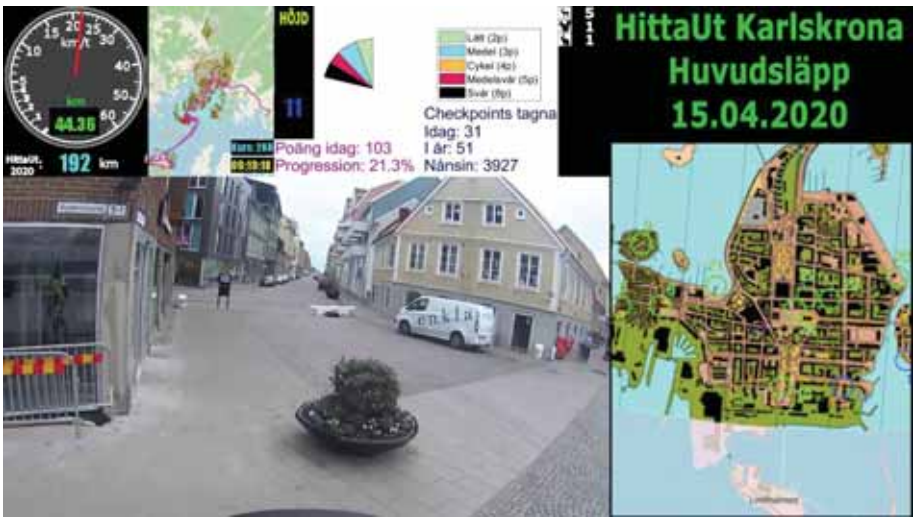
Кому-то Hittaut придает уверенности в собственных силах:

– Оказывается, спорт в целом и ориентирование в частности даются мне лучше, чем я ожидал. И с каждым разом я чувствую себя увереннее.

Нравится проект Hittaut и людям, которые передвигаются на коляске или с помощью других средств, потому что поиск пунктов не требует специальной подготовки:

– Спасибо за то, что сделали проект Hittaut удобным для людей с ограниченными возможностями, для меня это очень много значит. Мне, чтобы выбраться из дома, просто необходим какой-то стимул.

По материалам шведского журнала «Skogsport»



# В ОРИЕНТИРОВАНИИ МНЕ НРАВИТСЯ ВСЁ

*Марина Исхакова (девичья фамилия - Либо) – можно сказать, легенда российского мультиспорта, которая стояла у его истоков. Она была в составе первой российской команды на первой настоящей приключенческой гонке в мире – Eco Challenge в 2000 году, а потом была одной из тех, кто принес подобные гонки в Россию: создала Федерацию приключенческих гонок и организовала гонку, которая до сих пор является крупнейшей в России – Red Fox Adventure Race. А потом она вышла замуж и уехала в Австралию. Мало кто помнит, что она и её сестра Наталья воспитанницы калужского ориентирования, а в студенческие годы учась в Санкт-Петербурге, сёстры не раз отобрались в сборную России и защищали честь нашей страны на международных соревнованиях. В декабре прошлого года журналисты из Orienteering Australia взяли интервью у выдающейся ориентировщицы и тренера Марины Исхаковой.*

У Марины Исхаковой впечатляющий послужной список. В начале своей спортивной карьеры в 1998–2001 годах она выступала за Россию на первенствах мира среди юниоров и взрослых. В период с 2000 по 2005 год она защищала цвета российского флага на чемпионатах мира по приключенческим гонкам (Adventure Racing World Championships), принимала участие в гонке-экспедиции Eco-Challenge. В 2010 году Марина переехала в Австралию, в 2018-м – завоевала четыре медали на чемпионате мира по ориентированию на велосипедах среди ветеранов (World Masters) в Венгрии, а в 2021 и 2022 годах она становилась лучшей ориентировщицей Австралии. А еще Марина – тренер, который обожает свою работу, старший преподаватель в Австралийском национальном университете и мать двух подрастающих юниоров!

Марина, здравствуйте, спасибо, что нашли время с нами поговорить. Очень хочется побольше узнать о вашей жизни в ориентировании! Давайте начнем с ваших личных достижений в нашем любимом виде спорта!

В следующем году будет 37 лет (!), как я занимаюсь ориентированием, так что я могу совершенно точно сказать: это мое самое главное и счастливое увлечение в жизни. Что я люблю в ориентировании больше всего? Да всё! Но четыре вещи я бы выделила особенно. Это чувство свободы, предельная собранность, постоянная новизна и близость к природе.

Судя по всему, вы действительно любите ориентирование! У вас огромный опыт в ориентировании бегом и на велосипедах. Можете рассказать про велосипедное ориентирование? Чем оно вам нравится и как начать им заниматься?

Больше всего я люблю ориентирование бегом. Мне нравится, что нужно быть максимально внимательной на технически сложной местности, когда у тебя нет ничего, кроме карты и компаса, и ты сама решаешь, куда тебе надо бежать. Но из-за беговых травм многие переходят в велоориентирование, чтобы физические нагрузки были более сбалансированными.

Когда я в 2010 году пришла в ориентирование на велосипедах, оно мне не нравилось так, как нравится сейчас. Но шло время, я тренировалась и ездила все лучше и лучше, и в конце концов вышла на тот уровень, где технические сложности больше не ограничивают меня в выборе маршрута. Ориентироваться на велосипеде стало намного быстрее и веселее.

Многие спрашивают, что в велоориентировании самое интересное? Риски и цена ошибки здесь намного выше; карту читать надо намного быстрее, времени на это меньше; запоминать надо лучше, а постоянная необходимость принимать решения за секунды делает этот вид спорта по-настоящему увлекательным. Отточенная техника выбора маршрута, навык быстрого чтения карты, острая и цепкая память – все это совершенно необходимо для тех, кто хочет чего-то добиться в велоориентировании.

А чтобы начать им заниматься, нужно взять и записаться на свой первый заезд, попробовать свои силы, а потом тренироваться дальше. Например в

феврале в Канберре пройдет открытая тренировка для велоориентировщиков.

Когда вы так рассказываете, кажется, что всем нам нужно срочно попробовать себя в велоориентировании! А что вам нравится в работе тренера? Как вы думаете, чем вы будете заниматься через пять лет?

Помимо участия в забегах и составления трасс, я в ориентировании люблю еще две вещи. Это развивать наш вид спорта для будущих поколений и тренировать других. Меня это очень вдохновляет. И больше всего мне нравится тренировать юниоров. Мне повезло – у меня много лет были первоклассные тренеры, и сейчас, когда я выступаю за Австралию на ветеранском уровне, мне хочется делиться опытом и вносить свою лепту в подготовку молодых спортсменов к юниорским чемпионатам мира по ориентированию бегом и на велосипедах. Возможно, через несколько лет я смогу тренировать на уровне чемпионатов мира для взрослых. Так, что если вы считаете, что вам может пригодиться мой опыт и мои советы, не стесняйтесь обращаться ко мне на соревнованиях.

Это здорово, что вы передаете свой опыт следующему поколению! Чем вы увлекаетесь помимо ориентирования?

Мне нравится преподавать, я читаю лекцию по международному бизнесу и экономике. И еще я сама предприниматель – это большая часть моей жизни. В России у меня была своя компания, которая проводила выездные корпоративные мероприятия и экстремальные тимбилдинги. Поэтому я очень надеюсь, что когда-нибудь смогу уделять больше времени своей консалтинговой компании Orange Cultures, заниматься развитием межкультурных навыков, разнообразия и инклюзии, и построю эффективный бизнес.

А теперь несколько быстрых вопросов.

Любимый вид тренировок?

Упражнение «зеленая змея». Это 50 контрольных пунктов на технически сложной местности, причем расстояние между соседними КП должно быть не больше 50 метров. Это отличная тренировка концентрации внимания.

Где бы вы хотели пробежать или проехать на велосипеде ориентировочную трассу?

В начале карьеры я принимала участие в соревнованиях в самых лучших для ориентирования странах – это Швеция, Финляндия, Норвегия, Швейцария и страны Балтии. Сейчас больше всего я бы хотела поориентироваться в горах – в Японии, Чили и ЮАР. Тогда я буду счастлива! В июле 2022 года я ориентировалась в Новой Каледонии, там ландшафт как на Луне. Это было в 50 км к юго-востоку от столицы, города Нумеа, под проливным дождем. И это было что-то фантастическое.

Самый лучший турнир по ориентированию в вашей жизни?

Наверное, ЧМ-2001 в Тампере, Финляндия.

Закат или рассвет?

Рассвет!

В каких странах вы жили? Какая страна, из тех, где вы бывали, вам нравится больше всего?

Я подолгу жила в России, Норвегии, США и Австралии, меньше – в Китае и Великобритании. А из стран, где я бывала, я никогда не забуду: джунгли в малазийской части Калимантана, Танзанию, Занзибар и подъем на Килиманджаро, Марокко и невероятные Атласские горы, холмы Реюньона с отвесными склонами, изумрудную воду и волшебные походы в Новой Каледонии.

А всего ли вам хватает в Австралии, и куда хотела бы переехать?

Глобально я была бы очень рада вернуться в Россию. Раньше меня вообще это сильно мучило, я каждый день просыпалась и хотела вернуться. Сейчас я профессионально могу хорошо себя реализовать в Австралии. Я влияю на жизни людей, даю им знания. Но хочется делать это и в России, и у меня всегда будет такая заноза. Мы сейчас там, потому что мой муж там занимается исследованиями, а здесь в университете нет тем, которыми он мог бы заниматься. Это основное. Там дышится отлично, нет стрессов, но, когда ты приезжаешь в Россию, ты здесь более счастлив. Поэтому я верю, что мы вернемся. Самое страшное – сказать себе, что ты никогда не вернешься.

По материалам журнала Orienteering Australia и сайта http://adventureraces.ru/

Фото: Татьяна Маслова, Марина Исхакова

# УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОЛДАТ

## К юбилею Александра Альбертовича Ширинян

*Лейтенант войск РХБЗ, 1974–1976 гг.*

*В начале января отпраздновал свой семидесятый день рождения Александр Альбертович Ширинян, настоящий «универсал» спортивного ориентирования. С учетом всей его разносторонней деятельности и достижений в ноябре прошлого года ему было присвоено звание «Почетный член Федерации спортивного ориентирования России». С юбиляром беседовал Владимир Николаевич Белозеров.*

В.Б.: Мы знаем, что в октябре 2022 года Вы отметили свой «юбилей в ориентировании». Как и когда Вы познакомились с нашим видом спорта? В каком состоянии ориентирование находилось в то время в Ленинграде?

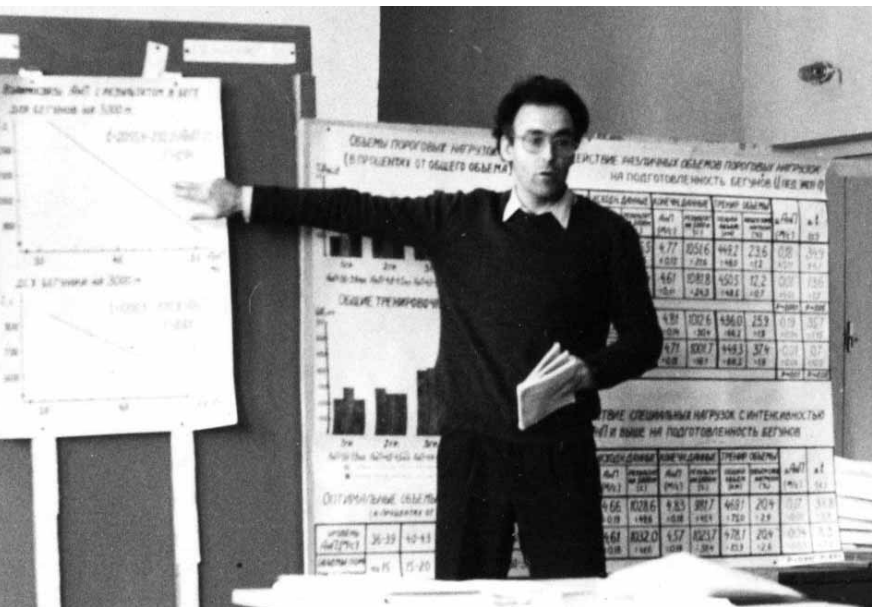
А.Ш.: Да, это было 55 лет тому назад, 8 октября 1967 года. В ориентирование я пришел, как и все в те времена, через туризм. Сами по себе соревнования по «ориентированию на местности», как назывался тогда наш вид спорта, представляли собой серьезное испытание. Даже на школьных соревнованиях длина дистанции могла доходить до десяти километров, а уж на «взрослых», как правило, не менее 14-15 километров. Детско-юношеских дистанций тогда не было, поэтому зачастую приходилось проводить в лесу по несколько часов, из которых час-другой занимала обратная дорога из самой дальней части района до финиша, после того, как ты за контрольное время успевал отыскать лишь несколько КП, оказавшись при этом в самой удаленной от финиша точке.

В.Б.: И такие обстоятельства не отбили у Вас охоту к продолжению занятий?

А.Ш.: К счастью, не отбили. Во-первых, уже к концу первого года занятий я попал в состав сборной своей школы и занял второе место в эстафете на первенстве города среди старшеклассников. А на следующий год уже стал вторым и в личном первенстве. Были даже достаточно многообещающие результаты на «взрослых» соревнованиях, правда, на не слишком длинных дистанциях. Потом была университетская секция, где я постепенно продвинулся с десятых ролей на передовые, но не спортивные результаты стали определяющим фактором для того, чтобы остаться в ориентировании надолго и всерьез. Меня уже в те годы привлекала планировка и постановка дистанций, и даже были первые, пока еще не особо умелые попытки составления спортивных карт.

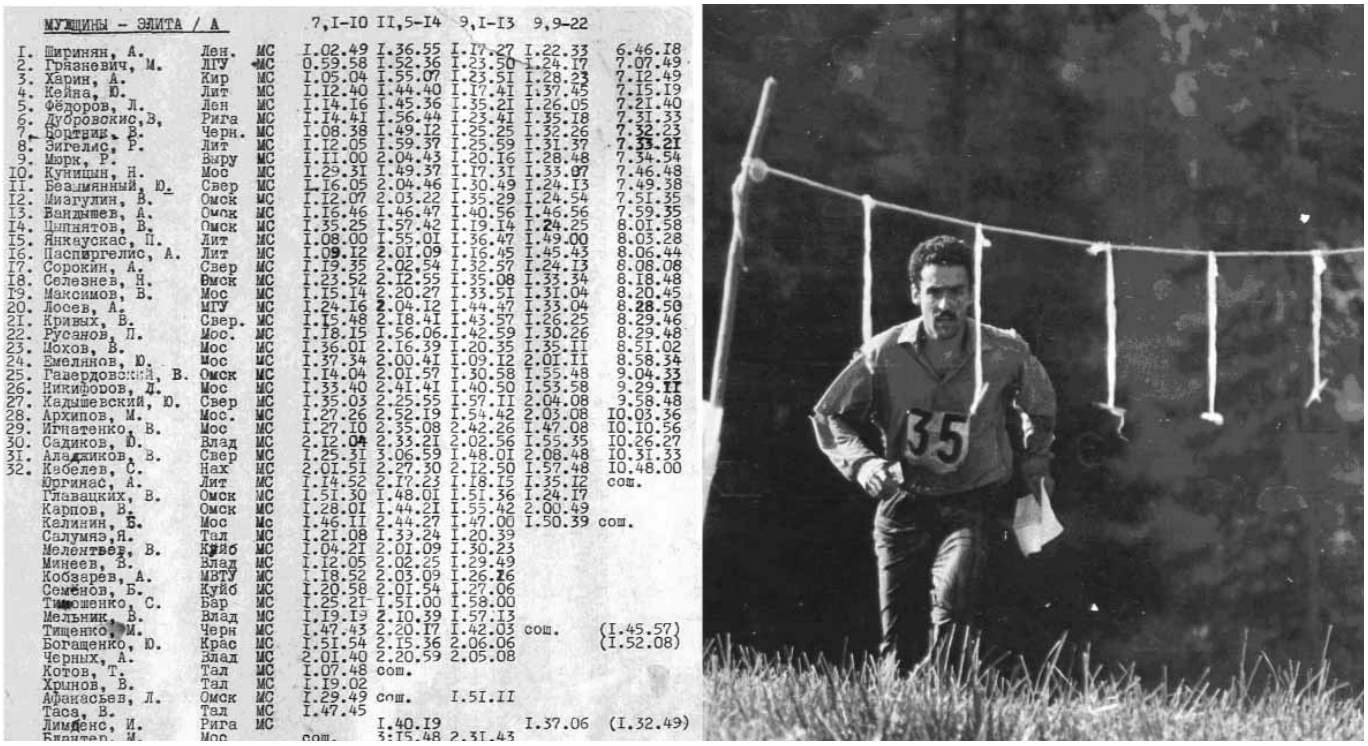
В.Б.: Какие особенности Вашей личности определили интерес к ориентированию?

А.Ш.: В силу особенностей личностных свойств, я во всем, и не только в ориентировании, исповедовал два принципа. Первый – это принцип «эрудит/специалист». Как в шутку говорится: специалист – это тот, кто знает много об очень немногом и стремится знать все больше и больше о все меньшем и меньшем и, в конце концов, знает все ни о чем. Эрудит же, напротив, стремится знать все меньше и меньше о все большем и большем и, в конце концов, не знает ничего обо всем. И в этой шутке есть большая доля правды. Про себя могу сказать, что я – ярко выраженный эрудит. В подтверждение этого могу привести десятое место в рейтинге эрудитов на сайте МИФИ, где прошли тестирование по самым разнообразным разделам знаний около 400 000 человек. Даже с учетом того, что в тестах такого рода принимают участие далеко не все жители страны, могу предположить, что смог бы войти в первую тысячу (а то и сотню) эрудитов всего русскоязычного сообщества. Такое стремление к разнообразию интересов нашло отражение и в моей «ориентиро-



*Семинар на базе СКА ЛенВО, 1987 г.*

*Хобби – «бардовские» песни.*



МУЖЧИНЫ – ЭЛИТА / А

| | | | | 7,I-I0 | II,5-I4 | 9,I-I3 | 9,9-22 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I. | Ширинян, А. | Лен. | МС | I.02.49 | I.36.55 | I.I7.27 | I.22.33 | 6.46.I8 |
| 2. | Грязневич, М. | ЛГУ | МС | 0.59.58 | I.52.36 | I.23.50 | I.24.I7 | 7.07.49 |
| 3. | Харин, А. | Кир | МС | I.05.04 | I.55.07 | I.23.5I | I.28.23 | 7.I2.49 |
| 4. | Кейна, Ю. | Лит | МС | I.I2.40 | I.44.40 | I.I7.4I | I.37.45 | 7.I5.I9 |
| 5. | Фёдоров, Л. | Лен | МС | I.I4.I6 | I.45.36 | I.35.2I | I.26.05 | 7.2I.40 |
| 6. | Дубровскис,З, | Рига | МС | I.I4.4I | I.56.44 | I.23.4I | I.35.I8 | 7.3I.33 |
| 7. | Бортник, В. | Черн. | МС | I.08.38 | I.49.I2 | I.25.25 | I.32.26 | 7.32.23 |
| 8. | Зигелис, Р. | Лит | МС | I.I2.05 | I.59.37 | I.25.59 | I.3I.37 | 7.33.2I |
| 9. | Мюрк, Р. | Выру | МС | I.II.00 | 2.04.43 | I.20.I6 | I.28.48 | 7.34.54 |
| I0. | Куницын, Н. | Мос | МС | I.29.3I | I.49.37 | I.I7.3I | I.33.07 | 7.46.48 |
| II. | Безымянный, Ю. | Свер | МС | I.I6.05 | 2.04.46 | I.30.49 | I.24.I3 | 7.49.38 |
| I2. | Мизгулин, В. | Омск | МС | I.I2.07 | 2.03.22 | I.35.29 | I.24.54 | 7.5I.35 |
| I3. | Вандышев, А. | Омск | МС | I.I6.46 | I.46.47 | I.40.56 | I.46.56 | 7.59.35 |
| I4. | Шипятов, В. | Омск | МС | I.35.25 | I.57.42 | I.I9.I4 | I.24.25 | 8.0I.58 |
| I5. | Янкаускас, П. | Лит | МС | I.08.00 | I.55.0I | I.36.47 | I.49.00 | 8.03.28 |
| I6. | Паспиргелис, А. | Лит | МС | I.09.I2 | 2.0I.09 | I.I6.45 | I.45.43 | 8.06.44 |
| I7. | Сорокин, А. | Свер | МС | I.I9.35 | 2.02.54 | I.32.57 | I.24.I3 | 8.08.08 |
| I8. | Селезнев, Н. | Омск | МС | I.23.52 | 2.I2.55 | I.35.08 | I.33.54 | 8.I8.48 |
| I9. | Максимов, В. | Мос | МС | I.I5.I4 | 2.20.27 | I.33.5I | I.3I.04 | 8.20.45 |
| 20. | Лосев, А. | МГУ | МС | I.24.I6 | 2.04.I2 | I.44.47 | I.33.04 | 8.28.50 |
| 2I. | Кривых, В. | Свер. | МС | I.I5.48 | 2.I8.4I | I.43.57 | I.26.25 | 8.29.46 |
| 22. | Русанов, П. | Мос. | МС | I.I8.I5 | I.56.06 | I.42.59 | I.30.26 | 8.29.48 |
| 23. | Мохов, В. | Мос | МС | I.36.0I | 2.I6.39 | I.20.35 | I.35.II | 8.5I.02 |
| 24. | Емельянов, Ю. | Мос | МС | I.37.34 | 2.00.4I | I.09.I2 | 2.0I.II | 8.58.34 |
| 25. | Гавердовский, В. | Омск | МС | I.I4.04 | 2.0I.57 | I.30.58 | I.55.48 | 9.04.33 |
| 26. | Никифоров, Д. | Мос | МС | I.33.40 | 2.4I.4I | I.40.50 | I.53.58 | 9.29.II |
| 27. | Кадышевский, Ю. | Свер | МС | I.35.03 | 2.25.55 | I.57.II | 2.04.08 | 9.58.48 |
| 28. | Архипов, М. | Мос. | МС | I.27.26 | 2.52.I9 | I.54.42 | 2.03.08 | I0.03.36 |
| 29. | Игнатенко, В. | Мос | МС | I.27.I0 | 2.35.08 | 2.42.26 | I.47.08 | I0.I0.56 |
| 30. | Садиков, Ю. | Влад | МС | 2.I2.04 | 2.33.2I | 2.02.56 | I.55.35 | I0.26.27 |
| 3I. | Аладжиков, В. | Свер | МС | I.25.3I | 3.06.59 | I.48.0I | 2.08.48 | I0.3I.33 |
| 32. | Кебелев, С. | Нах | МС | 2.0I.5I | 2.27.30 | 2.I2.50 | I.57.48 | I0.48.00 |
| | Юргинас, А. | Лит | МС | I.I4.52 | 2.I7.23 | I.I8.I5 | I.35.I2 | сом. |
| | Главацких, В. | Омск | МС | I.5I.30 | I.48.0I | I.5I.36 | I.24.I7 | |
| | Карпов, В. | Омск | МС | I.28.0I | I.44.2I | I.55.42 | 2.00.49 | |
| | Келинин, Б. | Мос | Мс | I.46.II | 2.44.27 | I.47.00 | I.50.39 | сом. |
| | Салумяэ,Я. | Тал | МС | I.2I.08 | I.33.24 | I.20.39 | | |
| | Мелентьев, В. | Куйб | МС | I.04.2I | 2.0I.09 | I.30.23 | | |
| | Минеев, В. | Влад | МС | I.I2.05 | 2.02.25 | I.29.49 | | |
| | Кобзарев, А. | МВТУ | МС | I.I8.52 | 2.03.09 | I.26.I6 | | |
| | Семёнов, Б. | Куйб | МС | I.20.58 | 2.0I.54 | I.27.06 | | |
| | Тимошенко, С. | Бар | МС | I.25.2I | I.5I.00 | I.58.00 | | |
| | Мельник, В. | Влад | МС | I.I9.I3 | 2.I0.39 | I.57.I3 | | |
| | Тищенко, М. | Черн | МС | I.47.43 | 2.20.I7 | I.42.03 | сом. | (I.45.57) |
| | Богащенко, Ю. | Крас | МС | I.5I.54 | 2.I5.36 | 2.06.06 | | (I.52.08) |
| | Черных, А. | Влад | МС | 2.0I.40 | 2.20.59 | 2.05.08 | | |
| | Котов, Т. | Тал | МС | I.07.48 | сом. | | | |
| | Хрынов, В. | Тал | МС | I.I9.02 | | | | |
| | Афанасьев, Л. | Омск | МС | I.29.49 | сом. | I.5I.II | | |
| | Тасэ, В. | Тал | МС | I.47.45 | | | | |
| | Лимбенс, И. | Рига | МС | | I.40.I9 | | I.37.06 | (I.32.49) |
| | Бинатер, И. | Мос | | сом. | 3:I5.48 | 2.3I.43 | | |

*Победный финиш на многодневке в Кяярику, 1975 г. Среди соперников такие известные и заслуженные люди как Александр Харин, Василий Бортник, Николай Куницын, Юрий Безымянный, Андрей Лосев, Дмитрий Никифоров, Валерий Игнатенко, Александр Кобзарев, Илмарс Лимбенс и другие.*

вочной» деятельности. Второй принцип, напрямую связанный с первым, – это правило 20/80. Действительно, я предпочитаю затрачивать 20% времени и усилий для достижения 80% результата. Это имеет свои плюсы, но и минусы тоже, от этого никуда не денешься. Зато оставляет много времени для занятий разнообразной деятельностью, о чем уже сказано выше. Еще могу добавить, что по складу ума я чистый логик, а вот мой многолетний друг и соавтор Александр Васильевич Иванов обладает незаурядным мышлением на уровне интуиции. То есть мы хорошо дополняем друг друга. Видимо поэтому наш тандем сложился так удачно.

В.Б.: Каковы же Ваши достижения в различных сферах деятельности?

А.Ш.: Как спортсмен я достиг не так уж многого, но все же у меня есть и медали Всесоюзных соревнований (это аналог чемпионата СССР до 1981 года), и попадание в состав сборной СССР, и 10 медалей чемпионата Вооруженных Сил (три золотых), и 20 медалей чемпионата Ленинграда (13 золотых). Как картограф принял участие в составлении почти двух сотен спортивных карт, начиная с 18-летнего возраста. Среди них карты Кубка Мира в Португалии (2000 г.), Чемпионата Мира среди юниоров (Испания, 2002 г.), Чемпионатов СИЗМ (1996 и 2001 гг.), Всемирных Кадетских Игр (2022 г.). Общую картину дополняет научно-исследовательская работа, три изданных учебника и три книги (1994, 2008 и 2022 гг.), несколько методических пособий, ряд интернет-публикаций, статей в журналах различной направленности, а также судейская деятельность, преимущественно в качестве планировщика и постановщика дистанций. Все это очень интересно, хотя порой одно идет в ущерб другому. Но наибольшее удовлетворение, особенно с того момента, как я сам перестал участвовать в соревнованиях, мне приносит тренерская работа.

В.Б.: Расскажите об этом поподробнее.

А.Ш.: Моя тренерская карьера сложилась весьма своеобразно. Начал я с элитного уровня как «играющий» тренер армейской команды Ленинградского военного округа. Продолжил работу со студентами Ленинградского государственного университета, затем была работа с курсантами Военного института физической культуры (ВИФК), а в настоящее время я работаю с детско-юношеским контингентом Санкт-Петербургского суворовского военного училища. И с каждым новым местом работы я чувствую себя все более востребованным. Тренерская карьера сложилась, как я уже отметил, «в обратном порядке». И в этом я вижу много плюсов. Работая с детьми, я хорошо понимаю их психологию, умею строить отношения, вижу то, что им необходимо освоить. К сожалению, три года «ковидных» ограничений не прошли бесследно. Команду, которую мы с моей «вифковской» воспитанницей и верной помощницей Аленой Курбатовой (ныне Дмитриевой) за два года вывели на первое место среди кадетских училищ страны, теперь приходится строить с чистого листа. К тому же я остался один, ведь Алена уже второй год работает с московскими суворовцами. Но какими бы ни были условия для занятий, я, в первую очередь, стараюсь привить своим воспитанникам любовь к ориентированию. А результаты, они придут, если вкладывать в дело всего себя.

В.Б.: Что Вы считаете своим высшим достижением в спорте?

А.Ш.: Высшим своим спортивным достижением считаю первое место на Гран-При Валерия Киселева осенью 1977 года, где удалось опередить с отрывом в две минуты всех сильнейших спортсменов СССР. И это не было случайностью. Я с особым удовольствием бегал по его картам и по спланированным им дистанциям, продуманным до мельчайших деталей. К тому же это была, так сказать, «полусредняя» дистанция на 50 минут у победителя. На более длинных дистанциях результаты были заметно скромнее. Но официальных стартов на дистанциях протяженностью менее полутора часов тогда не было, за исключением эстафет. Не удивительно, что эстафетных медалей у меня гораздо больше, чем личных. И что совсем уж неожиданно, гораздо более высокие результаты я показывал в лыжном ориентировании, хотя не то, что хорошим, но даже приличным лыжником я никогда не был. Это и бронзовая медаль на «маркировке» на Всесоюзных соревнованиях в Перми (1978 г.), и четыре личных золотых медали на чемпионатах города (летом – ни одной), и победа на Всесоюзном студенческом форуме (ЦС ДСО «Буревестник» в 1974 году). Правда, с появлением пластико-

вых лыж и конькового хода все мои успехи закончились.

Еще, как это ни покажется странным, одним из своих самых памятных достижений я считаю победу в 34-х летнем возрасте над лидерами ленинградского ориентирования, но не в лесу, а на стадионе, на дистанции 5000 метров. Было и такое время в конце восьмидесятых, когда «сдача бегового норматива» входила в программу Всесоюзных и региональных соревнований по ориентированию.

В.Б.: А как у Вас сейчас обстоят дела с картографией?

А.Ш.: С картографией, увы, пришлось практически закончить. Подвело здоровье. Именно оно, а не возраст, поскольку мои ровесники Виталий Чегаровский, Александр Ковязин, Сергей Симакин продолжают успешно трудиться на этой ниве. Около половины всех карт я составил в Португалии, где трудился пять лет с небольшими перерывами. Вот там-то и пригодился принцип 20/80, поскольку было необходимо составлять до десяти карт в год в сжатые сроки. Цифра 20-25 часов на квадратный километр говорит сама за себя. Но мне нравилось работать всего по 2-3 недели над картой, чтобы поскорее увидеть результат. Качество было вполне приемлемым, ибо в этой стране до моего приезда не было вообще спортивных карт маломальски пристойного уровня. А те, что составлял я, были в основном одноразового пользования, под одни конкретные соревнования. Если же вдруг требовалось их использовать повторно, небольшая корректировка в коридоре дистанции решала все проблемы. Исключениями были лишь первая карта для Portugal-O-Meeting в 1996 году (горжусь тем, что удостоился за нее похвалы от Ленарта Левина, на тот момент генерального секретаря ИОФ), а также карта финала Кубка Мира в 2000 году, на которую ушло более трех месяцев работы.

В.Б.: Как Вы познавали азы картографии? С кем сотрудничали в этой сфере деятельности?

А.Ш.: Своим учителем в картографии я с гордостью считаю Валерия Киселева. Он, как никто другой, владел глазомерной съемкой, прежде всего, в отношении рельефа. Да и во многих других отношениях у него было чему поучиться. Также я рад, что мне довелось поработать с Виктором Добрецовым, которого я считаю одним из сильнейших картографов России на данный момент. Современные картографы располагают GPS-треккерами, интегрированными с планшетами. Это значительно повышает точность съемки, но не избавляет от необходимости «правильно» видеть местность, особенно при съемке рельефа. Впрочем, они зачастую рельеф «рисуют», а не снимают. Их так и называют – «рисовщики» карт. Мне лично этот термин просто режет слух.

В.Б.: Почему Вы перестали участвовать в соревнованиях по ориентированию?

А.Ш.: К концу активной спортивной карьеры я достиг отметки в 900 стартов, но до тысячи так и не добрался. Мне было не интересно участвовать в ветеранских стартах. Без соответствующих тренировок бег по лесу превращался в сплошное мучение, ничего похожего на то ощущение полета, когда ты находишься на пике спортивной формы. Десяток-другой медалей и призов у меня все же есть, как на всесоюзном уровне (1987–1991), так и за рубежом (Испания, Португалия, 1996–2001). Теперь я понимаю, что так делать было нельзя, надо было хоть на каком-то уровне заботиться о своем физическом состоянии. Но, увы, время ушло. Жаль не упущенных призов и наград, а того состояния здоровья, с которым приходится существовать сейчас.

В.Б.: Есть ли что-нибудь еще в прошлом, что Вы сейчас хотели бы сделать по-другому?

А.Ш.: Есть решения, о принятии которых я сожалею. Прежде всего, это решение о составлении карты для первого чемпионата СССР. Я еще был вполне конкурентоспособен, место в составе сборной города было почти обеспечено, а в итоге я вместе с Сергеем Кузнецовым остался за бортом этого события и на следующий год практически завершил активную спортивную карьеру, после того как на арену вышли яркие звезды нового поколения Владимир Алексеев и Михаил Святкин. Второе – уже совсем необъяснимое. Будучи тренером СКА Ленинградского военного округа, я вместе с Михаилом Грязневичем и Анатолием Осмехиным восстал против решения тренерского совета, который предлагал вместо отобравшихся по «цифрам» тех самых двоих, которых считал своими близкими друзьями, поставить в команду объективно более сильных армейцев Сергея Кузнецова и Юрия Овчинникова. Этим самым я «выстрелил себе в ногу». Команда выступила на Всесоюзных соревнованиях в Латвии крайне неудачно, а Толя Осмехин на первом этапе эстафеты еще и взял не свой КП, оставив нас с Мишей без медалей. Но тогда у нас были такие представления о дружбе, хорошо это или плохо.

В.Б.: Что Вы можете сказать о коллегах, с которыми работали вместе?

А.Ш.: Одно могу сказать с уверенностью: мне по большей части очень везло на коллег по работе. С большим теплом вспоминаю о сотрудничестве с Борисом Алексеевичем Михайловым в период работы в университете с 1985 по 1991 год. Мы создали команду, которая была одной из сильнейших студенческих команд в стране. Кроме того, в то же время мы активно занимались научно-экспериментальной деятельностью в лаборатории при кафедре физического воспитания. Итогом этой работы стала разработка методики тестирования на бегущей дорожке, которую я с успехом применяю и по нынешний день.

Особо теплых слов заслуживает и Владимир Иванович Елескин. Мастер спорта по ориентированию, боевой офицер-десантник, человек, фанатически преданный нашему виду спорта. Только благодаря ему курсанты ВИФК добились таких значительных успехов, завоевав 19 медалей (из них 12 золотых) на Всемирных Кадетских Играх в Эквадоре. Без его выдающихся организаторских способностей и особых человеческих качеств моя роль консультанта-специалиста не дала бы никаких результатов. Очень повезло мне и со спортивным руководителем суворовского училища майором Андреем Сидоровым, человеком беззаветно преданным спорту, который создал прекрасные условия для работы с секцией ориентирования в училище, результатом чего стало завоевание первого общекомандного места на первенстве среди «кадеток» Министерства обороны России в 2019 году. К сожалению, Андрей Сергеевич вследствие неизлечимой болезни в возрасте сорока лет ушел от нас, и на прежний уровень, как по условиям работы, так и, естественно, по результатам, мы не вернулись до сих пор.

В.Б.: Расскажите о своих любимых учениках и воспитанниках?

А.Ш.: Прежде всего, это девочки-курсантки ВИФК – Настя Прохорова, Алена Курбатова (ныне Дмитриева), Маша Бойцова, Женя Кузнецова, Аня Литвинцева, а также их командир (ныне преподаватель дисциплины «ориентирование») майор Дарья Александровна Роговая. Особо отмечу Алену как незаменимую помощницу в тренерской работе и Настю, которая за три года прошла путь от новичка с весьма средними исходными данными до мастера спорта с беговым потенциалом на уровне первого разряда по легкой атлетике. И все благодаря своему «железному» характеру, хотя в общении это очень мягкая и застенчивая девушка. Из парней-курсантов отмечу в первую очередь Володю Медянцева, второго по возрасту из многодетной семьи (все они, четыре брата и сестра, успешные ориентировщики), а из суворовцев – Егора Суслова, ныне курсанта МВОКУ. Более ранние впечатления постепенно стираются, но все же со многими бывшими «армейцами с Невы», а

*«Заслуженный воин-картограф Португалии».*

*Мои любимые девочки-курсанты: Аня Литвинцева, Маша Бойцова, Настя Прохорова, Алена Курбатова (Дмитриева). Эквадор, 2014.*

*Алена Курбатова после чемпионского финиша в Эквадоре, 2014*

также студентами и студентками университета у меня сохраняются очень теплые отношения.

И в заключение несколько отзывов и пожеланий от воспитанников и коллег:

**Алена Дмитриева:** Александр Альбертович – прекрасный, добрый, открытый и отзывчивый человек. Как тренер он очень тактичный и терпеливый, спокойно реагирует на все «выпады» воспитанника, подбирая под каждого свой «ключик». Он умеет настроить на каждый старт, профессионально оценивает уровень своего спортсмена и помогает улучшить результаты и привести к пику формы. При этом подход у него абсолютно индивидуальный. Также Александр Альбертович не просто готовит спортсмена, он его растит как долгожданного ребенка, ни жалея сил и себя. Одна из главных составляющих успеха Александра Альбертовича – идти в ногу со временем. Он никогда не останавливается на достигнутом, продолжает изучать новое и благодаря этому владеет самой актуальной информацией, которой всегда готов поделиться.

Спасибо Вам за все! Мне очень повезло, что мы работали вместе под Вашим началом!

**Анастасия Прохорова:** Все заслуги Александра Альбертовича невозможно перечислить. Но я бы хотела поблагодарить его за те знания и умения, которые он передал именно мне. Из простого курсанта, который бежал «трёшку» за 14 мин 30 сек, он смог воспитать мастера спорта России. Сейчас я сама являюсь тренером по спортивному ориентированию и стараюсь подражать ему в умении раскрывать богатый потенциал подрастающего поколения. Александр Альбертович, спасибо Вам, мы Вас любим!

**Мария Бойцова:** Александр Альбертович – потрясающий тренер и специалист в области спортивного ориентирования. Для меня он не просто тренер и наставник, но и друг, к которому можно всегда обратиться за помощью и поддержкой. Меня он научил не только ориентированию в лесу, но и такому жизненному навыку, как уметь нести ответственность за совершенные действия.

**Владимир Иванович Елескин:** Александр Альбертович – мудрейший и опытнейший наставник в ориентировании, и не только для молодого поколения. Иметь рядом такого сотрудника – значит идти в ногу со временем, знать все о новостях в ориентировании, можно быть уверенным в завтрашних победах всех, кого учишь и готовишь к соревнованиям. Все занятия, тренировки, соревнования проводятся интересно и запоминаются надолго. Огромное спасибо Вам, Александр Альбертович, за такое отношение к развитию ориентирования и воспитание настоящих патриотов нашей Родины!

**Александр Васильевич Иванов:** Мы познакомились в 1979 году, когда волею случая мне из лыжного спорта пришлось перейти в спортивное ориентирование. За одну тренировку (двухчасовой кросс) Александр Альбертович дал все знания об ориентировании. И это позволило мне, курсанту ВИФК, сразу же выполнить норматив КМС. Единственное, что меня удивило в новом для себя виде спорта, это то, как в те годы ориентировщики организовывали свой тренировочный процесс. Тогда я предложил А.Ш. провести годовой эксперимент по изучению тренировочного процесса квалифицированных спортсменов-ориентировщиков сборной ЛенВО, с привлечением биохимической лаборатории ВИФК и специалистов с кафедры медико-биологических дисциплин. Так началось наше научное сотрудничество. Потом был перевод и издание финского учебника «Suunnistusvalmennus», первый семинар тренеров на спортивной базе СКА ЛенВО и Ленинградского университета с освещением вопросов тренировочного процесса ориентировщиков. Далее работа продолжилась в лаборатории НИЛ ЦСКА с юниорской сборной СССР, вдохновенно тренируемой К. Волковым и А. Пруссом. Валентин Новиков, Михаил Мамлеев, Евгений Фадеев и целая плеяда российской элиты прошла через систему подготовки, предложенную нами. Именно поэтому спустя несколько лет мы решили описать свой взгляд на тренировочный процесс в книге «Современная подготовка спортсмена-ориентировщика», выдержавшей три издания, а затем и во второй работе, выпущенной в прошлом году. Сложные проблемы взаимосвязи умственной и физической работоспособности доступным языком на популярном уровне удалось изложить А.Ш. У него очень хороший слог, и заинтересованный читатель, читая его книги, погружается в волшебный мир ориентирования, не замечая времени и пространства.

Проявил себя как незаменимый «спикер» Чемпионата Европы 2011 года по спортивному ориентированию на велосипедах. По признанию международного контролера ИОФ Яна Цигелки, ему никогда не доводилось работать со специалистом такого уровня, который так чувствует и знает все тонкости организации международных соревнований. При этом общается на нескольких языках, объясняя каждому представителю, что надо сделать, чтобы успешно представлять свою страну.

Хочется поздравить моего друга, тренера и коллегу с юбилеем и пожелать творческого горения еще не один год, и здоровья тоже.

# АЛЬПИНИЗМ, ПАРАШЮТНЫЙ СПОРТ И СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Живет в городе Саров уравновешенный, очень добрый, спокойный, счастливый человек с настоящей русской фамилией Орлов, и зовут его Николай Иванович. 5 октября 2022 года Орлову Н.И. исполнилось 85 лет, возраст почтенный. Николай Иванович до сих пор любит альпинизм, любит ездить "поболеть за участников" на соревнования по прыжкам с парашютом, любит участвовать в соревнованиях по лыжам и кроссовому бегу. А еще сложилось так, что в возрасте 65 лет он увлекся ориентированием и последние двадцать лет своей жизни выходит на все лесные старты по спортивному ориентированию и по рогейну. В преддверии юбилея автор встретился с Николем Ивановичем Орловым и взял у него небольшое интервью.

**Вместо вступления.** Родился Николай Иванович Орлов в селе Верякуши, которое находится в 30 километрах от города Арзамас Нижегородской области. По профессии Николай Иванович – инженер-испытатель. В прошлом – начальник специальной вакуумной полигонной группы, участник 26-ти полномасштабных ядерных и термоядерных испытаний, проходивших на Семипалатинском и Новоземельском полигонах. Тот почти двадцатилетний период испытаний (с 1971 года и до последнего в нашей стране испытания на Семипалатинском полигоне 1989 года) не оказался для него последним. К этому периоду Николай Иванович добавил еще десять лет (с 1998 по 2008 годы) участия в восьми неядерных испытаниях у пролива Маточкин Шар на Новоземельском полигоне. Суммарно, сложив все дни полигонной жизни (из 30 лет участия в испытаниях оружия сдерживания), оказалось, что он проработал на ядерных полигонах более пяти лет.

**Альпинизм, парашютный спорт и спортивное ориентирование.** Именно эти виды спорта стали главными в жизни Николая Ивановича Орлова. Но последние двадцать лет он занимается спортивным ориентированием и рогейном, и этими двумя видами овладел уже неплохо. Так в 2022 году, году своего 85-летия, в мае месяце на II Кубке России по рогейну (в формате 24 часа бегом) под городом Выборгом (Ленинградская область) в своей возрастной группе Николай Иванович завоевал бронзовую медаль.

В июле месяце 2022 года, на Урале, под городом Кыштымом, у поселка Слюдорудник, на XIX Чемпионате России по рогейну (в формате 24 часа бегом) в своей возрастной группе он завоевал уже серебряную медаль.

А в августе месяце 2022 года на базе отдыха "Волга", на холмах среди сосновых боров под городом Тверью, в ходе Чемпионата России ветеранов по классическому ориентированию в заданном направлении на трех трассах в своей возрастной группе Орлов Николай завоевал еще три серебряные медали.

**Интервью с юбиляром.**

*- Николай Иванович, для начала расскажите о себе.*

- Я был старшим ребенком в семье, после меня до войны родился ещё брат (а потом, после войны, ещё брат и по-

*II Кубок России 2022 года по рогейну в формате 24 часа бегом. Выборг (Ленинградская область). Бронзовая медаль.*

*Чемпионат ветеранов России 2022 года по спортивному ориентированию в Твери. На трех трассах (короткая, средняя, длинная) взял еще т р и серебряные медали.*

*1974 год, Пик Корженевской (7105 метров).*

том брат и сестра одновременно). Когда началась Отечественная война, отец Иван Федорович ушел на фронт. Нам нужно было выживать. Мать Анна Тимофеевна работала в колхозе. Из того времени я помню эпизод, как женщины ходили за дровами в лес. Мне пятилетнему мальчугану сделали маленькую тачку, и я тоже вместе с ними ходил в лес и привозил на тачке небольшие брёвнышки. Старался помогать.

Учиться в школе я начал в селе Верякуши. В сентябре 1946 года пошел уже во второй класс. В это время с войны вернулся отец. Он закончил войну на Дальнем Востоке – после Западного фронта пришлось повоевать ещё и с Японией. Как раз начался набор рабочих из окрестных сел в рабочий поселок Саров, в управление строительства. Отец устроился шофёром на автобазу строительства. В поселке Саров у отца была знакомая семья. Отец попросился пожить у них (его знакомые жили в одной комнате барака). У знакомых было трое детей. В нашей семье тогда было двое детей (я и младший брат Саша). Но знакомые согласились! Такое было время, такие были люди! Мы из села Верякуши к ним переехали в поселок Саров. Хорошо, что в комнате были полати – пятеро детей располагались там наверху.

Второй класс я окончил уже в Сарове, в школе №49, которая находилась в верхнем (четырехэтажном) здании комплекса "Красный дом". В 1947 году родился мой второй брат Алексей. Отцу дали отдельную комнату, уже в другом бараке.

В 1949 году к нам переехал из Верякушей дед по материнской линии Тимофей Кузьмич. В это время в Сарове была организована программа по обеспечению жителей жильём. У деда в Верякушах был дом-изба на одну комнату. Тот дом разобрали и привезли на лесовозе в город. При сборке добавили перегородку и печи. Получилась изба пятистенка с русской печкой и печкой-голландкой. В тот 1949 год у нас родились одновременно брат Толя и сестра Валя. У родителей исполнилась мечта – появилась долгожданная девочка, но места для жилья хватать не стало. Поэтому в 1950 году сделали пристройку к дому. После этого окончательно устроились, и потом ещё долго жили в этом доме.

В 1952 году я, заканчивая выпускной седьмой класс, говорю матери: «Я пойду учиться дальше». А мать говорит – поговори лучше с отцом. Пошел к отцу. Отец мне твердо сказал: «Семья у нас большая, я один работаю. Если хочешь учиться, то иди в вечерний техникум и устраивайся на работу». Я всё понял, забрал документы из школы, но на работу меня не приняли – мне было только 15 лет, а брали с шестнадцати. А в техникум меня приняли.

На следующий год, когда мне исполнилось шестнадцать лет, я пошел в отдел кадров завода (где шло серийное производство оружия сдерживания) и сказал так, как меня научили мои друзья-однокурсники по техникуму: «Я учусь на физика и хочу работать в заводской лаборатории» (друзья сказали мне, что там занимаются физикой). В отделе кадров мне ответили отказом – в той лаборатории работали только взрослые. Это было вредное производство, и меня направили в цех учеником электрика.

Учился я не очень хорошо. Можно было бы лучше, но нужно было помогать дома: заниматься с младшими братьями, огород копать, домашнее хозяйство вести – оно требовало и сил, и времени.

На последнем курсе техникума нужно было делать дипломную работу. Друзья, с кем я учился в техникуме, предложили перейти с завода в научное отделение, в научно-исследовательский отдел В.А. Цукермана (впоследствии лауреат Ленинской премии 1960 года, Герой Социалистического труда 1962 года), чтобы там делать дипломную работу. Мне организовали встречу с В.А. Цукерманом. Он со мной провел беседу, задал вопросы и сказал: «Я возьму тебя». Осталось только договориться с заводом. А это оказалось не легким делом, потому что я стал уже хорошим специалистом, и меня с завода не отпускали. Пришлось дойти до самого директора завода и убедить его, чтобы меня отпустили с завода в отдел В.А. Цукермана.

*XIX Чемпионат России по рогейну 2022 года в формате 24 часа бегом, серебряная медаль. Кыштым, Слюдорудник.*

*1968 год, Пик Коммунизма (7495 метров).*
*Слева направо: Малыхин, Орлов, Давыдов, Поляков.*

*1972 год. Орлов Николай – мастер спорта СССР по прыжкам с парашютом.*

*2021 год. Николай Орлов на трассе рогейна. Татарстан.*

В отделе у Цукермана я попал в вакуумную группу, она была молодёжная, дружная. Там я сделал диплом и успешно защитился в техникуме. Но Цукерман мне посоветовал не останавливаться на этом, а поступить в институт, чтобы поднять свою квалификацию. В 1961 году я поступил на наше вечернее отделение МИФИ и закончил его.

*- Николай Иванович расскажите, как Вы стали альпинистом?*

- Поселок Саров активно развивался и в 1954 году стал городом. Причем город наш был молодой. Люди приезжали со всей страны, энергии было много – куда девать её? В 1954 году в городе открылась секция альпинизма. Я никогда не видел гор, но слышал рассказы ребят, как интересно там в горах. Мне сначала было трудно понять – как можно лезть вверх на гору с рюкзаком, подвергать себя опасности, да при этом ещё тратить свои деньги и отпуск. Ведь за это время сколько можно сделать дел по хозяйству: перекопать огород, выкосить траву, подправить забор, заготовить дрова!

Но я был молодой. А где молодость, там азарт. С азарта я записался в секцию альпинизма. Сначала нам опытные спортсмены дали азы альпинизма, потом пошли практические занятия, физическая подготовка, изучение разных приспособлений для лазания в горах, вязание узлов. Вертикальное восхождение со страховкой тренировали прямо в центре города – на стенах старинного, но порушенного монастыря.

В 1956 году мне и ещё троим ребятам выделили путевки в альплагерь «Баксан». Там я прошел школу молодого альпиниста, получил значок «Альпинист СССР» и понял, что горы – это моя страсть. Многие люди, побывавшие в горах, заболевают горами на всю жизнь, и я тоже ими заболел. С каждым годом мой опыт рос, и я делал всё более сложные восхождения. Первый пятитысячник я взял в 1960 году – гора Дых-Тау (5200 метров). Потом покорил Эльбрус в 1963 году (5560 метров).
В 1968 году принял участие в восхождении на самую высокую гору нашей страны – пик Коммунизма (7495 метров).

Горы потрясли меня своей красотой, но в горах не всё так просто. В 1970 году мы пошли на восхождение на пик Евгении Корженевской, однако "гора не пустила нас" – пришлось отступить. Следующая попытка была только в 1974 году, она оказалась удачной, и мы взяли этот пик высотой в 7105 метров.

Под руководством мастера спорта СССР Алексея Давыдова в 1975 году я поднялся на одну из самых красивых и сложных вершин Тянь-Шаня. Это был пик Хан-Тенгри (6995 метров). За несколько лет я набрался опыта в восхождениях, и мне было присвоено звание кандидат в мастера спорта СССР по альпинизму.

*- Николай Иванович расскажите, как Вы стали мастером спорта по прыжкам с парашютом?*

- Парашютную секцию в Сарове организовали в 1957 году молодые специалисты Самарин, Ершов и Васильев. Втроём они прошли курсы инструкторов в Горьковском аэроклубе и сдали зачёты. А затем, согласовав все вопросы с руководством совета ДОСААФ, совета ДСО и руководством объекта, сделали соответствующее объявление о наборе групп подготовки парашютистов.

Друзья позвали – пойдем в ДОСААФ запишемся в парашютисты, полетаем на самолете и прыгнем с парашютом. Я никогда не видел самолетов, и мне стало очень интересно. Я подумал, смогу ли я прыгнуть с парашютом, и решил попробовать. Набралось человек тридцать, в основном парни, но было и несколько девушек. Мы прошли курс начального обучения парашютистов, и наступило время нашей поездки на прыжки в Горький.

Ехали в открытой грузовой машине, сидели на деревянных лавочках, нас было человек двадцать пять. Приехали в Горький, в район Мызы. Там мы должны были отрепетировать посадку в самолет и сделать облет места прыжков для привыкания к высоте.

Прыгать мы должны были с самолета По-2 «Кукурузник». Это небольшой самолет с двойными крыльями – биплан. В самолёте две раздельные небольшие кабины, в задней кабине сидит пилот, в передней – сидит курсант. Но сидеть курсанту нужно было боком, мешали парашюты – основной и запасной, а также необходимо было вылезать из узкой кабины и выходить на крыло самолёта для прыжка. Всё это мы отработали на самолете, стоящем на земле. Прошли медкомиссию, и с нами повторно провели занятия.

Завтра прыжки, страшновато, но инструкторы сделали тактический ход – они решили запустить девушек первыми, а затем запустить нас (чтобы за отказ прыгнуть нам было стыдно перед девушками).

Утром нас отвезли машиной на Борисово поле. Это там, где при подъезде к Нижнему Новгороду с юга, у реки Кудьмы, стоит много высоких антенн дальней связи. Прыгали с двух самолетов. Нас предупредили – когда увидите, что земля стала приближаться быстро, готовьтесь к приземлению.

Стою перед самолетом. Доложил пилоту: «Курсант Орлов к прыжку готов». Сел в кабину. Самолет начал разбег, и как-то быстро земля стала уходить вниз, а у меня мысль – смогу прыгнуть или не смогу. Самолет кругами набирает высоту 800 метров. Я решил, что прыгну, и успокоился. Вокруг красота необыкновенная. Пилот командует: «На крыло». Потом он убавил газ. Встречный поток уменьшился, и я, держась за расчалки между крыльями, двинулся к задней кромке крыла. Тут летчик дал газ – и меня рывком снесло с крыла. Я полетел вниз. Но через три секунды парашют принудительно раскрылся, и наступило время эйфории. От восторга мне захотелось петь. После приземления возникло желание прыгнуть еще раз. Так я стал прыгать.

Во время городских праздников наши парашютисты показывали своё мастерство. Мы участвовали в областных и зональных соревнованиях РСФСР. В 1971 году я выполнил норматив мастера спорта СССР на точность приземления, а в 1972 году в свободном падении выполнил все необходимые фигуры, и мне присвоили звание мастера спорта СССР по прыжкам с парашютом.

За время занятий парашютизмом я сделал 730 прыжков. Свой последний прыжок я сделал в день своего семидесятилетия – 5 октября 2007 года. Прыгал с моторного дельтаплана, который своими золотыми руками смастерил Василий Николаевич Дмитриев, сын нашего выдающегося математика-академика Дмитриева Николая Александровича.

*- Николай Иванович, после этих экстремальных видов спорта Вы занялись спортивным ориентированием. Как это произошло?*

- Моя жена Оля начала заниматься этим спортом сама, но я не знал, что это такое. В 2003 году я встретил нашего известного мастера спорта СССР по ориентированию Александра Скрипова и спросил у него, что это за спорт. А он ответил – приходи к нам, сам увидишь. В этот год ориентировщики отмечали юбилей моего знакомого Григория Токмачева, рекордсмена города в беге на 100 километров (он в 1985 году занял пятое место на Чемпионате СССР по бегу на 100 км в городе Юрмала, где пробежал 100 км за 7 часов 36 минут и 16 секунд). В карьерах за городом была поставлена дистанция с контрольными пунктами (КП), и мы с Олей пошли вдвоем – она брала азимут по компасу от КП до КП, а я шел впереди по этому азимуту и считал шаги. Тогда я думал, что нужно идти по прямой от КП до КП, как нарисовано на карте. Потом я понял, что прямой путь не самый лучший, нужно подумать и найти оптимальный вариант пути. Это мне так понравилось, что до сих пор я бегаю с компасом и картой и ищу оптимальный путь на этапах трассы.

Позже до меня дошло правило настоящего ориентировщика – не мчись из всех сил сразу! Быстро побежишь – голова не успеет правильно работать, и в итоге ты потеряешься на местности. Дурная голова ногам покоя не дает. Ведь надо точно знать, где ты на карте, и где ты на местности. В идеале это должно всегда совпадать! Основа ориентирования – карта, компас, голова, ноги и оптимальная скорость.

Я теперь с удовольствием участвую во всех соревнованиях по ориентированию и рогейну. А с 2013 года даже стал пробовать в ориентировании выступать на Всероссийских соревнованиях в своей возрастной группе. И теперь временами удается попадать на России в тройку призеров.

*- Николай Иванович, несколько слов о семье, как они реагируют на Ваши экстремальные увлечения?*

- Я женился два раза. О таких говорят: «Неплохой человек, но двоежёнец». Первый раз в 1964 году, в 1965 году родилась дочь Наташа. Но жена уехала в Москву. У Наташи есть сын – мой внук Вадим. Второй раз я женился в 1977 году. Жена – Ольга Николаевна. У нас две дочки Аня и Ксюша. У Ани дочь, моя внучка Катя. Обе дочери закончили механико-математический факультет Московского университета (МГУ). Это заслуга моей жены. Я же пахал на полигонах.

Как родные относятся к моим хобби? Я думаю, что привыкли и уже так остро не переживают, как раньше. А вот дочка Ксюша уже совершила прыжок с парашютом.

*– Спасибо, Николай Иванович, за интересное интервью!*

Прирожденные способности, волевые качества, инициатива и настойчивость в достижении поставленных целей обогащают жизнь Николая Ивановича. Родные, друзья, знакомые и коллеги по спорту желают ему крепкого здоровья, счастья, а также удачи и успешных стартов на лесных трассах нового 2023 года! Пусть всегда на его пути будет только зеленый свет.

*Агапов А.А.,*
*начальник научно-методического*
*отдела РФЯЦ-ВНИИЭФ*
*(Нижегородская область)*

*В штольне испытаний Новоземельского полигона.*

*Гостиница испытателей оружия сдерживания у пролива Маточкин Шар на Новоземельском полигоне.*

# ПАМЯТИ ВАЛЕРИЯ ЯКОВЛЕВИЧА СУРОВИКОВА

*В ноябре прошлого года ушёл из жизни Валерий Яковлевич Суровиков, Судья Всесоюзной категории. Почетный работник общего образования РФ. Трудовая деятельность Валерия Яковлевича связана с воспитанием подрастающего*

*поколения: учитель физического воспитания в школе, где многим ребятам привил любовь к туризму, лыжам и спортивному ориентированию; начальник детского оздоровительного лагеря; первый директор ДЮСШ ?12 по спортивному ориентированию, открытой в 1979 году в городе Горьком. Большой вклад Валерий Яковлевич внес в организацию и проведение соревнований по ориентированию в Нижегородской области и России. На качественных картах интересных районов, подготовленных им в 70-х годах, проводились такие соревнования как «Первенство России среди школьников», «Чемпионат Вооруженных сил» и другие. О своём друге и коллеге вспоминает Юрий Сергеевич Константинов.*

Есть люди, которые в своем виде деятельности сделали очень много, но вследствие своей скромности, нежелания и неумения выделятся среди коллег (для них коллектив – это свято, они его часть), их ценят, но о них мало говорят. Новые люди, пришедшие им на смену, просто часто и не знают, забывают о том вкладе, том базисе, который позволяет им продолжать движение вперед. Особенно, если это разговор о ветеранах, которые начинали все с нуля, как это произошло и в нашем виде спорта – спортивном ориентировании.

Хочу напомнить, что спортивное ориентирование, как вид спорта, родился и вырос из туризма, в рамках которого он официально находился с 1963 по 1979 годы. Специфика его была в том, что мы в Советском Союзе, вследствие наличия «железного занавеса», развивались полностью самостоятельно, независимо от мирового ориентирования.

Наощупь, опытным путем, методом проб и ошибок мы создали свои школы рисовки карт, организации и проведения соревнований, судейства, подготовки тренеров и спортсменов. Достаточно сказать, что соревнования на маркированной трассе, по выбору – это наше чисто советское изобретение, которые так и не утвердились на мировом уровне, но в России пользуются заслуженной популярностью. И в этом заслуга нынешних ветеранов, которые на голом энтузиазме, иногда не встречая никакой поддержки, работая на разных уровнях и в разных отраслях, создали тот вид спорта, который мы сейчас имеем.

И среди них Валерий Яковлевич Суровиков, с которым мне посчастливилось подружиться в далеком 1971 году,

и потом много лет работать в детском туризме и ориентировании. Родился он в 1938 году в г. Горьком, закончил Горьковский педагогический институт. Всю жизнь работал в системе образования, его педагогический стаж составляет 46 лет, большую часть которого он отработал учителем физической культуры в школе.

Туризмом он начал заниматься, обучаясь в школе - свой первый поход второй категории сложности в качестве участника совершил на шлюпках по рекам Волге и Оке в 1953г. До института занимался также лыжными гонками, а когда в середине 1960-х гг. начал заниматься ориентированием, выиграл зимнее первенство Горьковской области на маркированной трассе. Принимал участие в туристских слетах и соревнованиях по ориентированию на местности, которые начали проводится в начале 1960-х гг.. Горьковская область была одним из центров развития нового вида спорта, ей было доверено в 1967 году проведение Ш Всесоюзных соревнований по ориентированию.

Работая в школе, в качестве руководителя со школьниками совершил большое количество пешеходных походов по Горьковской области, на шлюпках и байдарках по рекам Волге, Оке, Ветлуге, Керженцу, Теще, Сереже. В 1966-70 гг. являясь инструктором пешеходного, водного, горного туризма, участвовал в подготовке общественных туристских кадров среди учителей: руководил категорийными походами по подготовке инструкторов по туризму по озеру Селигер, Кавказу, Горному Алтаю, Карпатам. За свою педагогическую деятельность получил в 2008 году звание «Почетный работник общего образования Российской Федерации», а за туристские заслуги награжден почетным знаком "За активную работу по развитию туризма и экскурсий".

Как и другие многие ведущие педа-

гоги, Валерий Яковлевич, работая непосредственно с детьми, видел в сочетании туризма и ориентирования громадные педагогические возможности в воспитании школьников. Именно в сочетании: туристы должны заниматься ориентированием, дающим много в развитии инициативы, самостоятельности, целеустремленности, а юные ориентировщики должны ходить в походы и жить в полевых условиях, что развивает в них чувство коллективизма, социальные качества, необходимые в жизни.

Прирожденный организатор, он принимал активное участие в подготовке и проведении соревнований различного уровня – от школьных и районных до республиканских и всесоюзных. Суровиков много сил отдал развитию ориентирования не только в Горьковской области, но и в Российской Федерации, особенно в области рисовки карт. Он входил в бригады составителей спортивных карт, начальников дистанций, инспекторов всех крупнейших соревнований школьников: Всесоюзных туристских слетов и Всесоюзных соревнований по ориентированию пионеров и школьников, Кубка РСФСР по туризму среди школьников, Кубка ЦК ВЛКСМ по ориентированию. В 1978 году ему было присвоено звание «Судья Всесоюзной категории по спортивному ориентированию».

Мало кто знает, что именно Суровиков был в 1979-81 гг. организатором и первым директором одной из крупнейших в стране (42 группы, 17 тренеров) детско-юношеской спортивной школы по ориентированию в г. Горьком, теперь Нижегородской городской. А что такое, даже в советское время, пробить открытие ДЮСШ для вида спорта, не являющегося олимпийской дисциплиной, трудно даже представить. Но спустя три десятилетия выпускница именно этой школы Светлана Миронова стала первой россиянкой - чемпионкой мира по спортивному ориентированию бегом.

Пользуясь большим авторитетом у городского руководства, добился включения соревнований по ориентированию, как обязательного вида, в программу спартакиад школьников (районных и городских). Впервые в Горьком провел массовые старты в городском парке на призы газеты «Автозаводец).

По состоянию здоровья Валерий Яковлевич в последние годы уж не занимался туризмом и ориентированием. Но творческая личность, которой он являлся, не могла сидеть без дела. У него художественный дар – раньше он рисовал карты и эмблемы соревнований, а в

конце жизни стал заниматься художественной резьбой по дереву, работал с берестой. У него великолепные деревянные изделия и картины, он лауреат многих всероссийских и региональных выставок. И еще: он по мере сил старался сохранить историю своих любимых видов спорта – туризма и ориентирования. Светлая память хорошему человеку!

Константинов Ю.С., доктор педагогических наук, заслуженный учитель Российской Федерации, судья всесоюзной категории по ориентированию (1976 г.), вице-президент Федерации спортивного ориентирования России 1996–2012 гг.

# ПАМЯТИ СТАНИСЛАВА ВЛАДИМИРОВИЧА ЗОЛОТАРЁВА

*В конце декабря 2022 года на 58-ом году жизни закончил свой путь Станислав Владимирович Золотарёв, Заслуженный тренер России, самый титулованный тренер по спортивному ориентированию в Московской области. Он один из тех уникальных тренеров, чьи воспитанники стали обладателями абсолютно всех регалий мирового ориентирования! О замечательном человеке, своём воспитаннике и замечательном тренере Станиславе Владимировиче Золотареве вспоминает его первый тренер Владимир Арнольдович Кошельков.*

Для меня Станислав Золотарёв был, с одной стороны, воспитанником, которого я привёл в спортивное ориентирование, а с другой – тренером моего внука Максима, которого отдал в его руки, когда внук перешёл в третий класс. У меня даже не было сомнений, в чью группу отдавать внука. Его я мог доверить только Стасу.

А начиналось всё в 1977 году. Я тогда работал по совместительству в Доме пионеров и вел кружок спортивного ориентирования. Ребята, с которыми я работал тогда уже подросли и нужно было набирать новую группу. Учитель физкультуры школы ?1 Зоя Борисовна Лепёшкина, к которой я обратился за помощью, привела меня в шестой класс, в котором учились Стасик Золотарёв, Паша Потапкин, Серёжа Остапович, Серёжа Архипкин и другие ребята и девочки – будущая основа моей группы. Я рассказал им об спортивном ориентировании и пригласил на первую тренировку вечером в спортзал школы. Особо не надеялся, что придут, а они пришли – больше половины класса. Так всё началось.

Как это бывает, больше половины из тех, кто пришёл на первое занятие, разошлись, но Стасик и его друзья – одноклассники остались. К ним добавились ребята и девочки из других школ – Таня Скворцова, Рита Вахрушкина и другие, которым понравилось спортивное ориентирование. Кто смог тогда подумать, что из нескладного, худого,

угловатого мальчишки Стасика получится отличный спортсмен, а в дальнейшем великолепный тренер, воспитавший целую плеяду кандидатов в мастера и мастеров спорта, не только чемпионов Европы и мира среди юниоров, но и взрослых спортсменов, чемпионов Мира и Европы, обладателей Кубка Мира в общем зачёте!

В феврале 1979 года в Лыткаринской городской ДЮСШ «Олимпия» было открыто одно из первых в СССР отделение спортивного ориентирования, куда я перешёл на постоянную работу тренером. Вместе со мной в ДЮСШ пришли по совместительству лыткаринские ориентировщики Володя Васильев и Володя Кузьмин, а с 1 сентября к нам пришел работать будущий директор ДЮСШ, а пока просто тренер Серёжа Стулов.

Коллектив отделения постоянно выезжал на разные соревнования и сборы. Росло спортивное мастерство воспитанников. Из этого возраста особенно выделялись Стасик Золотарёв и Паша Потапкин, быстро ставшие перворазрядниками, а потом и кандидатами в мастера спорта. Кстати, именно Стасик и Паша в дальнейшем закончив Московский областной государственный институт физической культуры (МОГИФК) стали первыми тренерами – бывшими воспитанниками СДЮШОР. Стаса с третьего курса призвали в армию, но демобилизовавшись, он продолжил учёбу в ВУЗе и получил диплом тренера-преподавателя по физической культуре и спорту.

Как тренер и педагог, Стас пользовался непререкаемым авторитетом среди своих воспитанников. Всегда спокойный, никогда не позволявший себе повышать голос на воспитанников, корректный с детьми и коллегами, он всегда выделялся среди тренеров СДЮШОР своим неиссякаемым оптимизмом, умением подсказать, а если необходимо и показать своим примером, как надо поступать в той или иной ситуации, будь то на дистанции в лесу, в полевом лагере или в повседневной жизни. Помню, внук, придя с одной из первых тренировок в лесу заявил, что «чай нужно пить только с лимоном, так сказал Станислав Владимирович». Очень часто можно было услышать «А вот Станислав Владимирович сказал…», «Станислав Владимирович думает, что…» и так далее.

Детишки тянулись к Стасу, и он отвечал им любовью и самоотверженностью. К сожалению, своих детишек у Стаса не было и всю свою внутреннюю теплоту и любовь он отдавал своим воспитанникам. Некоторые родители даже как-то ревновали своих детей к Стасу, говоря, что их дети больше времени проводят с тренером, чем с ними. Так оно и было. Детишкам, да и более взрослым воспитанникам Стаса было с ним интересно и здорово.

Со временем, через труд, целеустремлённость и настойчивость приходило тренерское мастерство и умения. Станислав Владимирович готовил высококвалифицированных спортсменов.

За высокие показатели в развитии физической культуры и спорта, подготовку многократного призёра и чемпиона мира и Европы по спортивному ориентированию, заслуженного мастера спорта России Татьяны Рвачёвой (Козловой) и многократного чемпиона мира и Европы по спортивному ориентированию среди юниоров, мастера спорта международного класса Тараса Кащука, других высококвалифицированных спортсменов Станиславу Владимировичу Золотарёву в 2013 году присвоено высокое звание «Заслуженный тренер Российской Федерации». Имена воспитанников Станислава Владимировича Золотарева теперь навсегда вписаны в историю мирового и российского ориентирования! А исходя из сложившейся ситуации и благодаря результатам своих воспитанников Станислав Владимирович Золотарёв ещё многие годы, а то и десятилетия, сохранит своё уникальное звание самого титулованного тренера по спортивному ориентированию Московской области!

Вот что написал о своём тренере Тарас Кащук: «Станислав Владимирович был для меня больше, чем тренер. Он стал вторым отцом. Вместе с ним мы прошли большой путь. Были и обидные поражения, и большие победы. И на каждом шагу я знал, что у меня есть супертренер, который знает, как правильно сделать. Спасибо ему огромное за всё, что он для меня сделал! Он был Великим человеком с чистым сердцем и открытой душой. Он навсегда останется в моем сердце».

Ещё одной страстью Стаса была рыбалка. Почти всё своё свободное время, которого было не так и много, он посвящал этой страсти. Собрав вокруг себя единомышленников из тренеров, учителей физкультуры города, друзей, он, будучи самым младшим в этой компании, заводил всех на рыбалку, причём и зимой, и летом.

К огромному нашему сожалению, в самом расцвете тренерского мастерства и таланта, Стаса скосила тяжелая болезнь, не дававшая работать в полную силу, а потом и совсем приковавшая его к постели. Воспитанники и друзья Станислава старались, как могли помочь ему в борьбе с недугом, собрали средства на сложную операцию, но она лишь оттянула трагический конец.

Для многочисленных друзей и воспитанников Станислав Владимирович Золотарёв, для друзей и сотрудников – просто Стас, для воспитанников – Станислав Владимирович, а для меня – просто Стасик, навсегда останутся в памяти, как высококлассный тренер-преподаватель, наставник и учитель, великолепный друг и товарищ. Говорят, человек живёт, пока его помнят. Мы помним тебя Стас. Будем помнить, пока сами живём.

Владимир Кошельков, Почётный
член ФСОР,
заслуженный работник
физической культуры и спорта России

# ПРАВИЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ ЗИМОЙ

Начался зимний сезон, а значит, пришло время катания на беговых лыжах и коньках. А для профессиональных лыжных ориентировщиков, лыжников и биатлонистов – время соревнований. И для профи, и для любителей беговые лыжи – это щадящий и полезный вид тренировок на выносливость. Большой объем тренировок подразумевает потребление большого количества энергии, а значит, нужно ответственно подойти к своему рациону. При этом нужно помнить: важно не только получать достаточно калорий, но и делать это своевременно. В этой статье рассказывается, как подготовиться к лыжному сезону – чтобы тренировки были интереснее и эффективнее.

Вода и энергия на морозе. Для многих лыжные тренировки ассоциируются с большим объемом упражнений и длинными забегами. А для этого нужно много энергии. Цели, которые вы перед собой ставите, ваш уровень подготовки и обычный для вас уровень потребления энергии – все это определяет, как много калорий вам нужно.

Когда на улице холодно, потребность в энергии выше, чем потребность в воде, поэтому ваш спортивный напиток может быть более концентрированным, чем летом. Если выбрать напиток с разными видами углеводов, организму легче будет их усвоить. На холоде приятнее пить теплые и горячие напитки.

Во время многочасовых тренировок энергию полезно потреблять и в твердом виде. Когда вы бегаете на лыжах, желудку проще справляться с «твердыми» калориями, чем во время бега, потому что при беге желудок больше трясет. Выбирайте богатые углеводами и калориями продукты, которые легко взять с собой: изюм и орехи, сухофрукты, батончики, бананы или простую булочку.

Готовимся к лыжным марафонам. Если вы бегаете на лыжах по много часов кряду, вам крайне важно позаботиться об энергетической подзарядке до и во время тренировки. Составьте план потребления воды и калорий и попрактикуйтесь в ходе тренировки. Во время бега на лыжах желательно потреблять 30–60 грамм углеводов в час.

Перед длительными гонками, такими, как лыжные марафоны, вам может понадобиться углеводная «загрузка». Для этого нужно увеличить потребление углеводов за 3–4 дня до выхода на старт, уменьшив при этом количество тренировок.

К каждому приему пищи добавляйте дополнительные углеводы, в том числе быстрые, например, в виде свежевыжатого сока, сухофруктов или белого хлеба.

Каша на завтрак. Во все времена принято считать, что завтрак лыжника – это овсянка. Это правда: овсянка – это хороший вариант завтрака, независимо оттого, как и на каком уровне вы тренируетесь. Однако овсянка, сваренная на воде, с добавлением одного только молока дает мало энергии – на все утро ее не хватит. Поэтому добавьте в кашу ягод, кусочки фруктов, орехи и семечки.

Чтобы получить больше белков, вмешайте, когда варите, в кашу яйцо, добавьте зернистый творог или съешьте вареное яйцо отдельно – на бутерброде или просто так. А те, кому нужно еще больше энергии, могут сварить кашу на молоке, коровьем или овсяном, добавить сухофрукты и положить сверху ореховую пасту.

Каша будет вкуснее, если приготовить ее, например, с тертым яблоком, замороженной черникой или банановым пюре. Если правильно зарядиться энергией, тренировки будут и интереснее, и эффективнее.

Международная Федерация Ориентирования (IOF) прошлой осенью обсуждала с национальными федерациями целесообразность участие спортивного ориентирования во Всемирных играх и будущего нашего вида спорта на Всемирных Играх. Для Международной Федерации Ориентирования (IOF) это слишком дорогое удовольствие. Так Всемирные игры в начале этого года в США обошлись IOF в 56 000 евро, что примерно на том же уровне, что и для предыдущих игр в Польше. Кроме того, расходуется значительный потенциал внутри офиса, волонтёров и местного организационного комитета. Но по итогам опроса двадцать пять национальных федераций выступили за участие во Всемирных Играх. Исходя из вышесказанного и на основании консультаций Совет IOF на своём заседании всё-таки принял решение начать процесс подачи заявок на Всемирные игры 2025 года в городе Чэнду, Китай.

Двенадцатые Всемирные Игры пройдут с 07 по 17 августа 2025 года. Принимающим городом станет мегаполис Чэнду в Китайской Народной Республике. Руководящие принципы стратегического документа IWGA «Рост за пределами совершенства», принятого в ноябре 2020 года, будут впервые применены на Всемирных Играх 2025 года. В третий раз в истории Всемирных игр с 1981 года мультиспортивное мероприятие является гостем в Азии. Чэнду, город с населением 20 миллионов человек на юго-западе Китая, является столицей провинции Сычуань и хорошо известен своей исследовательской базой для разведения гигантских панд. Вполне вероятно, что панда станет следующим талисманом. Но есть еще кое-что, что нужно знать о предстоящем хозяине Всемирных игр. Глава делегации Чэнду на Всемирных играх 2022 года в Бирмингеме, США, представил «самый счастливый город» Китая с четким заявлением: «Чэнду приложит все усилия, чтобы сделать Игры в 2025 году исключительным и незабываемым спортивным событием. Давайте соберемся в Чэнду и поболеем за мир». В своем выступлении на церемонии закрытия в Бирмингеме он заявил: «Чэнду готов приветствовать друзей со всего мира. Мы проведем замечательные Игры с международными стандартами, китайским стилем и характеристиками Чэнду, чтобы совместно написать новую главу в истории Всемирных игр».

На основании заявки, которая будет подана от IOF, исполком Международной ассоциации Всемирных игр, IWGA будет принято решение о включении спортивного ориентирования в версию игр 2025 года или нет.

# ЗНАЕТЕ, КАКИМ ОН ПАРНЕМ БЫЛ!

## Памяти Александра Михайловича Бровина (20.04.1951-17.11.2022)

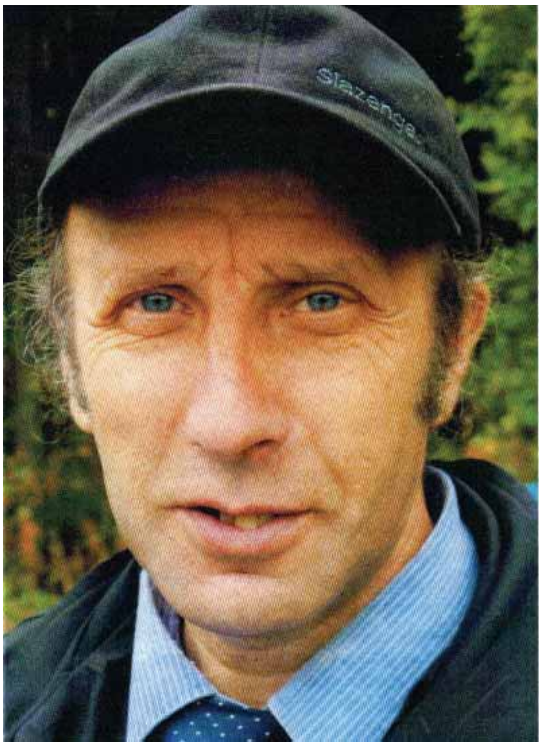
В ноябре прошлого года мы попрощались с Александром Михайловичем, для многих просто Сашей, Бровиным. Его хорошо знали и любили все, с кем он общался на протяжении более пятидесяти лет своей жизни в ориентировании. Он олицетворял собой связь поколений, в восемнадцать лет войдя в состав сборной Ленинграда, одержавшей историческую для нашего города общекомандную победу на IV Всесоюзных соревнованиях в Брянске. С тех пор он стал своим для «старой гвардии» ленинградского ориентирования. В студенческие годы он был душой университетской компании, заводилой всех веселых розыгрышей, без которых не обходилось ни одно студенческое сборище. Очень любил петь под гитару, обычно в дуэте с «ленинградцем московско-бакинского разлива», как тот сам себя называл, близким другом Володей Шумиловым. Затем стал тренером, воспитывал не только мастеров и чемпионов, но и просто хороших парней и девушек.

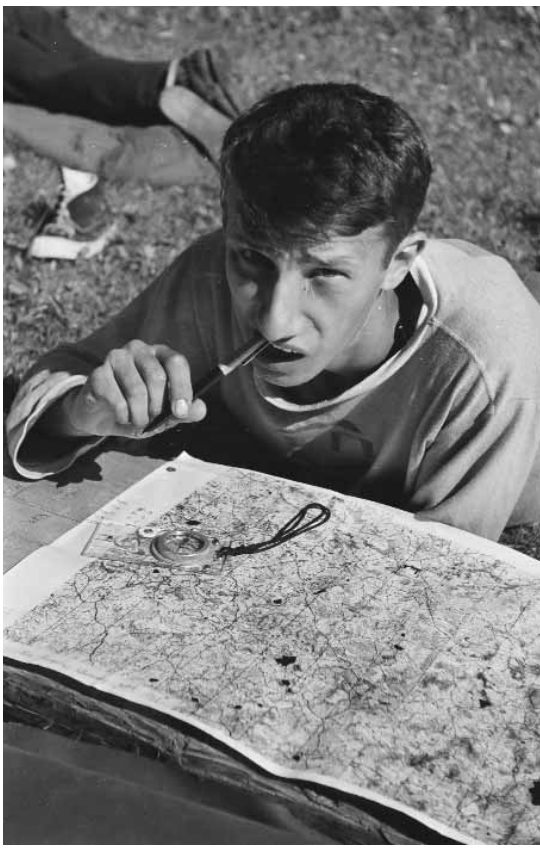
Сам он был незаурядным спортсменом, обладателем шести золотых медалей чемпионата Ленинграда, первую из которых завоевал в 1971 году еще в юниорском возрасте. Отлично играл в футбол, был лидером команды, смело шел на превосходящих его в габаритах соперников-регбистов во время встреч на первенство зимнего лагеря ЛГУ. Он также отличался особой «креативностью», как это принято сейчас называть. Организовал и на протяжении многих лет проводил очень популярный и посещаемый весенний пробег ориентировщиков по шоссе на 20 километров, который сохранился в памяти многих под названием «Бро-Бег» (между прочим, без стартового взноса, с призами за свой счет). Несколько лет подряд проводил так называемый «критериум» - четыре забега с ориентированием с общего старта в один день. Вместе с женой Татьяной всегда помогал Володе и Тане Шумиловым в проведении «свадебных» соревнований «Золотые кольца».

Александр Михайлович Бровин успел сделать в своей жизни сделать много хороших дел. Но он мог бы сделать гораздо больше, если бы не трагическое событие на соревнованиях в Будогощи, произошедшее более десяти лет тому назад. Александр Михайлович был главным судьей тех соревнований, а, следовательно, и принял на себя весь удар, как морально-психологический, так и юридический. Увы, это не могло не сказаться на его здоровье. С тех пор мы видели его гораздо реже, хотя с ориентированием он не расстался, продолжил работу в одной из общеобразовательных школ Красногвардейского района. Но проблемы со здоровьем стали носить все более серьезный характер, и, в конце концов, медицина оказалась бессильной. Для супруги Татьяны, которую мы всегда видели рядом с ним с первого дня образования их семейного союза, красавицы дочери Кати, известной ориентировщицы, мастера спорта, как и ее отец, да и для всех нас, его уход из жизни стал трагическим и очень неожиданным событием.

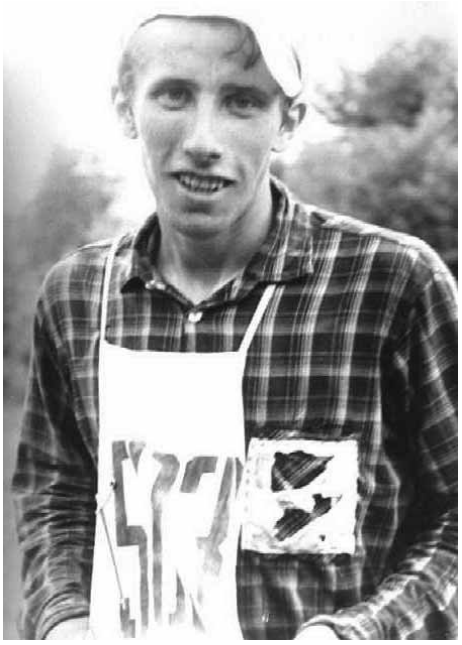
Строки из песни Александры Пахмутовой, вынесенные в заголовок, сразу пришли на память, когда мы получили это печальное известие. Мы знаем и помним, каким он парнем был. Честным и открытым, в чем-то даже по-хорошему наивным, веселым и добрым, старательным и исполнительным. Хочется, чтобы об этом узнали и другие, благодаря воспоминаниям старших товарищей, близких друзей и воспитанников.

Никита Владимирович Благово: Я познакомился с Сашей Бровиным пятьдесят три года тому назад. Уточню уверенно - мне посчастливилось познакомиться с ним так давно. Тогда формировалась сборная команда Ленинграда для участия в IV Всесоюзных соревнованиях и в её состав входили юниоры. Мне позвонил легендарный Исаак Евсеевич Штейнбук, руководитель школьного ориентирования города и рекомендовал заполнить эти вакансии Александром Бровиным и Ириной Ивановой, добавив, что они воспитанники клуба «Шаги», созданного и руководимого изобретательным, творчески ярким преподавателем математики 239 школы Валерием Адольфовичем Рыжиком, ныне здравствующем народным учителем





РФ. Саша мне понравился с первого взгляда. Живой, доброжелательный, спортивно заряженный на хороший результат, компанейский и приятно воспитанный, он непринуждённо завоёвывал расположение всех, кто с



ним встречался. Помнится, в тот раз, когда финишировала Лидия Милова, то с улыбкой порадовала встречавших словами: «А меня на дистанции встретил наш Саша Бровин и задорно сообщил, что идёт первым!». Так что вполне справедливо считать, что в одержанную в Брянске общекомандную победу ленинградцев внёс свой заслуженный вклад и этот талантливый юниор. Подтверждением справедливости последнего эпитета служат его последующие успехи на лесных дистанциях, позволившие ему на многие годы занять постоянное место в составе сборной команды города на Неве и уже в 1971 году заслужить очень желанное и почётное звание Мастера спорта СССР. В этом была также немалая заслуга его нового, уникального тренера Сергея Николаевича Крылова, у которого Саша стал увлечённо тренироваться, став студентом Ленинградского университета. На тренировочных сборах, проводимых на вузовской базе в пос. Тарасовское, он интересно и разнообразно оживлял часы досуга, в том числе исполнением песен, задумчиво или задорно перебирая струны гитары или забавляя друзей юмористическими байками. Иначе, чем желанной душой коллектива, его, конечно, назвать было нельзя. И вполне обоснованно Александра Бровина вскоре избрали в состав городской секции спортивного ориентирования, ставшей затем Федерацией спортивного ориентирования Ленинграда, с 1992 года-Санкт-Петербурга. Все эти годы, когда Александр Михайлович занимал должность ответственного секретаря, он был безукоризненно надёжной моей правой рукой. Аккуратно вёл протоколы, ничего не забывал, выступал с активными интересными предложениями, чётко и последовательно отстаивал своё мнение, был справедлив в суждениях и главное - во всём чувствовалась его искренняя забота о развитии навсегда полюбившегося ему лесного спорта. Шли годы, проходили выборы за выборами, менялся состав президиума Федерации города на Неве, а возмужавшего А.М. Бровина единогласно раз за разом избирали на очередной срок, на протяжении 34 лет! Уникальный результат, лучше всего подтверждающий его многолетний безукоризненный авторитет. Непременно присовокупим сюда хорошие организаторские способности нашего героя, которые он многократно проявлял, занимая разные судейские должности. Вспомним, что ещё совсем молодым, в возрасте 29 лет Саша в 1980 году в окрестностях пос. Кавголово отлично провёл первые Всесоюзные соревнования ветеранов, а 1999 году в должности главного судьи успешно руководил первым чемпионатом мира среди ветеранов по ориентированию на лыжах. Своим богатым спортивным и жизненным опытом этот прекрасный человек много лет охотно и с удовольствием делился с молодыми ориентировщиками в качестве тренера спортивного общества «Динамо».

И делал это увлечённо и талантливо, недаром девять его питомцев заслужили звание мастера спорта, многие достигли высоких результатов на всероссийских и международных соревнованиях. Не обделила его судьба и творческими способностями, чему подтверждением могут служить хотя бы сочинённые им воспоминания о любимом тренере Сергее Крылове. Будучи с ранних лет убеждённым приверженцем христианских добродетелей, он серьёзно содействовал увековечению памяти о Святом благоверном князе Александре Невском, что было отмечено Православной церковью награждением его двумя медалями.

Полюбив в школьные годы бег с компасом и картой, Александр Михайлович Бровин, достойнейший сын своей страны, не только был искренне и беззаветно предан нашему спорту, посвятив ему всю свою многогранную и яркую жизнь, но и внёс важный вклад в его развитие в Санкт-Петербурге и России, оставив о себе навсегда самую добрую, светлую и благодарную память в сердцах всех, когда-либо его знавших.

Владимир Николаевич Шумилов: Я попал под его обаяние с первого дня знакомства с ним. Сначала это были эпизодические встречи, когда я, студент МЭИ и ориентировщик средней руки с малым опытом и стажем занятий, по совету московских друзей ездил на выходные в Ленинград побегать по волшебным сосново-еловым лесам карельского перешейка. Он, конечно, был для меня недосягаем как спортсмен, но в общении оказался очень простым и компанейским парнем. У нас нашлись общие интересы: это и песни под гитару, и увлеченность футболом. Правда, мне редко доводилось играть с ним в одной команде, ведь во время товарищеских матчей ориентировщиков мы играли за разные города. В дальнейшем, после того, как я обосновался в городе на Неве, наше сотрудничество стало более тесным, а дружба только укрепилась. Мы помогали друг другу в проведении наших «детищ». Я ему – на «Бро-беге», а он мне – на «Золотых кольцах». И так продолжалось много лет. На тренерском поприще мы не работали вместе в буквальном смысле этого слова, тем не менее, мои наиболее успешные и перспективные воспитанники из КШСО (Кузьмоловской школы спортивного ориентирования) продолжили свою спортивную карьеру в обществе «Динамо», где Александр Михайлович долгое время был старшим тренером. В нашем тандеме я всегда считал его ведущим, а себя ведомым, стараясь «подчищать» некоторые огрехи в его работе, которые возникали вследствие его неукротимого, и в чем-то авантюрного, нрава. Мне также доставляло удовольствие наблюдать за тем, как он, работая секретарем соревнований, почти мгновенно вычислял результаты финишировавших участников, а ведь в то время это делалось вручную. Сказывались годы учебы, проведенные как в знаменитой 239-й школе, так и на матмехе ЛГУ.

Елена Сергеевна Кириченко (Лена Колесина): Что остается после смерти человека? Память о нем. Есть память короткая, повстречал, сказал: «Здравствуй!» и забыл о нем.

Есть память девичья…. А еще есть память вечная. И душа – светлая, открытая. Это о нем, о Саше Бровине. И эта память останется с нами навсегда, пока мы живы.

Надолго запомнится лето 1970 года. Берег озера Красавица близ поселка Ильичево под Зеленогорском, летний палаточный лагерь юных областных ориентировщиков. Мальчишки и девчонки седьмых-девятых классов и инструктора из университетской секции. Они всего на два-три года старше нас, но их слово – закон! Среди них был и Александр Михайлович, только так мы его называли. Нам казалось, что он умеет организовать все: тренировки по ориентированию, преодоление полосы препятствий, конкурсы, песни у костра. Было в нем немного и авантюризма, но рассчитанного с математической точностью. Шли годы, но ниточки, связывавшие нас с нашим любимым инструктором, становились все прочнее. Мы переженились, повыходили замуж, и на всех наших свадьбах одним из самых почетных гостей всегда был он, Александр Михайлович Бровин. К нему, в его «коммуналку», в любое время можно было запросто придти в гости и остаться на ночные посиделки с песнопениями, а наутро пробежать вместе с ним километров пятнадцать-двадцать, или в Москву сгонять на соревнования, на поезде, «зайцем». Романтика!

Нам повезло. Наши юношеские души были открыты, мысли светлы. И помог нам в этом Саша Бровин. Низкий поклон тебе, Александр Михайлович, светлая и вечная память!

**Бровин Александр Михайлович (20.04.1951-17.11.2022).**

Мастер спорта СССР (1971 год).

Шестикратный чемпион г. Ленинграда (1971 – 1982 г.).

Победитель всесоюзных соревнований среди юношей (1969 г.).

Судья республиканской категории (с 1977 г.).

Член президиума федерации спортивного ориентирования г. Ленинграда/Санкт-Петербурга (1977-2011 г.)

Награжден почетным знаком «Л» комитета по физической культуре и спорту г. Ленинграда в 1969 г.

Награжден золотым значком федерации спортивного ориентирования России в 2005 г.

Почетный член федерации спортивного ориентирования г. Санкт-Петербурга.

# PUNCHING SYSTEM
# СИСТЕМА ОТМЕТКИ

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

**Базовая станция SFR U7** - простое и надежное устройство. Станция представляет из себя автономный микрокомпьютер, который размещается на КП и осуществляет запись информации в электронные карточки участников.
Питание станции осуществляется от литий-полимерного аккумулятора с интегрированной системой беспроводной зарядки. Корпус станции герметичен (степень защиты IP67) и изготовлен из элиграна - пластифицированного поливинилхлорида, обладающего прекрасным ударопоглощением. Малый вес, компактные размеры и интегрированные крепежные элементы облегчают процесс установки станций.

**Станция может работать в нескольких режимах:**

**Пассивный режим** является наиболее эффективным с точки зрения энергопотребления. Станция постоянно находится в спящем режиме, нажатие кнопки вызывает мгновенный переход в рабочее состояние. Данный режим рекомендуется использовать на тренировочных мероприятиях при температуре воздуха выше +5.
**В активном режиме** станция постоянно ищет карточку. Данный режим предпочтителен к применению на соревнованиях при любых погодных условиях, а также на тренировках при температуре воздуха +5 и ниже. Нажатие кнопки в данном режиме не требуется.
В обоих вышеописанных режимах подтверждением успешной отметки являются звуковой и световой сигналы станции.
**Режим маяка** используется только с активными чипами и позволяет производить одновременную запись отметки нескольким участникам. Дальность действия станции в данном режиме примерно в 1.4 раза выше, чем в двух вышеописанных, и может быть ещё увеличена с использованием внешнего усилителя. Скорость отметки также выше (в 7 раз). Подтверждающий сигнал - только на чипах.

**Краткие характеристики:**

| | |
|---|---|
| Функции | Очистка, старт, финиш, контрольный пункт, счетчик кругов |
| Время отметки | < 0,1 sec (кроме очистки) в пассивном и активном режимах,<br>< 0,015 sec в режиме маяка |
| Батарея | Перезаряжаемая литий-полимерная 3,7V 2Wh |
| Радиус действия | 5-15 cm, зависит от типа карты и режима работы |
| Температура эксплуатации | от -20°C до 50°C |
| Размеры | 112 x 50 x 15 mm |
| Вес | 70 g |
| Класс защиты | IP-67 |
| Поддерживаемые стандарты | ISO 15693 (радиообмен), QI (беспроводная зарядка) |
| Цвет | Полупрозрачный зеленый |

Цена: от 3750 руб.

Цена: от 400 руб.

**Чип SFR C4** емкостью 122 отметки - пассивная карточка участника второго поколения. Обладает крайне высокой надежностью, число циклов перезаписи - не менее 10000 (30 лет ежедневных дистанций!). Карточка выполнена в формате брелка на палец, повышенное внимание уделено травмобезопасности (мягкий складывающийся корпус).

**Краткие характеристики:**

| | |
|---|---|
| Память | 122 отметки |
| Рабочее расстояние | 5 cm |
| Температура эксплуатации . | от -25°C до 55°C |
| Поддерживаемые стандарты | ISO 15693, NFC type V |
| Вес | 10 g |
| Класс защиты | IP-68 |

**Чип SFR C4 PRO** емкостью 122 отметки - активная карточка участника второго поколения. Обладает всеми достоинствами чипа SFR C4, доступна бесконтактная отметка при работе станций в режиме маяка. Ожидаемый ресурс батареи - до 7 лет использования. Световой сигнал подтверждения отметки (синий светодиод)

**Краткие характеристики:**

| | |
|---|---|
| Память | 122 отметки |
| Рабочее расстояние | 5 - 120 cm, зависит от режима работы и типа станции. |
| Температура эксплуатации . | от -20°C до 55°C |
| Поддерживаемые стандарты | ISO 15693, NFC type V |
| Вес | 12 g |
| Класс защиты | IP-68 |

Цена: от 900 руб.

СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА