

Спортивное ориентирование в Тюменской области

ORTENTER.RU



sportidentsiberia.ru vk.com/sportidentsiberia

000 «СПОРТайдент Сибирь»

Официальный представитель немецкой компании SPORTident Gmbh в России

Весь ассортимент SPORTident в наличии и под заказ. Продажа и обслуживание <mark>о</mark>борудования.

КОМПЛЕКТЫ ДЛЯ КОНТАКТНОЙ И БЕСКОНТАКТНОЙ ОТМЕТКИ



- OPNEHTNPOBAHNE
- РОГЕЙН
- VPIXHPIE LOHKN
- · MTB ENDURO
- ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ГОНКИ
- · TPEŇA
- TPHATAOH





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





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.

Berovo yne 2 roga Bei Torno. Barentun Habernob

СОДЕРЖАНИЕ: №2, 2023

СОРЕВНОВАНИЯ Зимняя Спартакиада молодежи
АКАДЕМИЯ ТРЕНЕРА А.Б. РУИС. Стратегия подготовки к соревнованиям
СПОРТИВНАЯ КАРТОГРАФИЯ Десять составителей спортивных карт сделают десять разных карт
О-НОВОСТИ А. СВИРЬ. «Ор из леса» — новый проект ФСОР17
СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ М. СВИРЬ. О трансляциях в ориентировании18
НАШ ДОМ – РОССИЯ Л. ВОЛКОВ. Шершни
ИНТЕРВЬЮ СО ЗВЕЗДОЙ М. ИВАНОВ. Ориентирование — это не про лыжи, это немного другое24
УЧЁНЫЙ СОВЕТ О. АЛТУНИНА, А. ЖАВОРОНКОВ. «Спортивный лабиринт» как вид спортивного ориентирования
ПАМЯТИ ДРУЗЕЙ Памяти Илмари Ивановича Фокина (1933-2023)39
ЮБИЛЕЙ К юбилею Владимира Арнольдовича Кошелькова

ЖУРНАЛ «АЗИМУТ» № 2, 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: 000 «Агентство Азимут», 000 «Издательский дом «Азимут».

Главный редактор: Прохоров А.М.

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

Директор по производству: Е. Карташёва,

azimut-id@rambler.ru.

Компьютерная вёрстка: Е. Карташёва.

Фотографии: Л. Волков, А. Киселёв, В. Кошельков, Д. Михайлов, А. Саттарова, А. Хуснияров, Ю. Чех (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.

Тираж 999 экземпляров.

Отпечатано в типографии: 000 «Тверской Печатный Двор».
Перепечатка материалов только с разрешения редакции журнала.



Уважаемые коллеги, любители спортивного ориентирования!

В феврале 2023 года состоялось значимое событие в истории российского ориентирования. Впервые в программу Зимней Спартакиады молодёжи (юниорская) был включен вид спорта «спортивное ориентирование» (лыжные дисциплины). Право проведения финала Зимней Спартакиады молодёжи 2023 года выпало городу Уфа (Республика Башкортостан). В финальных соревнованиях приняли участие 200 молодых спортсменов из 25 субъектов Российской Федерации. Хочу поблагодарить Федерацию спортивного ориентирования Республики Башкортостан, которая сделала всё возможное, чтобы мероприятие прошло на высочайшем уровне, а также поздравить команду Хабаровского края с исторической победой на Зимней Спартакиаде молодёжи!

В сентябре 2023 года, но уже по линии Министерства просвещения, состоятся мероприятия, которые наверняка станут ещё одним большим шагом в развитии нашего вида спорта. В этом году спортивное ориентирование включено в программу многоэтапных комплексных мероприятий, таких как Всероссийские соревнования школьников «Президентские состязания» и Всероссийские спортивные игры школьников «Президентские спортивные игры», которые пройдут во Всероссийском детском центре «Орленок» и Всероссийском детском центре «Смена».

Из всего вышесказанного можно понять, что несмотря на сложившуюся международную обстановку и невозможность участвовать в официальных международных соревнованиях, Федерации спортивного ориентирования России есть к чему стремится, есть чем заниматься, чтобы развивать вид спорта «спортивное ориентирование» в Российской Федерации.

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 CO: (4812) 30-71-09, Зав. кафедрой туризма и CO: 8(905)160-34-09



ЗИМНЯЯ СПАРТАКИАДА МОЛОДЕЖИ

ОБЛАСТЬ



В 2023 году состоялось значимое событие в истории российского ориентиро-Впервые вания. Зимней программу Спартакиады молодёжи (юниорской) включен вид спорта «спортивное ориентирование» (лыжные дисциплины).

1 место

Право проведения финала Зимней Спартакиады молодёжи 2023 года выпало городу Уфа (Республика Башкортостан). В финальных соревнованиях приняли участие 200 молодых спортсменов из 25 субъектов Российской Федерации.

2 место

Министерство спорта Российской Федерации Федерация спортивного ориентирования России Министерство спорта Республики Башкортостан Башкортостанская республиканская федерация спортивного ориентирования

Финал IV зимней Спартакиады молодежи (юниорская) России 2023 года

по спортивному ориентированию

15-19.02.2023 года., Республика Башкортостан, г. Уфа

ПРОТОКОЛ КОМАНДНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

N ₂	Команда	16.02.2023 г. Лыжная гонка - спринт			17.02.2023 г. Льдиная гонка - классика			18.02.2023 г. Лыжная гонка - эстафета - 3 человека			Сумма	Место
n/n		Юниоры (до 21 года)	Юниорки (до 21 года)	Всего очков	Юниоры (до 21 года)	Юниорки (до 21 года)	Всего очков	Юниоры (до 21 года)	Юниорки (до 21 года)	Всего очков	очков	
1	Хабаровский край	30	100	130	70	70	140	18	30	48	318	1
2	Свердловская область	100	10	110	100	14	114	10	70	80	304	2
3	Пермский край	10	20	30	5	100	105	50	100	150	285	3
4	Красноярский край	50	70	120	30	16	46	100	18	118	284	4
5	город Москва	16	30	46	50	18	68	70	50	120	234	5
6	Республика Башкортостан	70	12	82	8	8	16	20	16	36	134	6
7	Республика Карелия	20	16	36	18	20	38	30	8	38	112	7
8	Республика Коми	20	50	70	8		8				78	8
9	Нижегородская область	1	5	6	1	8	9	16	14	30	45	9
10	город Санкт-Петербург	1	5	6	1	8	9	8	20	28	43	10
11	Республика Алтай	8		8	16		16	12		12	36	11
12	Челябинская область	1	1	2	5	1	6	14	10	24	32	12
13	Московская область	5	1	6	1	1	2	8	12	20	28	13
14	Воронежская область	1	1	2	1	1	2	8		8	12	14
15	Тюменская область	1		1	10		10				11	15
16	Тверская область	8		8							8	16
17	Пензенская область	1	1	2	1	1	2				4	17
18	Ленинградская область	1	1	2	1	1	2				4	18
19	Республика Татарстан	1	1	2	1	1	2				4	19
20	Новосибирская область	1	1	2	1	1	2				4	20
21	Омская область	1	1	2	1	1	2				4	21
22	Ивановская область	1	I	2		1	1				3	22
23	Алтайский край		1	1		1	1				2	23
24	Курганская область	1		1	1		1				2	24
25	Иркутская область					1	1				1	25

Speech

Главный судья

Главный секретарь

Чесноков В.В., ССВК

Чеснокова Е.Н., ССВК

В ПЕРВЫЙ РАЗ НА СПАРТАКИАДЕ МОЛОДЁЖИ РОССИИ

IV зимняя Спартакиада молодежи (юниорская) России 2023 года проводилась в соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации. Основными задачами Спартакиады являются: пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок у подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание молодежи, совершенствование подготовки спортивного резерва в субъектах Российской Федерации, определение лучших субъектов Российской Федерации, осуществляющих подготовку спортивного резерва, развитие материально-технической базы и предоставление больших возможностей для занятий спортом. За тем, как это всё реализовалось в Уфе, наблюдал Леонид Седюк.

Ещё в советские времена руководители страны хорошо представляли себе ценность спортивного ориентирования для армии и в деле укрепления обороноспособности страны. Понятно, что и простые любители ориентирования интуитивно понимали, что умение разбираться в карте необходимо практически всем даже в повседневной жизни. За последние полтора года и в условиях СВО это стало ясно и большим руководителям государства.

В недавние ковидные времена число занимающихся лесным спортом несколько снизилось. Остерегались коварной «болячки» родители и даже неугомонные бабушки и дедушки, с юности влюбившиеся в занятия с компасом и картой. Именно люди из групп Open и старших возрастов реально могут привлекать внуков и внучек в свои поездки на многодневки по ориентированию.

Каких только спартакиад не повидали советские люди в былые времена: добровольных спортивных обществ и народов СССР, отраслевых и региональных... И вот в программу финала комплексной IV зимней Спартакиады молодёжи (юниорской) России 2023 г. (а их отсчет начался с 2008 года) впервые введён вид спорта «Спортивное ориентирование». Место, время, количество участников, программу соревнований и условия подсчета результатов выбирали организаторы - Министерство спорта России. Тренеры регионов лишь немного поворчали по поводу непривычного подсчета командной борьбы, когда очки одного чемпиона могли превышать сумму очков других семи членов команды («зачем везли!»).

И вот, лучшие юниоры страны 2003-2005 годов рождения собрались для финала на «намоленном» Универсиадой и Спартакиадой учащихся прошлого года месте – в Уфе, СОК «Биатлон». Кудряшов Н.Н., старший тренер зимней сборной РФ: «В этом году к молодёжной группе 23-хлетних прибавилась эта переходная группа — 20 лет. И это ещё одна ступенька после учащихся, чтобы не было разрыва мастерства. Мы просматриваем регулярно все результаты, подводим рейтинги. Для спартакиадных групп это финал их умения. Отрадно, что башкирская территория из года в год проводит качественные соревнования».

Начнём с общекомандных итогов Спартакиады, что более интересно официальному руководству. Первое место с 318-ю очками заняла команда Хабаровского края, захватившая уверенное лидерство после первых двух индивидуальных видов - спринта и классики. 14 очков уступила им сборная Свердловской области. А вот в споре за третье место команда из Пермского края с 285ю очками опередила всего лишь на 1 (!!!) очко сборную Красноярского края. Спортсмены из стольного города Москва набрали 234 очка (5-е место), ровно на 100 очков обойдя команду хозяев из Республики Башкортостан.

Вопреки традиции начнём с конца и уточним, как ковались победы лидеров.

Трехэтапные эстафеты по традиции проводились в последний соревновательный день. Они всегда проходят в соперничестве не просто индивидуумов, а именно единых в психологической спайке трёх разных по мастерству и характерам людей в одну команду. Коэффициент силы всей эстафетной команды всегда равен лишь силе слабейшего из её членов. Вот что рассказали три КМС из Красноярска, составившие команду чемпионов и за победу среди юниоров, надеюсь, новых мастеров спорта России:

Мастепако Константин, первый этап: «Была стабильная, чёткая и без ошибок работа на перегонах, внимательность во всём. Финишировал я третьим, разрыв от первого был 28 сек. Тренируюсь у Селюкова И.С. и Жуковой И.В. Нынче летом со мной работал и очень помог в подготовке Григорьев А.С. Он известный ЗМС по ориентированию, работает в спортшколе».

Акинин Александр, второй этап: «Я уже знал, что финишировавший первым на первом этапе спортсмен был без команды, так что мы шли вторыми. Пермского соперника я не видел перед собой, поэтому старался догнать его. Включился со старта, были широкие коньковые лыжни и можно было догонять. Так и получилось на сетке в первой половине. Но на пути к смотровому КП я ошибся и там пропустил пермяка вперёд. На смотровом уже был следом за ним. Подтянулся к нему; увидев по карте, что впереди остался только один подъём, обогнал его и постарался сделать отрыв для третьего этапа.

Я начинал и до сих пор занимаюсь у Закирова Р.Н. Очень хороший тренер».

Селюков Ярослав, третий этап: «Было понятно, что разрыв будет маленьким. Сразу со старта начал работать. Пермяков я так и не увидел, шёл своим ходом. Я подготовился к этим стартам хорошо. Меня тренирует со дня моего рождения мой отец Селюков И.С.»

У девушек большой интриги в эстафете не случилось, даже несмотря на их женскую непредсказуемость. Лидерство уже на первом этапе усилиями Елизаветы Бараевой захватили красавицы Пермского края и, ровно пробежав все этапы, не уступали его до конца. Достойно, увеличив преимущество, преодолела Анастасия Волкова второй этап. Лидер, МС Юлия Хренникова, бежала последний этап в гордом одиночестве.

Вице-чемпионками стала команда Свердловской области (Л. Купрацевич, К. Трифонова, Е. Евтюхова); третьими – представительницы Москвы (В. Заблоцкая, «мастерицы» А. Тремпольцева и К. Иванова). Лучшие времена из всех этапов у юниорок показали сибирячкифинишеры Анна Лиштаева (Красноярск – 16:14 по судейскому протоколу) и Алина Игнатова (Хабаровск – 17:38).

... А вообще после приезда и размещения всех команд в едином центре (двух корпусах спорткомплекса) участники могли потренироваться на полигоне. Техническая информация скупо уведомила участников, что их ждут карты размером А4 с сечением 5 м и масштабом 1:5000 (лишь в классике 1:10000). Комиссия по допуску зафиксировала участие из 25 субъектов России 128 участников (58 юниорок + 70 юниоров), из них 14 МС, соответственно (5+9). У остальных были звания КМС, разрядников не было согласно положению. Всего одиннадцать команд с полным составом (8=4+4) человек.

На спринте первого соревновательного дня гостеприимные хозяева обеспечили самую теплую (с небольшим минусом) погоду. Первый старт — это всё равно волнительный день для большинства спортсменов, особенно в дисциплине скоротечного спринта. К моменту стартовой минуты у тебя уже должна быть в голове полная последовательность действий, начиная с первого шага. Надо выходить и стартовать, а там уже «как карта ляжет».

Лучше всех справился с этим стартовавший ближе к концу протокола КМС Михаил Рубцов из Свердловской области. Он финишировал уже победителем, о чём уже заранее по его ходу на стадионе объявили два именитых комментатора - Андрей Акимов из Челябинской области и Александр Свирь из Московской области. На дистанции (15 КП, 3.7 км, набор высоты 110 м) Михаил показал время 19 мин. 23 сек. На 33 секунды он опередил известного даже за пределами России МС Вадима Никитина из г. Октябрьский Республики Башкортостан. Третьим стал красноярский представитель юниорской элиты страны Ярослав Селюков (20:13).

Несколько слов от лучших сразу после финиша.

Рубцов М.: «Нет, я не ошибался. Всё понравилось, особенно интересный этап на финишный КП. Можно слева, где мостик, у которого участники уже сгребли снег. Но был и другой вариант. Я всё-таки выбрал тот, что выбрал (см. карту)».

Никитин В.: «Ошибок не было, отработал нормально. Бегал ли я по этой местности? Нет, не приходилось».

Уже позднее к вечеру Вадим поделился, что в начале сезона приболел, стартовал практически только на Всероссийских соревнованиях в г. Октябрьский, где выиграл.

У девушек в спринте (12 КП, 2.9 км с набором высоты 90 м) победительница МС Алина Игнатова из Хабаровского края, стартовавшая в числе последних (приоритет сильнейших!), с результатом 19:50 лишь 1(!) секунду выиграла у













А. Козадаев



второго призёра Анны Лиштаевой из Красноярского края. София Лотоцкая из Республики Коми уступила чемпионке 50 секунд.

Уже после финиша на вопрос о качестве проведения стартов известный организатор мероприятий российского и даже международного уровня ССВК А.В. Акимов (Кыштым) просто поднял большой палец вверх: «Вопросов нет. Стадион великолепный!». Заранее не хотел бы уподобляться кулику, хвалящему своё болото, но отзывы абсолютного большинства гостей по организации (в т.ч. и по «вышколенному» и незаметному персоналу СОК), а также по проведению в Уфе Спартакиады в целом сугубо положительные.

Открытие соревнований организаторы совместили с награждением по результатам спринта. На параде практически все участники выстроились в командной форме своих регионов. Искусство Башкортостана представили танцевальный ансамбль девушек и певец, исполнивший песню на русском и башкирском языках. Открывал первую Спартакиаду молодёжи министр спорта республики Р.Т. Хабибов.

Лыжная гонка-классика второго дня. Организаторы постарались, и на время соревнований классики полностью перекрыли для проезда асфальтовую дорогу из города к СОК «Биатлон». Для этого была востребована инициатива (и ресурс) начальника Управления по физической культуре и спорту ГО г. Уфа Е.В. Сорокина — ориентировщики России знают его как МСМК по спортивному ориентированию на лыжах. Администрация города Уфы выделила два автосамосвала для снега и два трактора с ковшом для распределения снега по снежному переходу через дорогу.

Это было необходимо в связи с тем, что к известной карте СТО, во главе с ССВК В. Захаровым, добавила новый, дополнительно откорректированный почти пойменный (50%) район севернее СОК. Говорят, режиссёр С. Говорухин приписывал писателю А. Солженицыну такие слова: «Пересечённая местность мешает думать». Но здесь это требовалось и в равнинной части. Карта получилась масштаба 1:10000, и сетка лыжней смотрелась на ней достаточно густой. Прибавил интереса и выносной старт с территории пейнтбольного парка «Рубикон» в новой части карты.

Самым фартовым на классике 26 КП 7,6 км вновь оказался М. Рубцов – 38 мин. 22 сек. и 1 место (100 очков).

Вице-чемпионом Спартакиады стал хабаровчанин Андрей Козадаев (70 очков). Уступил лидеру всего семь секунд. Вот его небольшой рассказ после финиша о гонке и позднее о себе: «Мой папа – тренер, когда-то начинал тренировать маму (папа – Козадаев Юрий Семёнович, является первым тренером четырнадцатикратного чемпиона мира Эдуарда Хренникова (прим. Редакции)). Они поженились, потом папа Юрий открыл спортивный магазин (хотя и сейчас пишет планы), а меня продолжила тренировать мама Светлана. Начал бегать лет с шести, но без напряга. Если заболевал, то не бегал. На ДФО в отборе я занял два первых места. Мне больше помогло, что сегодня я правильно разложил силы. До 10-го КП я проигрывал больше минуты, затратив процентов 40 силы. Потом стал прибавлять в уже знакомой биатлонной части, где было три подъема и три спуска. Здесь бежал вообще уверенно. Главное, всё читалось на ходу. Хотя при этом масштабе 1:10000 приходилось часто всматриваться в карту и даже приостанавливаться».

Москвич Дмитрий Раковица за третье место внёс в командную копилку 50 очков. В процессе гонки стартовавший за ним давний соперник и номинальный хозяин Вадим Никитин догнал и даже обошёл его, но в спешке погорячился, проскочил нужную отвилку... А следующая привела его к чужому КП!.. «Единственный пункт, где я отметился, не проверив номер КП!!», — сожаление снятого участника и печаль тренеров. В итоге для башкирской команды этот день оказался целиком 13-ым. Такие места в протоколах классики заняли их лучшие в этот день ориентировщики А. Гафаров и А. Шамсутдинова. Норвежский первопроходец (и открыватель Южного полюса) Руаль Амундсен говорил когда-то, что подбор команды — единственное дело, на которое нельзя жалеть времени.





Д. Раковица (частное и честное мнение): «Мой тренер А.Г. Тремпольцев. Я уже выступал здесь на Универсиаде. Мне очень понравился новый кусок карты. В нём быстрое ориентирование. Плюс ещё здесь раздают карты – всё быстро изучено. А в нём надо подумать. Сложным показался КП22. Мы ехали втроём. Я вообще там снимал лыжи и поднимался бегом. Но уступил лидеру секунд 30. А выигрышным был другой, нижний вариант».

Первое и третъе места у юниорок заняли пермские девушки – мастер спорта Юлия Хренникова (потомственная ориентировщица из именитой семьи многократного чемпиона мира) и Елизавета Бараева. Победительница спринта А. Игнатова уступила победному времени Юлии (38:57) 40 секунд и стала второй в протоколе.

Ю. Хренникова поделилась своим мнением: «Вот тут на спуске после 7го КП я выбила себе указательный палец. Представьте, остальную часть чувствовала – сложно держать палку. Впечатления от дистанций? Варианты интересные. Спуски сложные: едешь, плужишь, становишься на параллельные и... набираешь скорость! На одном спуске я даже упала. Здесь нужна горнолыжная подготовка и сила, чтобы преодолевать подъёмы. В плане разнообразия и сетки интересен и новый участок».

Подведём итоги. Главный судья – всегда главный и отвечает за всё!

Чесноков В.В., главный судья: «Я не первый раз являюсь главным судьёй соревнований российского уровня в Башкирии. Здесь развитая инфраструктура, есть качественные специалисты СТО (ССВК В. Захаров), сейчас вырос уровень секретариата (появилась ССВК А. Астахова). Всех знаю, старшие судьи понимают друг друга с полуслова, поэтому судить было легко».

И впечатления гостей:

Митякова Е.А., тренер победителей – сборной Хабаровского края: «Считаем, что соревнования прошли на высоком уровне: гостеприимные организаторы, хорошие дистанции».

Хренникова Т.В. – от сборной Пермского края: «Вообще нам было так приятно возвращаться в Башкирию, где мы в конце января бегали Чемпионат и Первенство ПФО по совершенно другой, новой местности в Уфимском районе. В ЗДОЛ «Огонёк» тоже была прекрасная организация и интересное ориентирование».

На закрытии Спартакиады молодёжи МСМК Сорокин Егор поздравил всех победителей и призёров с наградами, призами и отметил: «На будущий год Уфа отмечает 450-летний юбилей. Мы сделаем всё ещё лучше! Приезжайте к нам!».

> Леонид Седюк, Уфа, ССВК. Фото А. Хусниярова, Д. Михайлова и др.



Спринт, команда Башкирии (в центре слева направо В. Никитин с дипломом, Р.Т. Хабибов, Н.Н. Кудряшов).

СТРАТЕГИЯ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Альфонсо Бустильо Руис (Испания)

Альфонсо Бустильо Руис – известный в Испании спортсмен-ориенти-<mark>ровщик. Он защищал национальные цвета сборной Испании на юниорском</mark> Первенстве Мира 1999 года в Болгарии и на Чемпионате Мира 2023 года в Швейцарии. Свои взгляды на подготовку спортсмена к соревнованиям и настрой спортсмена на соревнования он изложил в данной статье.

Примечание переводчика. Эту статью я нашел в сборнике «Comunicaciones Tecnicas», который привез с собой из Испании двадцать лет тому назад. Перечитал весь сборник совсем недавно, чтобы освежить свои знания испанского языка перед Всемирными Курсантскими Играми. И обратил внимание на эту статью, поскольку она показалась очень полезной и убедительной. На тот момент Испания не находилась (да и сейчас, пожалуй, не находится) в числе лидеров мирового ориентирования, поэтому я был слегка удивлен тому, насколько хорошо она написана. Все сомнения рассеялись после того, как в списке литературы я увидел ссылку на известного финского специалиста Олли-Пекку Кярккяйнена, одного из авторов книги «Suunnistus Valmennus», хорошо известной в нашей стране по переводу в самиздате, датированному 1989 годом. Чувствуется, что пером водила рука мэтра. Но не следует преуменьшать заслуги испанского специалиста, сумевшего понять смысл, грамотно перевести и, возможно, добавить кое-что от своего имени. Предлагаем читателям самим убедить-

Введение. Один композитор так описывает моменты, в которых ему работается лучше всего: «Вы находитесь в таком состоянии, в котором ощущаете себя так, как будто все, что происходит вокруг, происходит не с вами. Я испытывал такое состояние не один раз. При этом мои руки существовали как бы отдельно от моего сознания, и я не имел ничего общего с тем, что при этом происходило, просто созерцал со стороны как из-под рук выходит что-то волшебное и удивительное. И все это происходило как будто само по себе».

В действительности, если вы добросовестно подготовились к предстоящим соревнованиям и успешно в них выступаете, кажется, что все и на самом деле «происходит само по себе». Но для того, чтобы это произошло, а для того, чтобы мы ощутили то же самое, что и упомянутый выше композитор, что все идет как надо, что все у нас под контролем, необходимо, чтобы в процессе подготовки к соревнованиям была проделана серьезная подготовительная тренировочная работа, при этом ни одна мало-мальски важная деталь не была упущена.

Для начала давайте разберемся в терминологии, поскольку такие термины как ТЕХНИКА, ТАКТИКА и СТРАТЕ-ГИЯ сплошь и рядом понимаются не совсем верно.

ТЕХНИКА: это те навыки и умения, которые необходимы для успешного преодоления дистанции в ориентиро-

вании, такие как, например, техника бега по местности, техника обращения с картой (подгибание, ориентирование, чтение «по большому пальцу») и многое другое.

ТАКТИКА: этот термин относится к тем решениям, которые мы принимаем во время преодоления дистанции, иными словами, это наше умение решать возникающие проблемы и проявлять нужные технические навыки в соответствующие моменты.

СТРАТЕГИЯ: это контролируемый процесс подготовки к соревнованиям, включая физический, психологический и даже бытовой аспекты, с целью достижения наилучшего результата.

Теперь давайте подробно разберем все эти стратегические аспекты и детали, которые мы должны учитывать в процессе подготовки. Наша задача состоит в том, чтобы свести до минимума все те неопределенности, которые не дают нам ощущать себя с полной уверенностью, сделать так, чтобы эти помехи в нашем сознании не мешали нам наилучшим образом сконцентрироваться во время соревнований. То, к чему мы стремимся, это стопроцентная реализация всех наших способностей: физических, технических и ментальных.

За месяц до соревнований. Соберите всю возможную информацию о местности предстоящих соревнований. Используйте для этого старые карты этого района, а при их отсутствии все доступные материалы, такие как топографические карты и космические снимки из Интернета.



Тренируйтесь на местности и с картами, похожими на те, что будут на предстоящих соревнованиях. Очень важно знать характеристики местности, тип растительности, а также вспомнить те ощущения, которые возникали у вас при беге на местности такого типа.

Обсудите с тренером и товарищами по команде особенности местности, а также стиль картографа. Проведите тренировку с картой того же картографа на похожей местности. Таким образом вы наилучшим образом приспособитесь к тому, что ожидает вас на соревнованиях.

Сфокусируйте тренировочный план предстоящего месяца на подготовке к данным соревнованиям. Цель – достичь пика формы ко дню соревнований, а также приобрести уверенность в том, что все, что нужно было сделать с этой целью, сделано наилучшим образом.

Узнайте, кто будет планировать дистанции, изучите его стиль, используя карты предыдущих трасс, спланированных им.

За две-три недели до главного старта примите участие в соревнованиях (или проведите контрольную тренировку) для того, чтобы выработать и опробовать так называемый «соревновательный ритм». На отдельных участках трассы (или в отдельной контрольной тренировке) опробуйте бег в более высоком темпе, чем привычный, чтобы лучше оценить границы своих возможностей.

За неделю до соревнований. Последняя интенсивная тренировка: не позже, чем за три дня до старта. Не слишком длинная, но интенсивная.

Снижение тренировочного объема с целью лучшего восстановления; дос-

тижение такого состояния, когда хочется бежать.

Последние тренировки: используйте такие типы тренировочных нагрузок, которые доставляют вам удовольствие от их применения, несмотря на возможное утомление. Таким образом вы почувствуете прилив сил и добьетесь еще большей степени уверенности в своих возможностях.

Следите за питанием: соблюдайте диету, богатую углеводами, но не набирайте при этом лишний вес. Употребляйте привычные продукты, это время – не лучший момент для кулинарных экспериментов.

Прежде всего: живите обычной, привычной для вас жизнью. Помните про два ключевых принципа:

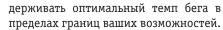
 то, что вы не успели сделать к этому моменту, вы уже не сможете сделать;

- за последнюю неделю можно гораздо больше потерять, чем приобрести;

Сон: с моей точки зрения, основанной на собственном опыте, в последние дни перед соревнованиями лучше немного недосыпать, чтобы в ночь перед соревнованиями спать глубоко, спокойно и выспаться полноценно. Есть и другая точка зрения: полноценно отдыхать и высыпаться на протяжении последней недели перед соревнованиями. Но в любом случае старайтесь жить обычной для вас жизнью.

Старайтесь пить как можно больше жидкости, преимущественно воды (урина должна иметь очень светлый оттенок).

Не думайте ни о результате, ни о соперниках. Сосредоточьтесь на ощущении собственного соревновательного ритма. От вас не требуется совершать подвиги, необходимо лишь под-



В день соревнований. Встаньте с постели и позавтракайте не позже, чем за два часа до начала предсоревновательной разминки. Уделите некоторое внимание ощущениям и сигналам, которые посылает вам ваше тело, прислушайтесь к его потребностям, к тому, что оно от вас требует в данный момент.

Завтрак легкий, но с большим энергетическим ресурсом. Избегайте жиров, которые медленно усваиваются. Ешьте только то, к чему привыкли и что доставляет вам удовольствие.

Максимально используйте информацию, предоставленную организаторами: время старта других участников, длина дистанции, расстояние до пунктов с питьевой водой.

Освежите в памяти моменты, требующие наибольшей степени концентрации:

- Старт.
- Первый КП.
- Когда ты догоняешь участника, стартовавшего перед тобой.
- Когда вокруг собралось много участников.
 - Сразу после «питьевого КП».
 - Предпоследний КП.
 - Пресс-КП.
- Релокализация после потери своего местоположения.

По прибытии на арену соревнований. Осмотрите местность вокруг, вспомните уже встречавшуюся подобную местность; обратите внимание на проходимость лесных участков (оцените: бежать прямо или в обход по дорогам?) Наденьте соревновательную одежду и обувь, проверьте наличие всех необходимых принадлежностей (компас, чип, держатель легенд). Это должно превратиться в особый, отработанный до автоматизма ритуал. Если необходимо, изолируйте себя от других участников для лучшей концентрации; также при предстартовом общении необходимо учитывать, кто из окружающих вас раздражает, а кто, наоборот, способствует сохранению душевного равновесия и спокойствия.

Проведите мысленную предварительную подготовку к старту: вспомните исполнение всех технических элементов, умение предвидеть по карте то, что предстоит встретить впереди, оценивать пройденное расстояние, регулировать ритм бега и т.п.

Просмотрите начало финишного коридора (и, по возможности, расположение последнего КП); представьте себе, как это место может быть отражено на карте; попытайтесь представить



себе расположение предпоследнего КП и направление выхода на последний КП; то же самое проделайте по отношению к пресс-КП. Не обращайте внимания на то, что говорят другие спортсмены, в том числе и принципиальные соперники. Забавно, что почти все они, по их словам, либо травмированы, либо только что переболели, либо находятся в плохой спортивной форме. Порой и мы сами замечаем за собой подобное, чтобы убедить себя и соперников, что не относимся к числу фаворитов, таким образом, сбросив с себя груз излишнего психологического давления и ответственности.

Важно: настраиваться на то, что зависит только от нас самих, а именно, это максимальная реализация своих возможностей на день соревнований.

Представьте свои действия в непредвиденных ситуациях, чтобы подготовить себя к ним: встреча с соперником, разбитый компас, сильное физическое утомление, плохое качество отпечатка карты и т.п. Мысленно подготовьтесь к следующим ситуациям:

- как действовать после совершенной ошибки;
- быть готовым к тому, что первый КП расположен достаточно далеко, что может представлять некоторую сложность для вхождения в оптимальный соревновательный ритм.

Во время разминки следует вызвать в себе некоторую степень агрессивности, необходимую для проявления в моменты высокого физического напряжения (например, при преодолении участков зарослей или крутых подъемов), а также для того, чтобы выработать решимость двигаться напрямик, когда это необходимо, а не искать обходные пути. Некоторые спортсмены проводят разминку с картой тех соревнований, о которых у них сохранились приятные воспоминания. Перед выходом на старт еще раз проверьте наличие и исправность всего инвентаря.

На стартовой линии и сразу после старта. Появитесь в районе стартового городка приблизительно за 10 минут до времени вашего старта; мысленно представьте себе, как может выглядеть карта на данный участок местности. Проверьте по компасу направление на север. В момент старта при взятии карты проверьте ее соответствие вашей соревновательной группе, даже если это отнимет у вас пару-тройку се-

Разверните на бегу карту полностью и сориентируйте ее по компасу. Бегло просмотрите всю дистанцию, оцените общее количество КП, наличие длинных этапов, пунктов с питьевой водой, пресс КП и т.п.

Найдите на карте треугольник (точку начала ориентирования), сложите карту так, чтобы было удобно с ней обращаться, и просмотрите участок до первого КП.

Пройдите с особой степенью ответственности первые два КП, от них зачастую зависит успешное прохождение всей оставшейся части дистанции.

При прохождении первых двух КП убедитесь в том, что удалось найти соответствие между картой и местностью, понять критерии, которым следует картограф (это называется «войти в карту»).

Помните, что на первых минутах может возникать ощущение, что вы бежите слишком медленно. Это связано с некоторой степенью физической «свежести» на начальном этапе прохождения дистанции, поэтому не следует повышать скорость, чтобы не выбиться из привычного ритма. Условно «потерять» 5-10 секунд в самом начале не значит практически ничего на дистанции, прохождение которой занимает от 60 до 90 минут.

В день соревнований всегда возникает множество факторов, способных повлиять разрушительным образом на ваш настрой и концентрацию. Если с ними нет способов бороться, их просто надо принять во внимание. Также никоим образом не следует думать о соперниках. Мы не сможем оказать влияние на их результат, а вот свой можем очень легко испортить.

Надо стараться отбросить все негативные мысли, а еще лучше превратить их в позитивные. Ни в коем случае не вступайте в дискуссии о тяжелой местности, неблагоприятной погоде, большом расстоянии от центра соревнований до старта. Эти условия равны для всех участников.

Перед стартом напомните себе о своих сильных сторонах. Убедите себя в том, что находитесь в хорошей физической форме и обладаете высоким уровнем технической готовности.

И никогда не думайте о результате, пока не пересечете линию финиша! Все мысли во время бега, не связанные с тем, что вы видите на карте и на местности, это мысли, разрушающие вашу концентрацию.

Весь правильным образом построенный процесс подготовки к соревнованиям позволяет вам чувствовать себя спокойно и уверенно, осознавать, что все идет по плану и находится под вашим полным контролем. Помните, что позитивное отношение к происходящему, а также желание делать все наилучшим образом - это то, над чем следует работать постоянно.

> Перевод А.А. Шириняна (г. Санкт-Петербург)



ДЕСЯТЬ СОСТАВИТЕЛЕЙ КАРТ СДЕЛАЮТ ДЕСЯТЬ РАЗНЫХ КАРТ



В 1976 году Андреас Оксеншерна был 16-летним ориентировщиком, который никогда не пробовал свои силы в благородном искусстве картографии. Однако это не помешало ему записаться волонтером, когда нужно было нанести на карту лесной массив недалеко от его дома на востоке острова Готланд. Оказалось, что у него талант к составлению карт, и сейчас он входит в экспертную группу Шведской федерации спортивного ориентирования по картографии.

– Картографу важно сделать удобную для чтения, логичную, непротиворечивую карту, на которой есть все наиболее важные с точки зрения ориентирования элементы, – говорит Андреас Оксеншерна.

Субъективная картинка. Карта для ориентирования — это отображение реальности, уменьшенное в 15000 раз, но это не точная копия, а субъективное описание природы.

– Десять разных составителей карт скорее всего сделают десять разных карт. Но это не страшно, если описание будет верным, последовательным и понятным.

Изогипсы и растительность. Работу над картой составители начинают с создания качественной базовой структуры. Ориентировщики должны быть уверены, что у холмов, гор и долин на самом деле та высота или глубина, которая указана на карте коричневыми линиями.

– Техника составления карт практически не меняется уже много лет, однако кое-какие важные подвижки все-таки случаются. К ним я отношу лазерное сканирование, появившееся около двадцати лет назад. С его помощью изогипсы получается рисовать с точностью до нескольких десятков сантиметров.

Шведские картографы очень часто рассказывают о своей работе и о возможном будущем карт для ориентирования. Один из них — Андреас Оксеншерна — начал рисовать карты, когда ему исполнилось 16 лет, а сейчас он входит в экспертную группу Шведской федерации спортивного ориентирования по картографии. Сейчас он считает, что трехмерные карты могут произвести настоящую революцию в спортивном ориентировании, и на эту тему побеседовал с корреспондентами журнала «Skogsport».

К ключевым характеристикам местности, которые отображаются на карте, также относится растительность.

– Когда мы рисуем зеленые участки, важно, чтобы они были последовательны и единообразны на всей карте. Первая зеленая зона должна быть столь же труднопроходимой, как вторая и третья, – говорит Андреас.

Картографы получают первое представление о том, как выглядит лес, с помощью аэрофотосъемки и лазерного сканирования. Дальше приходится работать ногами – идти в лес и смотреть все самому. Здесь тоже приходит на выручку технический прогресс.

– GPS-навигатор дает возможность определить местоположение в лесу с точностью до нескольких метров.

Сегодня, по мнению Андреаса, примерно половина картографов рисуют карты в лесу от руки. Остальные сразу рисуют цифровые карты. В любом случае составление карт — тяжелый труд.

- Я бы сказал так: чтобы перенести на карту один квадратный километр, уходит от 30 до 100 часов.
- У вас есть любимый тип местности?

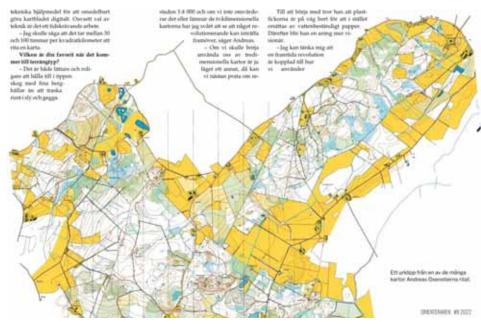
– И проще, и веселее гулять по сухому лесу с каменистой почвой, чем таскаться по грязи и болотам.

Лазерное сканирование и GPS-навигатор, а также сеть координат, разработанная Службой землеустройства Швеции в 1980-х годах, – это важнейшие вехи в истории картографии. Стоит ли нам ждать новых открытий?

Трехмерные карты произведут революцию.

- Международное сообщество ориентировщиков договорилось, что масштаб «лесной» карты должен быть 1:15000, а «городской» 1:4000, и если мы не договоримся о чем-то другом или не откажемся от двухмерных карт, мне сложно представить, что в вопросах картографии случится что-то революционное, считает Андреас.
- А вот если мы перейдем на трехмерные карты, это можно будет назвать настоящей революцией. Уже сегодня существуют технологии, которые позволяют создавать 3D-карты, но все они далеки от того, чтобы их можно было использовать в коммерческих целях, говорит Андреас.

Теперь самое время узнать, что думает о современной картографии Фред-



рик Анлен, отвечающий в Шведской федерации ориентирования за работу с картами. Он тоже много думает о будущем карт для ориентирования. Он, например, считает, что полиэтиленовые мешки для карт отходят в прошлое они будут не нужны, потому что карты

будут печатать на влагостойкой бумаге. Но это еще не всё.

- Мне кажется, следующим скачком в развитии станет то, как мы пользуемся картами – и это изменит то, как мы их составляем. Только представьте, что ориентировщики могут приблизить отдельный участок карты на планшете, а карта будет в нескольких масштабах, и на каждом – свой уровень обобщения и детализации. Такое нововведение было бы очень интересным, – считает Фредрик.

> По материалам журнала «Skogsport» (Швеция)



Организационная работа в федерации спортивного ориентирования России очень многогранна и скрыта от внешнего взгляда простого тренера и спортсмена. Не всем понятно, как принимаются решения на президиумах и исполкомах и какая информация используется. В процессе таких выпусков мы стараемся рассказать и озвучить мнения людей, которые принимают решения, готовят новые проекты, да и вообще, какие у них взгляды на спортивное ориентирование и на весь спорт в целом. Таким образом, все желающие в общей доступности могут узнать, как формируется решение каждого человека, поскольку оно формируется из его взглядов. Нам бы очень хотелось получить обратную связь от 0-сообщества. Узнать, какие вопросы вас больше интересуют, с кем хотелось встретиться в эфире и чье мнение интересно узнать. В начале мы подготовили общую часть вопросов и выбрали личности, которые в основном активно ведут работу по определенным направлениям в спортивном ориентировании. Их мнение и позицию вы и увидели в первых выпусках.

«ОР ИЗ ЛЕСА» – НОВЫЙ ПРОЕКТ ФСОР

Под эгидой Федерации спортивного ориентирования России запущен новый проект "Ор из леса!" Новый проект – это будет то место, где каждый сможет задать любой вопрос, поднять любую тему, пригласить любого человека из мира ориентирования! Идея возникла потому, что, обсуждая любую тему в ориентировании на диване или на кухне, не имея всей информации, можно придумать многое. Подробнее о данном проекте рассказывает Александр Свирь.

Проект называется «Ор из леса», и нам хотелось бы услышать именно крик или может быть крик отчаяния, который не удалось донести. Мы всегда готовы к обсуждению любой темы и с любым человеком, лишь бы это приносило пользу нашему виду спорта. Даже если это и так называемая «одиозная» личность. Всегда полезно услышать и обсудить противоположное мнение. Можно поспорить, а может и прийти к общему мнению. И опять же каждый может продолжить обсуждение в своих постах или предложить свою кандидатуру для нового выпуска. Обращаю ваше внимание, что это частный волонтерский проект, который осуществляется за частные деньги и в свободное от работы время. Мне, конечно, больше нравятся определения «меценат-

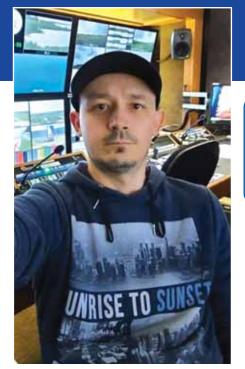
ство» или «пожертвование», но так понятней. Говорю об этом, чтобы не трактовали, как будто кто-то опять зарабатывает на ориентировании.

Проект достаточно емкий, отбирает очень много времени, и на сколько нас хватит, зависит от вас, от вашей активности и участия. Актуальные или просто интересующие вас темы и вопросы всегда выйдут в эфир. Планируются беседы с ведущими тренерами и сильнейшими спортсменами на темы специальной и технической подготовки, какие новинки и «фишки» они используют в подготовке. Также хотим обсудить темы административного ведения процесса как региональных федераций, так и спортивных школ. Возможно дать какие-то советы, как работать с чиновниками и служащими. Показать работу отдельных регионов и клубов. Ну, и самое главное, все-таки ответить (по возможности) на все ваши вопросы. Для ответов мы будем подбирать собеседников, исходя из поступивших вопросов.

Всем до скорой встречи в эфире и в процессе беседы!

> Свирь Александр (Московская область), член Президиума ФСОР, Почётный член ФСОР





О ТРАНСЛЯЦИЯХ В ОРИЕНТИРОВАНИИ

В текущем веке телетрансляции и интернет-трансляции соревнований по спортивному ориентированию прочно вошли в жизнь нашего любимого вида спорта. Любое крупное официальное мероприятие, на котором нет интернет-трансляций, теперь выглядит как-то не очень солидно. Михаил Свирь отвечает в Президиуме ФСОР за этот процесс, и о том, как все должно быть организовано и как происходить на мероприятиях Федерации спортивного ориентирования России, он рассказывает в этой статье.

ревнований, которые хотят получить хорошую трансляцию своих соревнований, должны помнить о следующем:

ЗА ОДИН ГОД ДО МЕРОПРИЯТИЯ должна состоятся первая встреча с организаторами, службой дистанции и другими заинтересованными сторонами. Подтверждение арен, телевизионных соединений, доступности для телевизионных грузовиков, потенциальных кабельных маршрутов, проверки местности, возможностей размещения.

ЗА ДВА МЕСЯЦА ДО МЕРОПРИЯТИЯ должно произойти окончательное подтверждение дистанций и позиций камер и согласован точный план логистики. Все больше организаторов обращаются к нам заранее, тогда мы можем максимально хорошо подготовиться. Пока еще проводящей стороне сложно учесть, что планирование мест старта и финиша, дистанции должно проходить с режиссером трансляции. А есть ли на арене интернет? А дотянется ли кабель до ключевых КП? Интересно ли будет смотреть на спины убегающих спортсменов или стоит пустить дистанцию в другую сторону? В какой стороне садится солнце, и не будет ли оно бить в камеру на финише? Можно ли поставить оператора так, чтобы его не сбивали зрители? Подобных вопросов очень много, и зачастую появляются они, когда сделать уже ничего нельзя - дистанции спланированы, время и место старта согласовано, карты напечатаны. Интернет выжимаем из воздуха, регулируем балансы, чтобы разглядеть в лучах солнца спортсменов, чиним кабель, о который кто-то споткнулся и многое другое. Каждая трансляция дарит бесценный опыт! И так приятно, когда после проделанной работы появляется все больше желающих показать старты, которые они планируют провести.

Несмотря на то, что на данный момент основными зрителями наших соревнований являемся мы с вами, спортсмены, тренеры, родители, друзья

участников, мы стремимся на большие экраны, туда, где про наш вид спорта только начинают узнавать. Поэтому так важно показать все прелести ориентирования, предугадать вопросы и показать ответы на них. Качественная трансляция начинается для зрителя с оформления. Заставки, переходы, графика, музыка – у каждого из этих элементов есть свои правила, своя последовательность, длительность показа. Когда мы смотрим, к примеру, биатлон, мы даже не обращаем внимания на все эти «мелочи»: логотип соревнований, федерации вида спорта, профиль трассы, красочные титры с видеовизиткой спортсмена, аналитика и статистика результатов сезона и так далее. А ведь без этого трансляция будет скудной, «дешевой», неинформативной. Да, для спортсмена дистанция - загадка, которую он разгадывает с первой секунды, с первого шага за стартовую линию. У зрителя есть возможность узнать описание местности, параметры дистанции, текущую погоду и другие важные параметры гонки, заранее «пробежаться» по самым интересным и неоднозначным перегонам благодаря анимированному изображению дистанции, а потом сравнивать свои варианты с вариантами лидеров на GPS-трансляции или «дыша» в спину лидеру вместе с камераменом - героем каждой трансляции, пробегающим больше участников соревнований на высокой скорости, увешанным оборудованием и ответственностью оказаться в нужном месте в нужное время.

Соревнования проводят в очень разных местах, и это не всегда красивый, чистый лес у озера и насыщенная ориентирами и сложными перегонами трасса. Чтобы показать спортивное ориентирование как привлекательный, современный и динамичный вид спорта, картинка должна быть соответствующей, поэтому очень важно:

- показывать быстрые и интересные участки дистанции, а не исполь-

Если бы соревнования по ориентированию не начали показывать по телевизору, никто бы не увидел, как английский спортсмен врезался в стойку для велосипеда, и мем с ним не разлетелся бы по соцсетям. То, что соревнования по ориентированию показывают по телевизору или в интернете, важнее, чем может показаться на первый взгляд. Телевизионные трансляции помогают нашему виду спорта в том числе и экономически. Когда знакомишься с новым человеком и упоминаешь в разговоре, что ты занимаешься ориентированием, часто получаешь не самую положительную реакцию. Однако от тех, кто видел телетрансляции или интернет-трансляции спортивного ориентирования, получаешь совсем другую реакцию, потому что они узнали про то волнение и радость, о которых мы, ориентировщики, знаем уже давно.

В нашей стране подготовка трансляций соревнований по спортивному ориентированию подразумевает ряд трудностей, над которыми год за годом мы работаем с организаторами и стараемся их преодолеть. Мы практически с нуля создаем и внедряем стандарт, взяв за основу руководство ИОФ для вещателей и адаптируя его для наших организаторов. Изначально документ учит телеканалы работать со спортивным ориентированием. Наша задача сейчас - научить российского организатора готовить старты с учетом трансляций. И в первую очередь, важны сроки. Для того, чтобы сделать что-то хорошо, необходимо всё делать вовремя. Поэтому, организаторы созовать, например, скучные дорожные

- избегать показа некрасивых мест, таких как свалки мусора;
- следить за внешним видом арены;
- если в трансляции есть реклама, представлять ее непредвзято и ненавязчиво, но эффективно;
- включать в трансляцию как можно больше болельщиков и зрителей.

В спортивном ориентировании есть несколько дисциплин, имеющих свою специфику и, соответственно, накладывающих определённые обязательства как на организаторов трансляции, так и на организаторов соревнований. На примере соревнований с раздельным стартом мы разберём философию показа именно этого вида. Существуют следующие обязательные области телевизионного освещения: СТАРТ-ТВ КП 1-ТВ КП 2-ФИНИШ. Для повышения привлекательности и динамики могут быть охвачены и другие направления, особенно (но не только) следующие зоны: карантин (зона изоляции), зона разминки, смотровой перегон, дополнительный ТВ КП, зона лидеров (место расположения текущего лидера), зона расположения команд, зона заминки, зона награждение. Обязательно ТВ КП 1 должен быть расположен после одной трети ожидаемого времени победителя, ТВ КП 2 - после двух третей ожидаемого времени победителя. Финишный перегон должен быть охвачен достаточным количеством камер.

Там, где это возможно, предпочтительно использовать метод показа «КП-КП». Этот метод означает, что спортсмена показывают непрерывно в течение всего перегона от отметки на

одном КП, до отметки на следующем КП. Например, что касается расположения камер, то возможна следующая комбинация:

КАМЕРА 1 – перед первым КП с хорошей видимостью КП, так и с хорошей видимостью зоны захода на КП;

КАМЕРА 2 - между первым и вторым КП;

КАМЕРА 3 – близко ко второму КП с хорошей видимостью контрольного пункта, так и с хорошей видимостью зоны захода на КП.

Необходимо помнить о том, что камеры должны располагаться таким образом, чтобы не облегчать спортсмену процесс ориентирования. Это относится и к прокладке кабелей от камеры, которые не должны показывать направление движения от КП к КП. Операторы, фотографы и другой персонал, присутствующий в зоне соревнований, должны быть одеты и вести себя таким образом, чтобы это не влияло на справедливость соревнований.

Подготовка комментатора к каждой трансляции - еще один очень важный момент. Непредвзятое отношение к спортсменам, знание фаворитов гонки, понимание хода соревнований, чтобы предоставлять актуальную информацию о текущих лидерах, способность увлечь, «уболтать» зрителя, в нужный момент заполнить паузу интересной историей из жизни спортсмена – все это зачастую важнее любой красивой картинки.

Конечно, любые забавные случаи на соревнованиях, которые попали в объектив оператора, только увеличивают привлекательность нашего вида спорта. Но и обычная трансляция соревнований по спортивному ориентированию по-своему привлекательна, если соблюдать все те правила, о которых говорилось выше.

Мы, опытные ориентировщики, возможно, и не думали, что современные трансляции чемпионатов мира по спортивному ориентированию будут отличаться в лучшую сторону от всех предыдущих чемпионатов, поскольку в итоге мы увидели куда более увлекательные соревнования с более качественными GPS-картами. Возможно, не мне одному кажется, что это очень интересно – смотреть, как по лесу бегают сильнейшие в мире спортсмены, и, сидя у себя дома на диване, обсуждать, правильно ли они выбрали маршрут?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Даже несмотря на то, что количество телевизионного времени, которое получает ориентирование, не идет ни в какое сравнение с тем временем, которое достается куда менее увлекательным видам спорта, это поразительно, как в последние годы даже это незначительное время положительно повлияло на наш вид спорта.

Чтобы спорт развивался, чтобы у сильнейших спортсменов улучшились экономические условия, чтобы ориентировщики могли уделять тренировкам и соревнованиям все свое время на все это нужны деньги. А деньги появятся, только если ориентированием будет интересоваться больше людей, чему как раз способствуют телевизионные и интернет-трансляции. Так что будущее за телевидением, за телевизионными и интернет-трансляциями по спортивному ориентированию, особенно в прямом эфире!

> Свирь Михаил (Московская область), член Президиума ФСОР





Леонид Волков (Челябинск): ШЕРШНИ



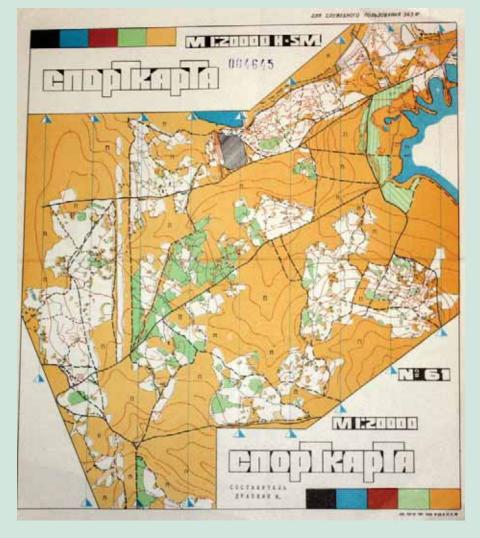
Вот карта, территория которой практически полностью занята современной городской застройкой. Современной - это в нынешнем понимании. Так называемыми коттеджными посёлками, которые развились из садовых кооперативов. Если в северной половине Шершнёвского бора по очень точной и детализированной карте Михаила Арнольдовича Драпкина можно изучать изменение лесного покрова (появление вырубок на месте пожаров, изменение дорожной сети и т.п.), то здесь он предоставил материал для анализа развития города в западном направлении. Откройте снимки из космоса, сравните с этим изображением, получите удовольствие. Все открытые места заняты постройками, где-то лес немного вырублен, но дорожная сеть, в принципе, сквозь это всё прочитывается.

Что мы видим на карте? Много чего. По левой части с севера на юг проходит широкая ЛЭПка. Её, конечно, не сравнить с линией электропередач (ЛЭП), которая была сооружена в середине восьмидесятых годов, которую мы пересекаем по трассе М-5 в районе Мисяшского поворота и занесённую в книгу рекордов Гиннеса как самая мощная на нашей планете. Эта намного старше, она не так элегантна и красива. Пять линий проводов к северу от города разбегаются веером, теряются, но здесь идут компактно, мощным пучком. От Южноуральской ГРЭС на север, на промышленный Урал. Их невозможно не заметить, если выезжаешь из города на запад по Уфимскому или Кременкульскому тракту. Именно по этой логичной линии на протяжении семи километров проходит северо-западная граница города. Сделать историю места заметной и ценной, а жителей места – главными действующими лицами истории, задача непростая. Само по себе изучение истории места приносит удовольствие исследователю, но не является достоянием других. Во всяком случае, до тех пор, пока эта история не становится публичной и доступной всем – от местных жителей до случайных путешественников. Леонид Волков довольно регулярно этим занимается. Он прогулялся по карте Шершеневскго бора и написал замечательный рассказ, который мы представляем вашему вниманию.

Здесь она в северной части карты поворачивает на восток, упирается в западный берег Шершнёвского водохранилища в районе вот этих многочисленных мысов и по нему идёт на юг, до железной дороги в районе станции Смолино. Таким образом, административно северная четвертинка карты входит в Центральный район города, всё остальное относится к Сосновскому району.

Шершнёвское водохранилище устроено в самом конце шестидесятых годов, то есть более пятидесяти лет назад. На пару с Аргазинским оно помогает регулировать сток реки Миасс с целью обеспечения водоснабжения

города Челябинска и в целом Челябинского промышленного узла (Копейск, Коркино, Еманжелинск и др.). На севере, по центру карты, обозначена большая синяя капля водоёма, который называется Карпов пруд. Наименование не очень оригинальное. Наверное, когда-то зарыбляли его данным видом. В правой его части видна прямая линия плотины, устроенной на ручье Сухая Балка. На южном берегу обозначена застроенная территория - сад Петушок. У нас на заводе мужик работал, у него там участок был, так он рассказывал совершенно невероятные вещи. Мол, здесь можно обойтись без бака. Не на-



до следить за графиком полива, ждать, когда воду начнут давать. Приезжай в любой момент, открывай кран и поливай сколько хочешь. Даже не верилось, что такое возможно, прямо какой-то коммунизм на отдельно взятом участке нашей необъятной страны! До сих пор не знаю, врал он или нет.

В самом северо-восточном углу карты, в застройке посёлка Шершни, попадает метеостанция Челябинск-город. Первые наблюдения начаты в 1876 году, непрерывные записи имеются с июля 1896 года. На данную площадку из посёлка Аэродромного переведена в 1968 году. Видимо, сразу после сооружения плотины. Именно здесь каждые три часа проводится измерение множества параметров (температура и влажность воздуха, сила и направление ветра, атмосферное давление, количество осадков и т.п.), которые передаются в гидрометеорологический центр для анализа и составления прогнозов. Местное локальное Шершнёвское кладбище давно уже стало городским, расползлось вширь, заполнив значительную часть лесного массива, в котором расположено. А когда-то на его современной территории ставили КП. Сейчас забор у него – не решёточка из прутьев, чисто символический, а настоящий, из стеновых панелей. В северной его части расположен храм в честь Всех Святых. Здесь же, на северном склоне горы, обращённом к плотине Карпова пруда, расположены петли лыжного круга. Недавно в новостях попалась информация о том, что сейчас (весна 2022 года) ищут подрядчика на строительство и оборудование здесь полноценной лыжероллерной трассы. С запада на восток карту пересекают три основные дороги. Конечно, они сохранились на местности, являются каркасом, на котором возникла современная, наверное, во многом стихийная планировка, использующая имеющийся ландшафт и растительность, приспосабливающаяся под конкретные условия и, по возможности, приспосабливающие их под себя. Северная дорога стала четырёхполосной автострадой, перемещающей по себе огромный поток машин, устремляющихся от плотины за город, во всякие Малиновки, Западные, Северные и т.п. Название у неё не совсем обычное - улица Лыжных батальонов.

Славная страница нашей истории. В первые месяцы Великой Отечественной Войны именно здесь началось формирование спецподразделений, предназначенных для действий в условиях зимнего бездорожья: рейдов во вражеский тыл, разведки, диверсий. Подобные части кроме СССР были только у Финляндии. Отбор в них был более строгим, чем в обычные подразделения (прежде всего привлекались спортсмены, коммунисты и комсомольцы), подготовка велась по более жёсткой программе. Показателем важности данного направления является то, что в разгар битвы за Москву в посёлок Шершни для инспекции приезжал представитель Государственного комитета обороны маршал Климент Ефремович Ворошилов. Окопы, вырытые курсантами, оставшиеся с тех времён, можно посмотреть и даже поизучать в двух местах. Здесь вот, на северо-востоке карты, на большой поляне к востоку от кладбища, и на другом берегу реки Миасс,









в Шершнёвском бору, в западной части Треугольника. Я в своё время полазил и погулял там немало, удовольствия получил много. Вот цитата, давно лежит в черновике, уже даже и не помню, откуда её выдернул, из каких глубин интернета: «...три лыжных батальона из Челябинска, начавшие боевой путь в ноябре 1941 года, за первый год войны уничтожили 87 железнодорожных мостов, пустили под откос больше тысячи вагонов с живой силой и припасами немцев, атаковали 24 полевых аэродрома люфтваффе. Убитых и раненых солдат врага даже не считали».

Что у нас расположено на территории карты, какие объекты и населённые пункты? Давайте откроем Дубль ГИС. В прибрежной части где-то совсем рядом пляж Каспийский берег. Центр отдыха "Русские забавы" (тюбинговая трасса и т.п.), спортшкола по гребле на байдарках и каноэ, общество рыболовов-любителей. На северо-западе попадает краешек посёлка Вавиловец. На самом севере - посёлок, носящий в народе наименование Тарасовка. Основную площадь занимает посёлок Западный с россыпью микрорайонов: Женева, Западные холмы, Западный 2, Залесье, Вишнёвая горка, Дубрава, строящийся Конфетти. Несколько СНТ: Петушок (почему-то не к северу от дороги, а к югу), Мичуринец, Вишнёвый, Заречный. Поле для игры в гольф на самом востоке карты, на спуске к водохранилищу.

Я очень люблю кольцевые маршруты. Чтобы не елозить по одному месту туда-сюда, а убежал в одну сторону, а вернулся с другой. Озёра в этом плане очень красивы и логичны. Вокруг Смолино бегал раз пятьдесят, если не больше, он у меня как тестовый был. Двадцать три с половиной километра. Однажды даже два круга удалось исполнить. Рядом с домом, очень удоб-

но. Вокруг Тургояка раз тридцать бегал, не считая зимы и официальных марафонов. Много чего закольцевал -Увильды, Большой Кисегач из Чебаркуля, Большой Еланчик со станции Кисегач, те же самые Шершни. Впервые пробежал вокруг них в 85-ом году, когда школьные выпускные экзамены сдавали. Сорок пять с половиной километров - не шутка! Меньше, конечно, чем, например, вокруг Увильдов, но тем не менее... Готовились не столько физически, сколько психологически. Втроём бежали, ещё Слава Рыженков и тренер, Василий Андреевич Балаев - его инициатива. От плотины на Полетаево, где есть мост через реку (тогда был, пешеходный, сейчас его уже нет), прямая линия проходит по диагонали этой карты. Исполнили чётко, пересекли её по оптимальному варианту. Далее путь пролегал по окраине задрипанной деревеньки, которая называлась Малиновка. Сейчас этот путь не повторить застройка везде плотная. На следующий год решил проехать на велосипеде. От плотины двигаюсь на юг, по правой чёрной дороге, через посадки, вдоль водохранилища. У самого обреза карты, там, где справа внизу диагональка, - дома. У бабки спрашиваю: "Это что за деревня?" Она: "Западное". Я: "Западное что?" Она плечами жмёт: "Название такое - Западное." Потом посмотрел по карте. Да, именно так -Западное. Соображаю: наверное, западное отделение совхоза Митрофановский. Ещё Северное бывает. Когда застройка городская пришла на эту территорию, то, видимо, тогда и изменили окончание немножко, переделали на Западный. Никогда он, конечно, посёлком не был, но звучит так привычнее.

Это первая карта, по которой я выступал самостоятельно. Правда тогда ещё неофициально. До этого с

мамой бегал несколько раз, почти не вникая в карту, да с тренером по парку гулял. Осенью восьмидесятого года приехали сюда, автобус номер 28 через плотину ходил. Прошли километр по асфальту до поляны с электроподстанцией (прямоугольник белый за непроходимым забором), там соревнования уже в самом разгаре, жизнь кипит, старт-финиш. КП смотровой в том самом окопе, участники ныряют в него, шныряют туда-сюда. Тренер Валерий Яковлевич Ищенко пошёл, где-то у кого-то карты раздобыл. Без стартового коридора сбоку пристроились, дистанции перерисовали и пошли гулять по местности в вольном режиме.

Зимой сюда приезжали несколько раз на лыжах. Переодевались всегда на базе ЧТЗ. Если давно не было свежего снегопада, то от плотины через водохранилище частенько была лыжня, приводящая в район оврага, который справа внизу расположен. Народу в парке тесно было, даже сюда вот перебирались. Это самое начало восьмидесятых годов. Сеть лыжней, хотя и, мягко говоря, негустая, даже здесь имелась. Было интересно для разнообразия не только в парке, но и по такому вот берёзовому лесу покататься.

Стартов по этой карте штук пять у меня было, но какие-то рядовые все, банальные, ярких впечатлений не оставившие. Самый памятный – зимняя эстафета на первенстве области, группа А, 1984 год. Старт прямо на ЛЭПке. За Ленинский район на первом этапе выступал я, второй – точно не помню, или Игорь Сысоев, или Володя Рябикин, третий - Толик Москвичёв. Порядка двенадцати команд обычно участие принимали. Почему-то я, редкий случай, неудачно со старта выбежал, пятым или шестым. Лыжня мягкая была, обгонял народ потом долго. Первая оценка – по нулям, а вот на





второй круг штрафной заработал. Прикатил на передачу вторым, полминутки лидеру проиграл. Место в итоге заняли второе или третье, точно не помню. Грамоты почему-то нет в архиве. Можно, конечно, протоколы найти, уточнить, но не буду. У нас ведь тут не исторический очерк, а воспоминания, впечатления субъективные. Обе черно-белые фотографии именно с этого старта. На первой я только что финишировал, ещё тёпленький, уставший. Вымотанный, сникший. Володя с фотоаппаратом часто ходил. Наверное, это он снял. Значит, на втором этапе бежал Игорь Сысоев. Вообще, у меня свои снимки с этого старта имеются. Может быть, это я попросил кого-нибудь на мой фотоаппарат щёлкнуть? Не помню. На второй фотке третий этап на низком старте. Напряжённо высматривают: кто из появившихся из леса участников с оценочного круга на штрафной завернёт? Толик Москвичёв (Ленинский район) и Эдсон Мирошниченко (Миасс). Я тут, на переднем плане, что-то жую. Слева от Толика, на заднем плане – судьи, Юрий Валентинович и Екатерина Филипповна. Флажки за ними - видимо, разметка того самого штрафного или оценочного круга. Не понял, что тут делает участник с номером 235 на спине. Это же вроде бы Саня Чернышёв (Чебаркуль)? По фигуре и по позе вроде бы он. Второй этап, получается. Уже финишировал что ли? Хотя, судя по позе, - не только что. Если тут старт лидеров третьего этапа, то ждать первый этап не может. Неужели они могли идти с таким отрывом? Не помню. Не должны вроде бы. Прямо загадка какая-то! Я с их Игорем Орловым на первом этапе "бодался". Кричу ему: "Лыжню! Лыжню! "А он не реагирует. Как-то все же обогнал. После финиша подхожу, наезжаю: "Ты чего это?!" А он: "Лёня, надо говорить "Хоп! "...

Раза три выбирался я сюда погулять, однажды даже с отцом. Любил такие поездки. Приезжаешь на какуюнибудь карту на электричке, сюда – на автобусе, хотя бывало, что и на велосипеде, и бродишь по ней, изучаешь местность. Самые интересные объекты - мелкие, рукотворные, коричневым нарисованные. Микроямки, окопы те же самые, камушки какие-нибудь. Ягод лесных наешься между делом, грибов насобираешь. Весной, бывает, пашню развезёт, от колка до колка пересечёшь боле-менее благополучно, остаётся до леса буквально пятьдесят метров, а там вода только сошла, пашня раскисшая. Грязи на ногах по несколько килограммов, пробираешься долго, обходы пытаешься найти, места посуше. Вообще, карта пустоватая, не очень насыщенная. Кажется, куда тут КП-то ставить, как дистанцию планировать? Небольшие кусочки леса, разделённые большими полями. При современных тенденциях развития, кажется, вообще не вариант. Тем не менее как-то соревновались по ней, было интересно. Доступность хорошая - автобус городской рядом. Какая-то светлая она, одна из моих любимых. Возможно потому, что одна из первых.

P.S. Статья готовая лежала у меня на компе давно уже, очереди ждала на опубликование. Дай, думаю, посмотрю, что там на местности творится! Выбрался пару раз по весне в лесную часть, погулял. Удовольствие получил. Фотками цветными статью наполнил. Что удивило? Масштаб двести метров, какое-то всё нечёткое, плывущее, ненасыщенное. Даже микроямки не всегда точно идентифицировать получается. Попадаются и другие, не всегда понятно, почему нарисованы именно эти. Встречаются поляны, засаженные рядами сосен ещё тогда, чуть ли не тридцать лет назад, уже вполне зрелыми и большими. К югу от жилого комплекса "Вишнёвая горка" имеется тропа, отсыпанная, оборудованная, прогулочная, типа экологическая, длиной более километра. Со стендами какими-то, тренажёрами, спортивными площадками. Поток народа по ней большой, с колясками, велосипедами и т.п. Реальное место отдыха, локализация людского потока для сохранения массива леса. К оврагу подобраться так и не удалось. Казалось бы, лес сплошной, рельеф, не будут же застраивать! Ничего подобного, всё плотно занято. Забор общий большой, непреодолимый. Хозяева жизни отгородились от мира. Ещё и проволоку колючую не постеснялись протянуть метрах в тридцати от периметра. Столбики сгнили, она на землю легла, не видно, влетел с ходу – ноги покарябал, штаны порвал. Северная часть - отдельная песня. В правой части, от посёлка до кладбища, окопов намного больше, чем нарисовано. И на поляне, а особенно в лесу. Восемьдесят лет назад он, видимо, тоже поляной был. Если всё прорисовать детально, то получится неплохая насыщенность. Спринт можно проводить городской, пусть даже в зарослях, это же территория города. Кустов боярышника там, правда, много, народ будет из леса драный выбегать и в крови. Как фашисты после схватки с лыжными батальонами. В левой части, на северном склоне, от кладбища до плотины Карпова пруда – плотно уложенные петли лыжных трасс школы номер пять. Народ даже летом тренируется, с палками бегает имитацию. Не всегда и разберёшься, где какой вираж, разворот. Переодевалки, туалеты, стрельбище биатлонное... Вроде как этим летом должны сделать там асфальтированную лыжероллерную





Иванов М.П.: ОРИЕНТИРОВАНИЕ – ЭТО НЕ ПРО ЛЫЖИ, ЭТО НЕМНОГО ДРУГОЕ



Сергей Шорохов: Михаил расскажи, как дистанция, что получилось,

Михаил Иванов: Что получилось? У Михаила «получилось всё» в этот раз. Всё пошло не по плану с самого начала. Выбрал не ту тактику. Надо было идти по карте, а ввиду того, что я карту читать не умею, решил, что поеду за тем, кто знает. Выбрал себе «зайца», поехал за ним, но выбрал не того, капнул и решил держаться другой стратегии, а именно – ехать немножко обдуманно, поспокойнее, и смотреть, где идёт трасса по карте. Ничего не понял, стал ориентироваться на других спортсменов, тех, кто едет с картой, и потихонечку где-то к тридцатой минуте я немного сообразил, как правильно двигаться и уже начал двигаться по карте. А поначалу я даже захватил по два, а то и три раза, одни и те же отметки (КП). Для себя понял одно, что в следующий раз возьму обязательно фломастер и буду зачёркивать то, что я уже проехал. Потому что я крутился, терял время, первый опыт всегда комом, но мне понравилось.

С.Ш.: Знаешь кого-нибудь из ориентировщиков?

М.И.: Нет. Стыдно признаться, но я совсем за спортом не слежу. Вообще ни за каким, даже за лыжными гонками, биатлоном и тому подобное.

С.Ш.: До этого про ориентирование что-нибудь слышал?

Олимпийский чемпион Солт-Лейк-Сити в лыжном классическом марафоне Михаил Иванов принял участие в соревнованиях по рогейну. Мероприятие прошло 14 января 2023 года в Красногорске, на территории лесного массива Красногорского леса, в честь юбилея профессиональной лыжницы, победительницы Всемирной универсиады и участницы этапов Кубка Мира Юлии Леменчук. Сергей Шорохов взял интервью у Михаила Иванова. Текст публикуется в сокращённом варианте, с полным вариантом интервью можно ознакомится на сайте ФСО г. Москвы http://fso.msk.ru/

М.И.: Про ориентирование да, конечно слышал. Есть ребята у меня дома, в Псковской области, тоже ориентировщики, бегают. Для меня это всегда было удивительно, как это вообще возможно. Моя жена по картам вроде бы неплохо ориентируется, потому что, когда училась в Академии, один раз в год, или даже два раза, ездила на ориентирование, ещё раньше, когда были компостеры. Для меня же это дремучий лес: карта, север, юг, компас - это слова знакомые, но как их применять на практике - для меня абсолютно дремучий лес.

С.Ш.: Если сравнить три поколения, когда ты выступал на стыке тысячелетий, когда бегали Легков и Вылегжанин или когда сейчас бегают Большунов и Червоткин. Когда тяжелее было выступать на мировом уровне?

М.И.: Никогда, всегда одинаково, потому как всё остаётся тоже самое. Лыжи те же самые, палки те же самые. И хотя лыжи становятся чуть легче, ботинки становятся чуть легче и техника немного меняется, но всё равно, чтобы выиграть, нужно преодолевать себя. Ты больше соревнуешься не только со спортсменом-соперником, не только с секундомером, а больше с самим собой. Потому что нужно выбежать в этот подъём, нужно уйти от подъёма, сесть на спуске, посидеть, а ноги забились, молочка не выходит, всё тяжело, и ты борешься сам с собой больше, чем с секундомером или с соперником. Поэтому всегда тяжело! Завьялову было тяжело бегать, Бажукову было тяжело бегать, Легкову было тяжело бегать. Вылегжанину, Большунову - им что разве легко даётся победа? Чтобы победить, нужно много тренироваться и посвящать себя всему тому, чем ты занимаешься.

С.Ш.: Но сейчас и сервисная бригада по-другому работает, и лыжи лучше готовят. Когда вы бегали, Россия была далеко не на первых позициях в этом вопросе.

М.И.: Ну, скажем, здесь мы говорим не о том, как было легче выигрывать, а о том, кому было легче работать. У нас была группа – Грушин, Девятьяров, Герасимов - те, кто готовил лыжи. Сейчас спортсменам гораздо проще, у некоторых вообще один сервисмен на одного спортсмена. Конечно, для них выбор лыж перед стартом значительно проще, чем это было у нас, но всё равно приходится вставать рано, откатывать лыжи. Практически то же самое, только чуть-чуть полегче. Но всё равно спортсмен бежит по трассе, и всё равно ему тяжело выигрывать.

С.Ш.: Ты выиграл марафон на Олимпиаде, и это был последний марафон с раздельного старта. А с массового старта сумел бы выиграть?

М.И.: Это сложно сейчас сравнивать и говорить, мог ли выиграть или не мог. Свой первый Кубок Мира на дистанции в тридцать километров в Лахти (Финляндия) я выиграл с общего старта. В то время для меня это казалось легче, а может быть и сложнее. У меня такие мысли - пятьдесят на пятьдесят. В Лахти я дёрнулся, но меня никто не поддержал, думали догонят, а я уходил и уходил, и никто за мной не бросался. Если это Олимпийские Игры или этапы Кубка Мира, я не знаю, как будут работать спортсмены. Опять же, повторюсь, выигрывать спринт или длинную дистанцию – это одинаково тяжело. Тяжело бежать в группе и тяжело бежать раздельный старт, всё зависит от индивидуальности спортсмена. Для меня проще бежать разделку, и если бы я имел право голоса и меня спрашивали, то я бы голосовал за разделку. Потому что в общем старте есть элемент лотереи. Там можно отсидеться и где-то на финише поработать, если у тебя лучшие спринтерские качества. А когда идешь один по дистанции, тебе приходится самостоятельно раскладывать силы.

С.Ш.: Какой дисциплины сегодня не хватает на чемпионате мира?

М.И.: Не знаю, мне кажется, всё объяли, всё есть. Есть длинные дистанции, есть короткие, есть эстафеты. В любом виде программы спортсмен, который занимается и попадает на чемпионат мира и Олимпийские Игры, может себя проявить.

С.Ш.: Какое осталось самое яркое впечатление от Олимпиады в Солт-Лейк-Сити? Что первое вспоминается?

М.И.: На такой трассе я не бегал ни до, ни после. Это касается качества подготовки трассы. Я её сравниваю с биллиардным столом, она идеально гладкая, высокая, потому что высокая подушка. По ней было очень тяжело ходить, после первых двух тренировок я подумал, что тут пешком не пройти, а мне предстоит бежать тут, как минимум, две дистанции. Поэтому отвечу качество трассы и сложность её.

С.Ш.: В прошлом году, когда было двадцать лет этой победе, звонили журналисты, поздравляли, спраши-

М.И.: Да, звонили, спрашивали, ребята поздравляли. Приятно. Вспомнили историю, что когда-то это было.

С.Ш.: У большинства любителей тренировки - это просто катание на лыжах. Но если есть желание провести тренировку более эффективно, может быть что-то посоветуешь?

М.И.: Я всегда говорю, ребята, делайте всё с удовольствием. Не надо какие-то там Олимпийские Игры, и если вы понимаете, что это точно для вас не светит, то выйдете на трассу и получите удовольствие от того, что вы делаете. Хотите поправить технику, значит именно ей и нужно заниматься. Но должен быть спортсмен или человек, который понимает в технике, будет вам подсказывать, снимать вас на телефон, сразу показывать, разби-

рать. Делать специальные упражнения. Выяснять, какие мышцы нужно прокачивать, правильные мышцы тренировать - те, которые мы действительно используем во время бега на лыжах по дистанции. Вот я раньше качал не те мышцы, которыми я отталкиваюсь. И это, к сожалению, я понял

тогда, когда закончил со спортом, уже лет через десять.

С.Ш.: Какими-либо видами спорта увлекаешься как зритель?

М.И.: Нет. Спорт - это как-то не моë.

С.Ш.: Ориентирование - вид спорта, похожий на лыжные гонки: те же циклические тренировки, тренировки на выносливость, те же скандинавские соперники. Что пожелаешь молодым спортсменам-ориентировщикам?

М.И.: Здесь, когда я готовился к старту, один такой, бывалый, говорит: «Ориентирование – это не про лыжи». Поэтому ориентирование - это немного другое. Когда я бежал по дистанции, действительно это понял. Я уже говорил об этом и повторюсь: ориентирование - это алгебра, геометрия, физкультура, природоведение и вообще в принципе думать головой. Я посмотрел, ребята заранее прокладывают маршрут, думают о том, где и как проехать. Здесь очень интересно, и мне мой первый опыт очень понравился. Наверное, я ещё поучаствую в таком старте.

С.Ш.: Что пожелаешь молодым спортсменам?





М.И.: Молодым спортсменам пожелаю найти хорошего наставника, потому что если не будет хорошего наставника или тренера, который вам всё объяснит, то результат будет посредственный. Если вы хотите чего-то достичь, обязательно найдите того, кто сможет вас подготовить и привести к этому результату. Как меня в своё время каждый из тренеров на своём этапе вёл к тому, к чему я дошёл в спорте.

Михаил Петрович Иванов

Российский спортсмен (лыжные гонки), Заслуженный мастер спорта, чемпион Олимпийских Игр 2002 года в Солт-Лейк-Сити в гонке на 50 километров. Лыжным спортом начал заниматься в 11 лет в городе Остров Псковской области. В 2000 году впервые выиграл гонку (30 километров классическим стилем) на одном из этапов Кубка Мира. В 2001 году стал неоднократным чемпионом России, а также бронзовым призёром Чемпионата Мира в Лахти. Главным соревнованием для Михаила Иванова стали зимние Олимпийские Игры 2002 года в Солт-Лейк-Сити. В гонке на 50 километров он с самого начала задал высокий темп, лидируя почти всю дистанцию. Наибольший отрыв от шедшего вторым Йохана Мюлегга достигал 40 секунд. Но после отметки в 35 километров Мюллег стал сокращать отставание и за три с половиной километра до финиша вышел в лидеры. Михаил Иванов в итоге пришёл вторым. Однако впоследствии Мюлегг был дисквалифицирован и лишён олимпийских медалей в связи с положительным результатом допинг-пробы.

В 2007-2011 гг. был депутатом Государственной Думы РФ пятого со-

В настоящее время Михаил Петрович Иванов живет и работает в Москве.

«СПОРТИВНЫЙ ЛАБИРИНТ» КАК ВИД СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ



АЛТУНИНА О.Е.

Спортивное ориентирование - это вид спорта, результат спортсмена в котором зависит от скорости преодоления дистанции и решения абстрактнологических задач, предложенных на специально подготовленной карте. В качестве вспомогательного средства спортсмены могут использовать компас. В настоящее время международной и национальной федерациями признаны четыре вида ориентирования: бегом, на лыжах, на велосипедах и точное ориентирование (трейл-ориентирование) [1].

Спортивное ориентирование достаточно успешно развивается во всем мире, это прежде всего обусловлено его оздоравливающим эффектом, доступностью и всесезонностью. Но несмотря на это, имеется серьезный сдерживающий фактор включения его в программу Олимпийский Игр - это зрелищность.

Традиционное ориентирование проходит в лесных массивах, где спортсмен находится на дистанции зачастую в одиночестве. Контрольные пункты (КП) замаскированы на местности. Часто гуляющие в лесу видят бегущих с озабоченным видом людей с бумажками в руках, не всегда в чистых костюмах, скорее пугаются их, нежели хотят узнать, что они делают и присоединиться к ним. Если говорить другими словами, то интересная захватывающая борьба спортсменов и интеллектуальная работа в ходе прохождения дистанции скрыты от глаз зрителей в лесу. Как результат, отсутствие заинтересованности телевидения в показе соревнований, а следовательно, отсутствие у населения какой-либо информации о спортивном ориентировании и его изолированность [2].



жаворонков а.а.

Ведущие специалисты данного вида спорта давно пытаются решить эту проблему различными способами в рамках классического ориентирования (СО). Прежде всего включение в программу соревнований эстафет, где представили команд несколько раз пробегают через смотровую зону, общие старты, которые задают особую предстартовую атмосферу соперничества. Использование дорогостоящих интернет-технологий: RouteGadget и GPSтрекеров, которые транслируют в реальном времени на экраны мониторов траектории движения спортсменов.

На наш взгляд, одной из форм популяризации спортивного ориентирования может стать «спортивный лабиринт» (СЛ). «Спортивный лабиринт» по своей структуре и форме является одной из древнейших форм рекреации, созданный человеком более 2000 лет назад. В тоже время он напоминает по своей сущности современную форму досуга «квест», представляющий собой игровое приключение, во время которого надо пройти искусственные препятствия для достижения цели.

«Спортивный лабиринт» может проводится в любом спортивном зале, на любом стадионе, в любом дворе. Применение стандартных, одинаковых объектов позволяет унифицировать способности спортсменов. А одинаковые лабиринты, поставленные в разных городах, позволяют провести заочный предварительный отбор спортсменов. Искусственная местность везде одинакова. Находясь в своем городе, можно соревноваться с другими жителями Земли. Но все не так просто, как кажется на первый взгляд. Результат преодоления «спортивного лабиринта» находится в прямой зависимости от

скорости бега. В «спортивном лабиринте» расстояние между объектами и КП минимальное, а следовательно, ориентирование сконцентрировано в пространстве и времени, не дающее возможности расслабится даже на мгнове-

В «спортивном лабиринте» нет субъективизма и интерпретации, так как более крупный масштаб, точечные объекты четко привязаны к местности, размеры и формы искусственных объектов известны заранее, а следовательно, у спортсменов нет привязки к «домашней местности». В данном виде ориентирования тип мышления доминирует над скоростью передвижения. Все спортсмены находятся в равных условиях независимо от стартовой минуты, поэтому квалификационные забеги проводятся только для зрелищности.

В данном виде ориентирования при хорошо развитых специфических координационных способностях (ориентирование в пространстве, быстрое реагирование и др.) не обязательно использование компаса. Для участия в забегах не требуется дополнительная амуниция: шиповки, легендница, специализированная форма. Карту и чип (или карточку) участник получает на старте, поэтому принять участие может любой человек. Модификации лабиринта определяются уровнем технической и двигательной подготовленности участников, их возрастом, полом. Так как соревнования проводятся на ровной, хорошо просматриваемой местности, то зрители имеют возможность наблюдать борьбу спортсменов в очном формате.

Особенно важно применение «спортивного лабиринта» на начальном этапе занятий классическим ориентированием, так как оно позволяет сформировать важнейшие начальные навыки: умение поворачивать карту относительно местности, поиск КП, отметка, чтение карты на бегу). Одним из самых важных моментов является то, что формирование этих способностей происходит в безопасной для ребенка среде под присмотром тренера [3].

«Спортивный лабиринт» на данный момент времени может применяться в трех направлениях:

- в качестве аттракциона во время спортивного праздника для различных групп населения;
 - в тренировочном процессе;



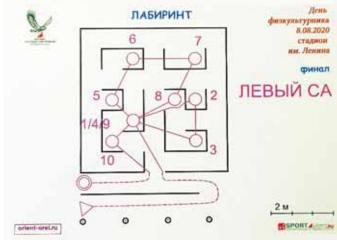


Рис .1

- как врезка в классическую дистаншию

Первое направление «лабиринт-аттракцион» является самостоятельной развлекательной дисциплиной, которую можно проводить на любом празднике, на любой площадке. В Орловской области впервые он был проведен в рамках Всероссийского старта «Российский азимут-2006» и привлек внимание большого количества людей, большинство из которых не являлись профессиональными спортсменами. Все зрители смогли проверить свою сообразительность, умение ориентироваться в пространстве. Причем дистанцию можно пройти и на инвалидной коляске, и на роликовых коньках, и за руку с ребенком [4].

Второе направление использования «спортивного лабиринта» в тренировочном процессе. СЛ является своеобразной палочкой-выручалочкой, позволяющий сформировать технику чтения карты в любую погоду с больших количеством занимающихся. В период учебно-тренировочных сборов, когда тренировки проходят два раза в день и нагрузка бывает значительной, данной формой можно заменить одну из тренировок. Это помогает снизить эмоциональное напряжение.

Принцип минимизации усилий и времени тренера, лежащий в основе организации «спортивного лабиринта», является основополагающим, так как зачастую сборная команда разновозрастная, а следовательно, степень технического мастерства различна.

На установку спортивного лабиринта при наличии стандартных заготовок в среднем уходит 12-15 минут, в большинстве случаев применяются конусы и призмы с системой отметки. В расстановке фигур используется преимущественно два варианта постановки: стационарный и хаотичный, не привязанный к местности. Основным

Рис .2

методом тренировки является круговой. На щите информации в специальных кармашках располагается 6-8 вариантов мини-дистанций. Участники, стоя возле карты, должны запомнить количество пунктов и порядок их прохождения и по памяти пройти дистанцию. Чтобы запомнить свою дистанцию, участнику надо воспроизвести в своей памяти объемную фигуру и место ее расположения относительно старта. Длина дистанции очень короткая, всего несколько сот метров, а скорость прохождения очень высокая и все это сопровождается сложной умственной работой и постоянным изменением направления бега.

Основной задачей данной тренировки является формирование индивидуальной оптимальной скорости бега, при которой сохраняется максимальная умственная работоспособность и контроль над своими действиями. Но так как тренировка проходит преимущественно в игровой форме, то во время прохождения дистанции юные спортсмены забывают о трудностях, связанных с бегом, и азартно соревнуются друг с другом и показывают неплохие скорости [4]. Тренер имеет возможность наблюдать со стороны за ходом тренировки, оценивая работу каждого спортсмена, интегрируя ее с показанным результатом. Кроме того, дети в ходе прохождения тренировочного лабиринта могут получить первичные судейские навыки, проверяя правильность отметки соперника (или члена своей команды) после прохождения дистанции, достаточно для этого использовать простую отметку карандашом или компостером.

Третье направление применения «спортивного лабиринта» в качестве врезки в классическую дистанцию спортивного ориентирования. Начиная 2003 года в научно-методической литературе, встречаются данные о его использовании, но несмотря на это в правилах соревнований отсутствует регламент по проведению «спортивных лабиринтов» [4]. Есть положительный опыт включения «спортивного лабиринта» в неофициальные и экспериментальные соревнования в Московской, Воронежской, Тульской, Смоленской и других регионах Российской федерации. Особенно зрелищно смотрятся врезка «спортивного лабиринта» в дистанцию городского спринта, который проходит в исторических районах городов. Так, например, в г. Москва стартовая и финишная поляна, и лабиринт располагались на смотровой площадке Воробьиных гор, в Парке Победы на Поклонной горе, где он был встроен в середину дистанции разных групп и проводился «по выбору». Данный положительный опыт мы решили использовать в Орловской области, установив лабиринт на площади В. И. Ленина, в детском парке, в парке Победы, на игровой площадке в урочище Медведский лес.

Как известно, в спортивном ориентировании спортсмен за не правильную отметку на дистанции дисквалифицируется. Но организаторы соревнований при проведении «спортивных лабиринтов» могут использовать другую систему подведения итогов. Например, в квалификационных забегах добавлять штрафные минуты к общему времени, применяя для этого систему отметки Sportident, для которой написана специальная программа подсчета результатов.

«Спортивный лабиринт» является мощным психологическим средством при подготовке спортсменов к соревнованиям. Во время прохождения дистанции на стадионе они находятся под пристальным вниманием тренеров, болельщиков, фото- и видеокамер. Часто молодые спортсмены, не справляются с психоэмоциональным напряжением, допуская обидные ошибки. Поэтому использование данной формы на предварительном этапе подготовки (на муниципальном и региональном уровне) позволяет выработать психологическую устойчивость. Основной же задачей врезки «спортивного лабиринта» является оценка принятия решения спортсменами [5].

Таким образом, систематизировав имеющуюся информацию и обобщив практический опыт использования «спортивного лабиринта», можно рекомендовать его для внедрения в программу подготовки спортсменов-ориентировщиков разного уровня. В качестве аттракциона «спортивный лабиринт», обладающий зрелищностью, простотой и сложным внутренним содержанием, будет способствовать популяризации данного вида спорта, акцентировать внимание спонсоров, организаторов и населения.

Алтунина Оксана Егоровна, старший преподаватель кафедры «Теории и методики физической культуры и спорта» Орловского государственный университета им. И.С. Тургенева (г. Орел);

Жаворонков Александр Александрович, тренер, бюджетное учреждение Орловской области «СШОР-10» (г. Орел)

Список литературы:

Миронов В. В. Ориентирование как спорт //Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. №4. С.129-133.

Худякова Л.А. Традиционная схема технико-тактической подготовки в спортивном ориентировании // Азимут. 2000. №3. С. 37.

Сорокина Е. В., Алтунина О.Е., Коновалов А.С. Особенности обучения спортивному ориентированию на лыжах на этапе начальной подготовки //Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2022. №4. С. 118-125.

Мини-ориентирование или Спортивный лабиринт: методические рекомендации / сост. А.Б. Портнов, Т.Ю. Каратаева. Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2020. 47 с.

Воронов, Ю.С. Анализ действий спортсменов-ориентировщиков различной квалификации в стандартных ситуациях //Труды Смоленского государственного института физической культуры. — Смоленск: СГИФК, 2000. С. 116-122.



Шведский спортсмен Исаак фон Крузенштерна вошёл в историю мирового ориентирования тем, что одержал довольно неожиданную победу в спринте на чемпионате мира 2021 года в Чехии в кроссовых дисциплинах. Неожиданно потому, что на тот момент 23-летний спортсмен занимал 51-е место в мировом рейтинге IOF Sprint до начала чемпионата. В том финале спринта он стартовал очень рано, под номером 10 из 46-ти спортсменов в финале. На дистанции ему повезло с выбором вариантов, и он хорошо их реализовал, тем самым установив высокую планку для своих конкурентов. Если посмотреть на отметки времени по дистанции, то результаты шведа на контрольных пунктах были плюс-минус секунда от соперников, но в итоге на финише он выиграл свое первое золото чемпионата мира с преимуществом в семь секунд. Корреспонденты шведского журнала «Skoqsport» задали три вопроса чемпиону мира.

- Какой у вас любимый формат тренировок?
- Я больше всего люблю 25 интервальных подходов 70/20 с пороговым

темпом. В таком режиме ты можешь долго бежать на большой скорости, в этом и состоит смысл этой тренировки. За зиму я провел очень много подобных тренировок на эллиптическом тренажере (из-за травмы). Правда, не могу сказать, что это были самые интересные тренировки в моей жизни.

- Какие тренировки вы проводите в течение года?
- Базовые тренировки с ноября по март плюс целенаправленная подготовка к главным турнирам сезона. А когда сезон начинается, я снижаю объем тренировок, чтобы мне хватало сил выступать на соревнованиях. И непосредственно перед соревнованиями неделя отдыха, когда я почти ничего не делаю.
- Как обычно проходит неделя, когда вы тренируетесь?
- Интервалы во вторник, четверг и субботу. Силовые тренировки со штангой по средам. И, само собой, длинный забег в воскресенье. И добиваешь все это дело забегами на разные дистанции.

По материалам журнала «Skogsport» (Швеция)

А.П. Коротков (Башкортостан)

ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ НА МАРКИРОВАННОЙ ТРАССЕ



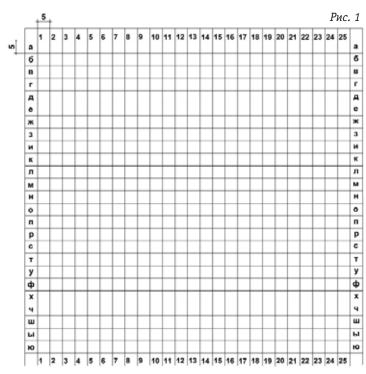
ПРЕДИСЛОВИЕ. «Древняя» статья о системе подготовки к соревнованиям на маркированной трассе. К той классической «маркировке», когда ошибка в один миллиметр оценивалась одной минутой штрафа, когда от спортсмена требовалось очень точное ориентирование на протяжении

КОРОТКОВ Александр Петрович (1948-2022), географ, геоморфолог. С 1978 года тренер-преподаватель спортклуба УАИ, в 1979–1985 годах преподаватель кафедры физвоспитания УАИ, с 1983 года – старший преподаватель. Коротков тренировал сборные команды института и Башоблсовета СДСО «Буревестник». Команда УАИ в зимнем сезоне 1979 года на всех соревнованиях занимала только первые места. Подготовлено два чемпиона БАССР и чемпион Башоблсовета СДСО «Буревестник» и 16 призёров. Коротков подготовил шесть мастеров спорта СССР, пятнадцать кандидатов в мастера спорта СССР. Награждён знаком ВЦСПС за заслуги в развитии физической культуры и спорта». Среди наследия, которое осталось после знаменитого башкирского тренера, методическая статья «Подготовка к соревнованиям на маркированной трассе», которую подработал и предоставил журналу «АЗИМУТ» Владимир Прохоров.

70-90 минут. Считаю, что название «Подготовка к соревнованиям на маркированной трассе» нем-

ного узко. Название можно и пропустить, так как оно могло быть и другим. Например, сегодня я бы назвал «Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию». В предложенной схеме четко прослеживается логичная последовательность, гармоничность и законченность. Изложенная система была опробована и успешно «работала» на протяжении нескольких лет (несколько мастеров спорта СССР, победителей и призеров Всесоюзных и Всероссийских первенств). Думаю, некоторые мысли, изложенные в этой статье, привлекут и заинтересуют уважаемых читателей. Материал предлагается в первозданном виде (за исключением рисунков).

С уважением, Владимир Прохоров.



"Тренажер" Короткова А.П - "абстрактная карта"

Разработан и внедрен в 1978 г.. Использовался с целью повышения умственной работослособности на фоне физической нагрузки спортсменов-ориентировщиков группы спортивного совершенствования Уфимского авиационного института им. Орджоникид:

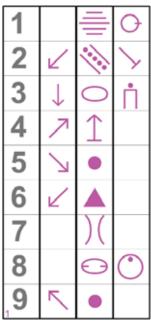


Рис. 3. Образец таблички.

СТАТЬЯ. Процесс ориентирования на маркированной трассе складывается из следующих последовательных операций:

- Определения направления движения;
- Измерения пройденного расстояния:
- Суммирования результатов измерений расстояний и направлений, то есть примерного определения местонахождения;

- Уточнения местонахождения при сопоставлении карты и местности.

Высококвалифицированные спортсмены, обладающие прочными навыками и хорошей памятью, способны, многократно повторяя первые три операции, довольно точно определять примерный район своего местонахождения. Это позволяет проходить большие расстояния, до километра и более, не глядя в карту, что повышает скорость бега по дистанции. Быстрота выполнения четвертой операции зависит от умения представить встреченный ориентир в виде изображения на карте и быстро найти его в ней, выбрав из нескольких подобных.

Основой подготовки спортсменаориентировщика является большой объем бега с ориентированием. Перед зимним спортивным сезоном ориентировщики Уфимского авиационного института проходят несколько этапов подготовки. На первом этапе они участвуют в работах по составлению спортивных карт. Этот период длится с середины сентября до середины ноября. Съемка карт на местности и вычерчивание их в камеральных условиях заставляют спортсменов более тщательно изучать условные знаки и правила их применения. Изучение знаков проходит в процессе работы без жесткого дефицита времени. Во время полевых работ спортсмены в большом объеме выполняют операции измерения направлений и расстояний.

Первый этап совершенствует умение спортсменов переводить объекты местности в изображение на карте, развивает глазомер и пространственное воображение.

На втором этапе применяются очень эффективные пространственные тренировки, то есть выработка и совершенствование умений определять точку своего местонахождения при помощи измерения направлений и расстояний, пробегаемых по дистанции.

Эти тренировки помогают усвоить навыки измерения расстояний и направлений, полученные при работах по составлению карт, и научиться применять их при быстром беге.

Пространственная тренировка это тренировка на маркированной трассе с применением вместо карты специальной карточки. Карточка представляет собой лист бумаги с координатной сеткой, нанесенным масштабом и магнитным меридианом. Условных знаков на карточке нет. Указывается на ней место старта. Шаг прямоугольной координатной сетки 5 мм (рис. 1). Во время тренировки спортсмен, двигаясь по лыжне и применяя навыки пространственной подготовки, определяет местонахождение КП, встречающихся на дистанции. На последующих КП висят координаты предыдущих, что позволяет спортсмену проверять себя и начинать работу после КП с истинной точки местоположения КП. Длина этапов зависит от сложности местности, подготовленности спортсменов и пересеченности рельефа.

Тренировка в чтении карты применяется для воспитания навыка быстрого чтения карты. Используется абстрактная карта, состоящая из 49 одинаковых квадратных элементов, согласованно переходящих один в другой. Карта квадратная, размеры её рабочей поверхности 105 на 105 (рис. 2).

Каждый элемент, в свою очередь, разбит на девять клеток размерами 5х5. Все клетки элемента содержат по несколько разных ориентиров, которые описываются краткими символьными легендами. Таким образом, каждая клетка элемента имеет свой набор легенд. На кромках карточки подписаны номера строк и столбцов, как и на карточке для пространственной тренировки. Занятие с использованием описанных карт проводится на тренировочном круге длиной от 500 до 1500 метров. На этом круге равномерно устанавливается девять вертикальных табличек. Примерные размеры табличек 400 х 200 см (рис. 3).

Таблички пронумерованы, и на них построчно нанесено по девять символьных легенд такого размера, чтобы можно было легко прочитать с расстояния 3-5 метров. На каждой табличке есть легенды всех девяти клеток элемента карты. Построчно легенды располагаются таким образом, чтобы в сумме одинаковые строки всех таблиц также имели легенды для всех клеток элемента. Перед тем как начать тренировку тренер расставляет таблички в определенном порядке, который каждый раз на новой тренировке меняется (рис. 4).

Во время тренировки спортсмены, пробегая по кругу, прочитывают легенды, изображенные на определенной строке таблички и отыскивают в карте клетку, в которой находится ориентир, соответствующий данной легенде. Первую клетку нужно найти среди тех девяти, которые составляют центральный элемент карты (рис. 2).

Следующие клетки должны примыкать к предыдущим. Таким образом, пробегая по кругу, спортсмен одновременно как бы движется по карте и в результате в конце круга попадает в определенную клетку. Пробежав круг, он сообщает тренеру координаты последней клетки. Тренер проверяет ответ и, если координаты определены верно, позволяет спортсмену перейти на следующую строку таблицы. Если же ответ неверен, то повторяется работа по

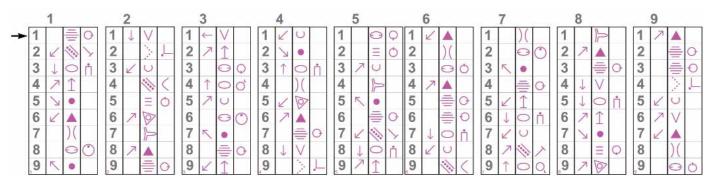


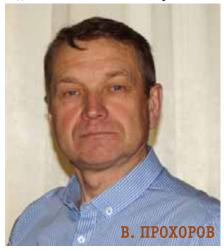
Рис. 4. Заданный порядок табличек (порядок).

той же строке или спортсмен пробегает штрафной круг. Меняя порядок расположения таблиц, тренер на каждой тренировке ставит перед спортсменами новые задачи, что позволяет полноценно использовать две-три абстрактные карты в течение сезона.

Логическим продолжением тренировок в чтении карты является тренировка в беге с ориентированием по искусственной карте. Искусственной будем называть карту, на которой истинной, то есть соответствующей местности, является лишь полоса, по которой будет проходить тренировочная трасса. Граница полосы совпадает с границей площади, просматриваемой с дистанции. Остальная часть карты продуманно заполняется параллельными ситуациями, образуемыми множеством несуществующих ориентиров, что в конечном счете приводит к появлению оригинальной, сложной карты. Примеры таких карт показаны на рис. 5.

Для тренировки спортсменов высокой квалификации применяется карта, которая соответствует местности лишь в радиусе 100 метров от КП.

Бег с использованием такой карты развивает умение спортсмена проходить этапы на высокой скорости, не глядя в карту. Основываясь на про-



странственной подготовке и памяти, он учится определять район местоположения КП без чтения карты с точностью до 100 метров, а затем, читая карту, определять на ней точку КП.

Источник: «Методические указания по спортивному ориентированию», составители Гизатуллин М.К. и др., Уфа: УАИ, 1981.

Материал подготовил В. Прохоров



Рис. 5 (1). Карта оригинал.

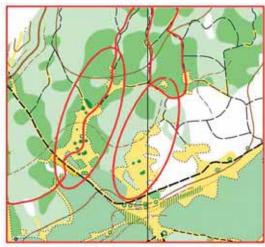
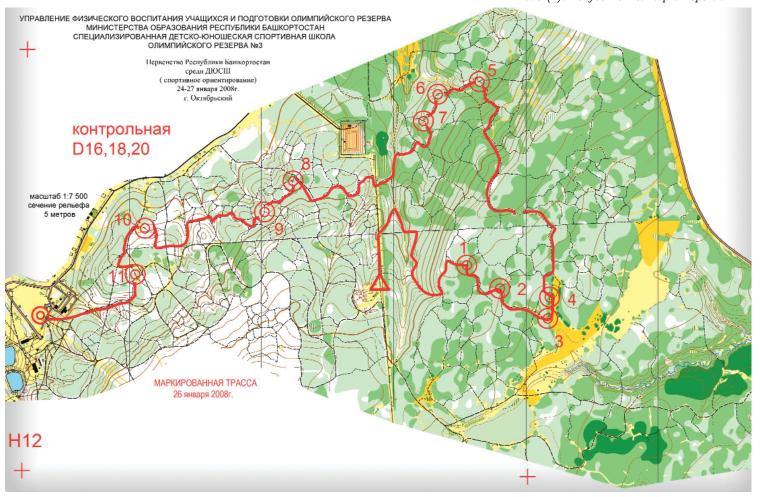


Рис. 5 (2). Искусственная карта версия.



Дженнифер Хейс: ПОИСК НОВОГО СПОСОБА ТРЕНИРОВКИ МОЗГА – СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ



Вид спорта ориентирование, который опирается на атлетизм, навигационные навыки и память, может быть полезен в качестве вмешательства или профилактической меры для борьбы с когнитивным снижением, связанным с деменцией, согласно новому исследованию Университета МакМастера (Канада). Исследователи предположили, что физические и когнитивные требования ориентирования, объединяющего упражнения с навигацией, могут стимулировать части мозга, которые наши древние предки использовали для охоты и собирательства. Мозг эволюционировал тысячи лет назад, чтобы адаптироваться к суровой окружающей среде, создавая новые нейронные пути. Эти функции мозга не столь необходимы для выживания сегодня из-за современных удобств, таких как приложения GPS и легкодоступная пища. Исследователи предполагают, что это случай «используй или потеряй».

«В современной жизни может не хватать конкретных когнитивных и физических проблем, необходимых мозгу для нормального функционирования», - говорит Дженнифер Хейс, заведующая кафедрой канадских исследований в области здо-

Университет МакМастера

Дженнифер Хейс, доктор философии, эксперт в области здоровья мозга. Она является адъюнкт-профессором и исследователем в области здоровья мозга и старения на кафедре кинезиологии в Университете МакМастера (Канада). Она руководит лабораторией NeuroFit, которая привлекла более одного миллиона долларов для поддержки ее исследовательской программы по влиянию физических упражнений на здоровье мозга. Отмеченное наградами исследование доктора Хейс изучает влияние физической активности на функцию мозга для укрепления психического здоровья и познания у молодых и пожилых людей.

ровья мозга и старения в Университете МакМастера, которая руководила этим исследованием. «В отсутствие активной навигации мы рискуем потерять эту нейронную архитектуру».

Дженнифер Хейс указывает на болезнь Альцгеймера, при которой потеря способности находить свой путь является одним из самых ранних симптомов, затрагивающих половину всех страдающих людей, даже в самой легкой стадии заболевания. В исследовании, опубликованном в журнале PLOS ONE, ученые опросили здоровых взрослых людей в возрасте от 18 до 87 лет с различной степенью опыта ориентирования (без опыта, среднего, продвинутого и элитного). Люди, которые участвуют в ориентировании, сообщили о лучшей пространственной навигации и памяти, предполагая, что добавление элементов поиска пути в регулярные тренировки может быть полезным в течение всей жизни.

«Когда дело доходит до тренировки мозга, физические и когнитивные требования к ориентированию могут дать вам больше отдачи по сравнению с другими упражнениями», - говорит ведущий автор Эмма Уоддингтон, аспирант кафедры кинезиологии, которая разработала исследование и является тренером и членом национальной команды по спортивному ориентированию.

Целью ориентирования является навигация, бегая как можно быстрее по незнакомой территории, находя ряд контрольных точек, используя только карту и компас. Наиболее умелые спортсмены должны эффективно переключаться между несколькими умственными задачами, принимая быстрые решения при движении по местности в быстром темпе. Спорт уникален, потому что он требует активной навигации при быстрых переходах между частями мозга, которые обрабатывают пространственную информацию по-разному. Например, чтение карты зависит от перспективы относительно окружающей среды. Ориентировщики должны быстро переводить эту информацию относительно своих собственных позиций в окружающей среде в режиме реального времени, когда они проходят дистанцию.

Это полезный навык, который системы GPS изъяли из современной жизни, - говорят исследователи. Это может повлиять не только на нашу способность ориентироваться, но и на нашу пространственную обработку и память в целом, потому что эти когнитивные функции зависят от перекрывающихся нейронных структур. Исследователи предполагают, что есть два простых способа включить больше ориентирования в повседневную жизнь: выключить



GPS и использовать карту, чтобы найти свой путь во время путешествия, и испытать себя пространственно, используя новый маршрут для бега, ходьбы или езды на велосипеде.

«Спортивное ориентирование это спорт на всю жизнь. Вы часто можете увидеть участников в возрасте от 6 до 86 лет, занимающихся ориентированием», - говорит Уоддингтон. - Мое долгосрочное участие в этом виде спорта позволило мне понять процесс обучения навигационным навыкам, и я была вдохновлена на исследование уникальности ориентирования и научного значения, которое этот вид спорта может иметь для стареющего населения».

О Дженнифер Хейс

• Д. Хейс является заместителем директора Центра передового опыта McMaster's Physical Activity Centre of Excellence (PACE), современного научно-исследовательского и реабилитационного центра, обслуживающего более 500 пожилых людей и людей, живущих с хроническими заболеваниями или инвалидностью.



Карта ориентирования кампуса Университета МакМастера

- РАСЕ управляет пятью исследовательскими программами упражнений с исследованиями, проводимыми преподавателями кафедры кинезиологии Университета МакМастера при поддержке аспирантов и студентов.
- Исследования Д. Хейс в РАСЕ сосредоточены на долгосрочном влиянии физических упражнений на когнитивное здоровье с целью понима-
- ния того, как физическая активность может быть использована для профилактики заболеваний.
- Д. Хейс также является директором лаборатории McMaster's NeuroFit, специализирующейся на влиянии физических упражнений на функцию мозга у молодых людей, пожилых людей и людей, живущих с болезнью Альцгеймера.

ОСОБЕННОСТИ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КРОССОВОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ, В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ



А. ХОДАНОВИЧ

Введение. Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором для достижения высокого результата в соревновательной деятельности необходимы как умственные способности, так и выносливость [R. Izzo, 2021]. Физиологические особенности соревновательной деятельности и тренировочное воздействие на спортсменов схожи с другими видами спорта, где выносливость является определяющим фактором физической подготовленности [А.Н. Ходанович, 2022].

В последнее время в спорте высших достижений всё большее применение находят методы исследования из разных областей медицины, и в практику соревновательной и тренировочной деятельности в видах спорта с преимущественным правлением выносливости включается анализ вариабельности сердечного ритма (далее - ВСР) [С. Lundstrom, 2022; М.А. Брагин, 2018; Е.А. Гаврилова, 2012; Н.И. Шлык, 2020]. Вариабельность ритма сердца - это изменчивость временных интервалов

между ударами сердца, по характеру которой можно судить о способности к адаптации организма, как в настоящий момент (переносимость текущих нагрузок), так и в перспективе (оценка резерва адаптации) [С.М. Разинкин, 2015; Е.А. Гаврилова, 2015].

В настоящее время вышло много работ, в которых затрагивается функциональная подготовленность спортсменов. Но тренеров и спортивных





врачей сегодня интересуют конкретные данные о ее структуре и соответствии соревновательной деятельности. Спортивная деятельность приносит результаты в том случае, когда мастерство атлета отточено до автоматизма, что, в свою очередь, предполагает минимальное участие со стороны центральных регулирующих систем. И в этом случае высока роль автономной регуляции функции [Е.А. Гаврилова, 2015].

ВСР используется для оценки различных сторон функционального состояния организма человека, в том числе и при активной спортивной деятельности. Данный факт обусловлен той ролью, которую выполняет вегетативная нервная система, управляющая энергетическими и метаболическими процессами организма [Н.И. Коренева, 2015; V. T, 2021; Р.М. Баевский, 2003].

Оценка данных ВРС дает возможность научного прогнозирования физических возможностей спортсменов, в том числе в условиях соревновательной деятельности, позволяет более качественно проводить спортивный отбор, рациональнее планировать тренировочный процесс [Е.А. Гаврилова, 2015; М.А. Брагин, 2018]. Полученные показатели позволяют судить о фун-

кциональном состоянии спортсмена, а неинвазивность, экономичность метода, возможность его использования как в лабораторных, так и «полевых» условиях и небольшие временные затраты при исследовании, получение данных как в ретроспективе, так и режиме реального времени, позволяют оперативно выявить первые признаки перетренированности [Е.В. Брынцева, 2020].

Отмечено, для спортсменов циклических видов спорта свойственно усиление автономной регуляции, в части парасимпатического звена вегетативной регуляции и ослабление симпатической. Кроме того, у них отмечается брадикардия и резкое увеличение активности вазомоторного центра, регулирующего сосудистый тонус [С.М. Разинкин, 2015].

Для успешного роста спортивных результатов должен постоянно увеличиваться потенциал организма для расширения границ функционирования наиболее задействованных в соревновательной деятельности и тренировочном процессе систем организма, то есть должны расширяться границы вариабельности функционирования этих систем и организма в целом. Таким образом, можно говорить о том, что наилучшее функциональное состояние у спортсмена в покое характеризуется высокой автономией и вариабельностью функционирования, а также снижение симпатической регуляции и централизации управления функцией. Данный тезис можно отнести и к когнитивным функциям [В.L. Alderman, 2014; Т.М. Николаева, 2022; G.E. Prinsloo, 2011].

Данные ВСР в период соревновательной деятельности существенно отличаются от показателей в покое тренировочного и восстановительного периодов подготовки, особенно у спортсменов, тренирующих выносливость. В ходе соревновательного периода нередко можно проследить переход от выраженного преобладания автономной к центральной регуляции. Снижение вариабельности ритма в соревновательный период есть своего рода отражение крайней согласованности, сопряжения всех ритмических процессов, что и позволяет организму довести все системы регуляции спортивной деятельности до наивысшей степени автоматизма - работы в строго обозначенном жестком режиме [Е.А. Гаврилова, 2016].

Оценка показателей ВРС позволяет подойти к научному прогнозированию физических возможностей спортсменов, в том числе в условиях соревнова-

тельной деятельности, решать вопросы отбора для занятий спортом, более рационально строить режим тренировок и контролировать функциональное состояние спортсменов, выявлять на ранних этапах состояния дезадаптации и перетренированности. Только в этом случае можно сохранить здоровье, работоспособность и спортивную результативность атлета [Е.В. Федотова, 2022; Е.А. Гаврилова, 2015].

Анализ специальной научно-методической литературы показал, что, в существующих исследованиях [Е.А. Бирюкова, 2020; Т. Pedev, 2022], посвященных спортивному ориентированию бегом и вариабельности сердечного ритма, вопросы, касающиеся взаимосвязи показателей ВСР с подготовленностью и спортивным результатом спортсменов-ориентировщиков, специализирующихся в кроссовом ориентировании, не затронуты.

Цель исследования: установить взаимосвязь показателей ВСР спортсменов-ориентировщиков, специализирующихся на кроссовом ориентировании, со спортивным результатом.

Методы и организация исследования. Компьютеризированный систематический поиск релевантных статей осуществлялся с помощью электронных баз данных PubMed, Scopus, ResearchGate, Web of Science, eLibrary. Для регистрации параметров ВСР использовался программно-аппаратный комплекс «Биомышь исследовательская КПФ-01b», ЗАО «НейроЛаб», Россия. Статистическая обработка результатов эксперимента проводилась с помощью Microsoft Office Excel 2007 и программы Statistica 10.0.

В исследовании принимали участие 33 спортсмена-ориентировщика (16 мужчин и 17 женщин в возрасте 14-43 лет) из 7 регионов России, в том числе, 7 человек являлись членами сборной команды Российской Федерации по спортивному ориентированию. Стаж занятия спортивным ориентированием спортсменов составлял от 4 до 25 лет. Уровень спортивной квалификации от 3 разряда до мастера спорта (3 разряд - 3 человека, 2 разряд - 3 человека, 1 разряд – 5 человек, кандидаты в мастера спорта (КМС) - 11 человек, мастера спорта (МС) - 11 человек). Исследование проводилось в соревновательном периоде для кроссового ориентирования, с 10 июля 2022 года по 17 июля 2022 года, во время Чемпионата и Первенства Северо-Западного федерального округа и международных соревнований «Русь».

Сравнение результатов исследования проводилось по уровню квалифи-

кации и по показанному спортивному результату на соревнованиях. По уровню спортивной квалификации спортсмены были разделены на 3 группы:

1 групπа – MC, n=11,

2 группа − КМС, n=11,

3 группа - спортсмены 1-3 разряда, n=11.

По результату, показанному на соревнованиях спортсмены были разделены на 2 группы. В первую вошли ориентировщики, не имеющие призовых мест (n=21), а во вторую – атлеты, занявшие призовые места на Чемпионате и Первенстве Северо-Западного федерального округа и международных соревнованиях «Русь» (n=12).

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенного исследования были установлены показатели ВСР у спортсменов-ориентировщиков различной квалификации в соревновательном периоде (таблица 1). Анализ полученных данных показал отсутствие статистически значимых различий в показателях ВСР спортсменов различной квалификации, что свидетельствовало об отсутствии кардинальных различий между спортсменами различной квалификации, занимающимися циклическими видами спорта.

Анализ показателей ВСР спортсменов-ориентировщиков, специализирующихся в кроссовом ориентировании (таблица 2), имевших личные награды в прошедших соревнованиях и оставшихся за пределами тройки лидеров показал, что ЧСС покоя призеров соревнований (58,32±9,63 уд. в мин.) достоверно ниже на 17,94% данного показателя атлетов, не получивших наград (68,78±13,75 уд. в мин), что служило показателем их хорошей тренированности в отношении кардиореспираторной выносливости и спортивной подготовленности.

Минимальное (924,59±143,79 мс) и максимальное (1219,13±194,09 мс) значение кардиоинтервалов спортсменовпризеров соревнований достоверно выше, 17,96% и 16,35% соответственно, чем у атлетов, не завоевавших наград в соревнованиях (783,80±188,83 мс - минимальный и 1048,06±207,41 мс - максимальный кардиоинтервал), что коррелирует с показателями частоты сердечных сокращений. По остальным показателям ВСР между рассматриваемыми группами статистически значимых различий не установлено.

Выводы и заключение. Между спортсменами-ориентировщиками, специализирующимися в кроссовом ориентировании, различной квалифи-

Таблица 1. Показатели вариабельности сердечного ритма спортсменов-ориентировщиков различной квалификации

Показатели ВСР	Группа					
Tienusuresiir Ber	1-3 разряд (n=11)	KMC (n=11)	MC (n=11)			
Средняя ЧСС покоя, уд. в мин.	70,05±13,99	62,08±13,87	62,01±11,53			
Среднее значение длительности интервалов (RRNN), мс	890,21±187,71	999,06±228,52	1001,05±201,68			
Минимальное значение (R- R_min), мс	766,43±173,12	866,08±218,24	872,48±154,31			
Максимальное значение (R- R_max), мс	1029,61±202,49	1137,63± 213,60	1163,57±228,23			
Вариационный размах (dX), мс	263,19±56,41	271,54±87,48	291,07±101,73			
Дисперсия (D), мс2	4788,18±5246,01	4558,94±1846,89	7376,75±9645,36			
Среднее квадратичное отклонение (SDNN), мс	63,03±29,94	65,98±15,03	74,46±44,90			
Коэффициент вариации (CV), %	6,93±2,19	6,87±1,93	7,11±3,16			
Мода (Мо), мс	925,00±238,75	984,09±237,51	1006,82±235,87			
Амплитуда моды (АМо), %	37,12±15,71	35,15±10,24	39,35±12,93			
Индекс вегетативного равновесия (ИВР), усл.ед.	163,55±134,04	176,73±179,53	190,27±209,44			
Вегетативный показатель ритма (ВПР), усл.ед.	4,72±2,2 0	4,72±3,35	4,72±4,54			
Показатель активности процессов регуляции (ПАПР), усл.ед.	44,27±27,19	36,46±9,85	41,55±19,33			
Индекс напряжения (SI), усл.ед.	101,09±105,40	90,00±88,10	110,55±149,95			
Психофизиологическая цена, усл.ед.	1118,82±1548,57	610,91±344,29	954,82±1171,37			
Индекс функционального состояния (ИФС), усл.ед.	4,82±3,71	7,73±5,80	14,27±16,58			

Таблица 2. Показатели вариабельности сердечного ритма спортсменов-ориентировщиков различной квалификации

	Группа				
Показатели ВСР	Спортсмены, без призовых мест (n=21)	Спортсмены, занявшие призовые места (n=12)			
Средняя ЧСС покоя, уд. в мин.	68,78±13,75	58,32±9,63 *			
Среднее значение длительности интервалов (RRNN), мс	910,95±208,39	1055,29±176,36			
Минимальное значение (R-R_min), мс	783,8 0 ± 188,83	924,59±143,79 *			
Максимальное значение (R-R_max), мс	1048,06±207,41	1219,13±194,09 *			
Вариационный размах (dX), мс	264,26±71,38	294,53±98,82			
Дисперсия (D), мс2	5408,17±7032,75	5865,92±546,03			
Среднее квадратичное отклонение (SDNN), мс	66,11±33,01	70,82±30,46			
Коэффициент вариации (CV), %	7,19±2,58	6,59±2,12			
Мода (Мо), мс	917,86±232,53	1066,67±208,71			
Амплитуда моды (АМо), %	37,86±14,12	36,06±10,77			
Индекс вегетативного равновесия (ИВР), усл.ед.	182,67±177,57	166,67±168,42			
Вегетативный показатель ритма (ВПР), усл.ед.	5,10±3,43	4,08±3,34			
Показатель активности процессов регуляции (ПАПР), усл.ед.	43,52±21,67	35,92±15,42			
Индекс напряжения (SI), усл.ед.	109,48±127,24	84,92±89,17			
Психофизиологическая цена, усл.ед.	1022,95±1355,51	670,67±492,64			
Индекс функционального состояния (ИФС), усл.ед.	8,24 ±11,25	10,17±10,36			

Примечание: * – достоверность различий между группами. Спортсмены, занявшие призовые места, и спортсмены без призовых мест при р<0,05.

кации в соревновательном периоде, не наблюдалось статистически значимых различий в показателях ВСР. Победители и призеры соревнований по ориентированию обладают более низкой ЧСС покоя и более длительными минимальным и максимальным кардиоинтервалами.

НЕОЖИДАННЫЕ ВСТРЕЧИ С ЛЕСНЫМИ ЖИТЕЛЯМИ



Кого реально ориентировщик может встретить в лесу из крупных диких животных: медведя, волка, кабана, лося, лису, бездомную собаку. Как правило, дикие животные сторонятся человека и никогда не нападают первыми, но бывают и исключения. Реально встреча спортсмена в момент соревнований с дикими животными маловероятна, поскольку, во-первых, организаторы спортивного мероприятия, выбирая район соревнований, уточняют в местных охотхозяйствах и лесхозах о наличии опасных диких животных. Во-вторых, из-за нахожде-

Как в жизни, так и в нашем виде спорта случаются приятные и неприятные встречи, в некоторых случаях неожиданная встреча может отрицательно отразиться на здоровье. Кого мы можем встретить в лесу, и как на это реагировать? В первый раз мне задал этот вопрос спортивный врач, обслуживающий соревнования Чемпионата и Первенства Москвы по спортивному ориентированию, потом меня несколько раз спрашивали родители детей, занимающихся спортивным ориентированием. Пришлось изучить этот вопрос и донести информацию до читателей нашего журнала.

ния в лесу большого количества шумно передвигающихся людей дикие животные стараются уйти из этого

И конечно же, при планировании трассы учитывается потенциальная возможность неожиданных встреч с лесными жителями. Могу констатировать, что наибольшая вероятность встречи с дикими животными у специалистов по подготовке спортивной карты и подготовке трасс, так как они в лесу работают по одиночке и не создают излишнего шума. В своей практике встречался с медведем (правда на далеком расстоянии), с кабанами и лосями. Жутковато, но без последствий

Рассмотрим примеры, что делать при встрече с дикими животными в

Встреча с медведем. Старайтесь издавать в лесу как можно больше звуков, чтобы заблаговременно предупредить зверя о вашем присутствии. Медведь не нападает первым и, если слышит человека, как правило, стремительно пытается скрыться. Но все же, если вы вдруг столкнетесь нос

к носу с медведем, не вздумайте убегать от него. С момента, когда вы начали убегать, в глазах медведя вы превращаетесь в добычу, и животное неминуемо начнет преследование. Медведь, несмотря на кажущуюся неповоротливость, очень быстро бегает и убежать вам от него не удастся. Не залезайте на дерево, медведь великолепно по ним лазает (исключение большие старые медведи). Сохраняйте спокойствие, медленно пятясь, отходите назад (не поворачивайтесь спиной), громко кричите. Никогда не смотрите животному в глаза, он воспримет это как агрессию с вашей стороны. Возьмите в руку куртку или свитер и поднимите над головой, это увеличит ваш размер в глазах хищника. Если все вышесказанное не помогло, то притворитесь мертвым (для этого нужна очень-очень хорошая выдержка).

Когда медведь к вам подходит, обнюхивая вас, из его пасти раздается запах и горячее дыхание. Медведь может вас ударить лапой, может прыгнуть на вас передними лапами и т.д. Как правило, медведи теряют





интерес к такому "врагу" и уходят (при условии, что вы лежите неподвижно).

Встреча с волком. Нападение волка в лесу маловероятно. Бывали случаи нападения волков зимой. Летом в лесу волкам пропитания хватает. Считается, что волк сторонится человека, но случаи нападения есть, и они зафиксированы. Волк значительно крупнее собаки. Волки спокойно поедают собак, нисколько их не боясь, а вот собаки патологически боятся

Если вы встретились в лесу с волком, постарайтесь залезть на дерево (самый лучший вариант). Не смотрите зверю в глаза (он воспринимает это как вызов и опасность с вашей стороны). Если все-таки на вас напал волк, выставите вперед руку, желательно обмотать руку тканью, футболкой или курткой, чтобы зверь не смог прокусить ее. Защищайте шею, постарайтесь наносить удары по носу, глазам, по хребту.

Встреча с лосем. Несмотря на то, что зверь этот травоядный, он во многом опаснее медведя. Лоси опасны во время гона или когда они ранены. Раненый лось очень агрессивен. В начале лета у лосей появляются детеныши. Никогда не приближайтесь к лосиному потомству (лосятам). Нападение лосихи будет незамедлительным. У лосей очень плохое зрение, но слух очень хороший. Неподвижного человека лось не видит вплоть до 10 метров.

Лось опасен в период гона, гон у лосей осенью. Самен лося может вас принять за соперника и атаковать.

Встреча с кабаном. Кабан достаточно осторожное животное, которое боится человека. Нападения кабана на человека редки, но все же встречаются. Очень опасен раненный секач, он убивает всех на своем пути. Кабаны, как правило, очень пугливы. Когда слышат посторонние звуки, спешат убежать. Некоторые кабаны не убегают, а спешат залечь в кустах. Самки с детенышами не представляют опасности. Если самку испугать, то она без зазрения совести бросит молодняк. Но лучше не рискуйте. Не гоняйте маленьких поросят.

Встреча с лисой. Угрозу для взрослого человека представляют только особи, зараженные бешенством. Причем внешние признаки заболевания (тусклая свалявшаяся шерсть, капающая слюна) присутствуют не всегда. Если лиса не боится человека - это уже сигнал опасности, а если бросается к вам с явным намерением укусить - скорее всего, она заражена. Попробуйте отпугнуть резким громким звуком (хлопок в ладоши, свист, крик), в зависимости от стадии развития болезни это может сработать. При нападении лисы отбивайтесь палкой или ногами - лиса не особо мощное животное, а если она больна, силы ее стремительно убывают. Если же лиса не нападает, но явно проявляет признаки агрессии (прижала уши, оскалила зубы, вздыбила шерсть) - просто отступите в ту сторону, с которой пришли, держа зверя в поле зрения. Может, вы двигались в направлении норы с детенышами, которых мать будет защищать даже ценой собственной жизни. Если вас покусали, необходимо немедленно обратиться к врачу. Контакт со слюной животного может быть чреват бешенством.

ми. Бездомные собаки представляют собой угрозу безопасности для населения городов, соответственно и для спортсменов-ориентировщиков. Собаки являются переносчиками различных инфекционных заболеваний, в т.ч. бешенства. Зная места обитания бездомных собак, планировщики спортивной трассы должны стараться обвести эти участки. Если ориентировщик повстречал бездомную собаку, которая не проявляет к нему интереса, то и опасности эта встреча не представляет. Если бродячая собака приближается, осторожно повиливая хвостом, обычно это значит, что она рассчитывает получить еду. Поняв, что ее ожидания не оправдались, она отвлечется от вас и продолжит свой путь. Если же собака начала вас облаивать или рычать, следует быть внимательным. Лай - это способ общения, и он не всегда будет иметь какие-то последствия без провокации со стороны человека. Первый признак настоящей опасности - собака, рыча, двигается на вас, ее уши плотно прижаты к голове, тогда точно нужно остерегаться. Наибольшую опасность представляют стаи собак: они могут напасть, охраняя территорию, которую они считают своей. Если же вы случайно зашли на безлюдную территорию, где обитает бездомная стая, не пытайтесь бежать или вести себя угрожающе. Если сохранять спокойствие, не проявляя ни страха, ни агрессии, собаки, возможно, не обратят на вас внимания. В первую очередь, бродячие собаки опасны для движущихся людей (бегунов, лыжников, велосипедистов). Одной из наиболее очевидных причин нападения стаи

Встреча с бездомными собака-





бездомных собак является желание играть. Собакам скучно, они ищут развлечения, а кричащий, размахивающий руками на бегу человек является отличной игрушкой. Другая причина - собаки лают, демонстрируя, что они недовольны встречей с чужаками на своей территории, стараясь прогнать постороннего. Они могут напасть, если им покажется, что человек угрожает их жизни, или если вожак стаи решит, что может укрепить свой авторитет, расправившись с человеком как с легкой добычей. Если бездомные собаки начали облаивать спортсмена, тому нужно встать неподвижно, лучше всего спиной к дереву, стене, забору, чтобы стая не смогла его окружить и сбить с ног. Нападающим собакам нужно дать отпор. Пытаться бить их ногами или замахиваться руками бессмысленно, вместо этого нужно резко повернуться в их сторону, топнуть ногой и жестко сказать: «Нельзя!», вложив в это слово максимальную злость. Это реально может помочь. После того как нападение будет остановлено, нужно спокойно отходить, но ни в коем случае не убегать. Стоит иногда посматривать назад – возможно, кто-то из стаи, наименее адекватный и разумный, захочет попытается схватить за ногу. Пугаться не стоит: один в поле не воин. Важно помнить - человек сильнее, чем любая бродячая собака. Спокойствие и уверенность - самое главное оружие. Голос должен быть ровным, движения плавными и медленными, а поза - уверенной.

Выводы. Из приведенных примеров встречи с дикими животными можно выделить примерные пункты поведения человека с животными:

- Не подкрадывайтесь к животным. И вообще, лучше передвигайтесь шумно – скорее всего, животное убежит. А вот если вы застанете его врасплох, оно может и напасть, просто от страха, защищаясь.
- Если повстречались, дайте животному уйти. Если всё же встречи избежать не удалось и вы неожиданно столкнулись с животным - дайте ему возможность уйти.
- Не убегайте и не поворачивайтесь спиной. Ни в коем случае не убегайте от животного и тем более не поворачивайтесь к нему спиной - оно может посчитать это поводом к нападению. Необходимо медленно и осторожно пятиться спиной, наблюдая за поведением животного.
- Не смотрите в глаза, но и не упускайте из виду. Смотрите поверх его головы или на грудь, на спину или бока. Но только не в глаза.
- Не делайте резких движений. Не кричите, не пытайтесь его прогнать, не машите на него руками или ногами, не бросайте в него ничего, не провоцируйте и не раздражайте его! Оставайтесь спокойным, чтобы животное не посчитало вас угрозой. И осторожно отступайте назад.
- Не подходите и не прикасайтесь. Даже если вам кажется, что животное не опасно, и даже если оно само идёт на контакт. Осторожно отступайте от него, надеясь, что оно утратит к вам интерес.
- Будьте крайне осторожны с ранеными животными. Они более уязвимы, отчего становятся более опасливыми. Они могут посчитать вас угрозой и напасть, постарайтесь не спровоцировать их, ведя себя спокойно и пятясь от них подальше.
- Держитесь подальше от детёнышей. Животные обычно защищают

своё потомство, потому могут напасть, если вы просто приблизитесь

Необходимо помнить, что здоровое животное нападает в трёх случаях:

- Если вы его напугали, застали врасплох.
- Если оно опасается агрессии с вашей стороны.
 - Если оно защищает потомство.

Главный редактор журнала «Азимут» А.М. Прохоров

P.S. В продолжение темы, поднятой автором этой статьи, хочу рассказать случай, который произошёл со мной в конце 80-х годов в Красногорском районе Московской области. Ставя дистанцию для соревнований, я вышел на большую поляну, где должен быть установлен КП, и вдруг увидел, что прямо на меня с другой стороны поляны с диким криком несётся огромная обезьяна. Я, конечно, бросился наутёк, но при этом думал (да так и не смог придумать), куда можно спрятаться от обезьяны в подмосковном лесу? В итоге всё закончилось хорошо, т.к. с испугу я перебежал речку Баньку (хорошо, что она мелкая). Обезьяна же речку перебегать не стала, а повисла на ветке дерева, причём на одной руке, и с интересом смотрела на меня. Через минуту к ней подбежал мужчина, он оказался дрессировщиком цирка и в свободный день вывез своих обезьян погулять на природе. Вот такие неожиданные встречи с «фауной» готовит нам судьба!

> Виктор Елизаров, Почётный член ФСОР





ПАМЯТИ ИЛМАРИ ИВАНОВИЧА

ФОКИНА (1933-2023)

В январе 2023 года, едва перешагнув девяностолетний рубеж, после тяжелой и продолжительной болезни ушел из жизни Илмари Иванович Фокин. Если вы наберете в поисковой строке браузера это достаточно редкое сочетание имени, отчества и фамилии, сразу попадете на сайт патентного бюро, откуда узнаете, что он является автором или соавтором четырех изобретений, связанных в той или иной мере с обслуживанием трамвайных путей. Действительно, все время с момента окончания Ленинградского Политехнического института до самого выхода на пенсию он проработал на одномединственном месте, в трамвайном парке Ленинградского ТТУ. Илмари Иванович родился в Карелии, с детства, наряду с русским, говорил на карельском языке, был хорошим лыжником-любителем, выступал на соревнованиях по лыжам на первенство управления. Ориентировщиком ему просто суждено было стать после того, как его дочь Елена, кандидат в мастера спорта, вышла замуж за одного из лидеров ленинградского ориентирования. Так постепенно, став волею судьбы главой семьи ориентировщиков, Илмари Иванович начал регулярно ездить на городские соревнования, как летом, так и зимой, на лыжах. Благодаря знанию языка (а карельский, конечно же, близок к финскому), в свое время он познакомился с ведущим специалистом фирмы REX Осмо Хиллебрантом и, по его приглашению, стал работать переводчиком на стенде фирмы во время проведения выставок спортивного инвентаря в Ленинграде. Поэтому в дружной семье Фокиных-Ширинянов никогда не было проблем ни с мазями, ни с другим лыжным инвентарем. Затем появились ориентировщики и в третьем поколении, внучки Оля и Наташа (дочь Елены от второго брака). Однако же совсем немногие знают о том, что этот очень скромный и доброжелательный ко всем окружающим человек заслуживает особого уважения среди ориентировщиков не только России, но и стран бывшего СССР. В чем же состоит его заслуга?

То, что он сделал для всех нас, сродни трудовому подвигу. По просьбе А.В. Иванова и А.А. Шириняна, он перевел на русский язык самый основательный на тот момент печатный труд по спортивному ориентированию - книгу О.-П. Кярккяйнена и О. Пяякконена «Suunnistus Valmennus» (Подготовка ориентировщика), 200-страничный фолиант, полный не слишком знакомых ему терминов из раздела медицины, физиологии, психологии и других естественнонаучных дисциплин. Это было в те времена, когда мы еще не знали ни компьютеров, ни электронных словарей-переводчиков. Не помню точно, но этот перевод в письменном виде с записью от руки занял у него не меньше, чем полгода, ведь карельский язык – это не совсем финский, и без постоянного обращения к словарю перевести такой текст было просто невозможно. Еще почти столько же мы готовили его к изданию: автор этих строк редактировал, а Александр Васильевич Иванов организовал перепечатывание текста на пишущей машинке, перерисовку от руки иллюстраций, а затем и издание в самом доступном на тот момент виде - на ризографе.

Тираж в три тысячи экземпляров разошелся по всей стране, включая Украину и Белоруссию, Латвию и Эстонию. Часть экземпляров оказалась даже в США и Израиле. Без этого издания не состоялся бы научно-практический семинар, организованный нами и Б.А. Михайловым на базе тогда еще Ленинградского университета, не были бы написаны наши совместные с А.В. Ивановым печатные труды и

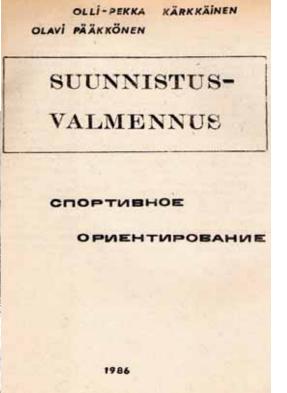


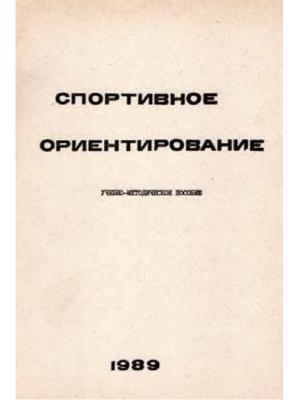
С внучкой Ольгой.

статьи. Понятно, что достойного вознаграждения за этот труд мы ему обеспечить не могли, ведь проект был довольно затратный и в малой степени коммерческий. Но он об этом никогда и не просил, просто считал своим долгом помочь в том, что было в его силах.

Он был человеком светлым во всех отношениях, и память о нем навсегда останется светлой.

А.А. Ширинян





К ЮБИЛЕЮ ВЛАДИМИРА АРНОЛЬДОВИЧА КОШЕЛЬКОВА



Редакция журнала «Азимут» поздравляет Владимира Арнольдовича с днем рождения, желает ему крепкого здоровья, оптимизма и новых творческих побед.

– Владимир Арнольдович, всегда интересно знать и понимать, откуда берутся в спортивном ориентировании интересные, целеустремленные личности, поэтому давайте начнем с биографических данных.

– Родился я в 1948 году в городе Новороссийске. Мои отец и мать работали инженерами на военном предприятии в Москве. Жили мы тогда в Москве, на улице Красина, в полуподвальной комнатке (одиннадцать метров) впятером - отец, мать, я с младшим братом Сергеем и бабушка. В 1957 году родителям предложили переехать в отдельную двухкомнатную квартиру в городе Лыткарино, где открывался филиал завода. Они, конечно, с радостью согласились. Так я попал в Лыткарино и вот уже 66 лет связан с этим городом, который стал для меня родным.

В 1963 году в 15 лет, после 8 класса, как и многие мои ровесники, пошел работать на завод, в отдел, где работали мои родители, учеником слесаряэлектрика.

С 1967 по 1971 год служил в Советской Армии в Дальневосточном военном округе. Довелось принять участие в событиях на острове Даманский, за что был награждён Почётной грамотой ЦК ВЛКСМ.

После демобилизации продолжил работать на заводе слесарем КИП и автоматики, закончил вечернее отделение Московского авиационного моторостроительного техникума, получив

24 марта 2023 года Почетный член Федерации спортивного ориентирования России, спортивный судья всероссийской категории Владимир Арнольдович Кошельков отмечает свой 75-летний юбилей. Владимир Арнольдович — автор ряда публикаций в журнале «Азимут», «Спортивная жизнь России», «Подмосковье спортивное» и др. Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации. Награжден целым рядом государственных и правительственных наград СССР и Российской Федерации, почётными знаками губернатора Московской области, Спорткомитета СССР и Госкомспорта России. Главный редактор журнала «АЗИМУТ» А.М. Прохоров побеседовал с юбиляром.

диплом «с отличием», после чего меня перевели на должность инженера.

Уже будучи председателем спорткомитета города Лыткарино, закончил Московский областной государственный институт физической культуры.

В 1977-1983 годах меня назначали старшим тренером сборных команд школьников Московской области. В 1982 году был избран в состав президиума вновь созданной Федерации спортивного ориентирования России, где я возглавил детско-юношескую комиссию.

В 1985-1992 и 1993-1998 годах работал председателем Комитета по физической культуре и спорту города Лыткарино. Спортивная организация города неоднократно занимала первые места в социалистическом соревновании среди городов и районов Московской области, за что ей было вручено Красное знамя Мособлспорткомитета на вечное хранение.

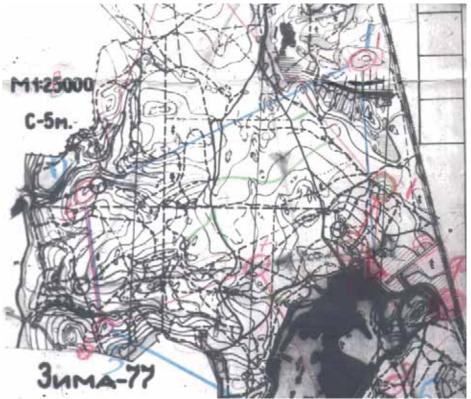
В 1998 году я перешел на работу в Комитет по физической культуре и спорту Московской области, где работал в должности начальника отдела, начальника Управления до 2009 года.

- Ваше первое знакомство с ориентированием на местности.

– Увлечение ориентированием началось в 1971 году после участия в соревнованиях по выбору «Кубок Москвы». На соревнования попал, можно сказать, случайно – знакомый пригласил. Нашел только один КП, даже не знаю каким образом. И это меня задело. Я же не хуже других, в армии был чемпионом дивизии по кроссу, а тут такой провал! После этого фиаско мне в электричке подошёл Саша Юрчук и успокоил: «Надо тренироваться, и всё будет хорошо». Саша, а в дальнейшем и Ира Куранова, стали моими первыми тренерами, можно ска-









Одна из первых спортивных карт г. Лыткарино.

зать, открыли мне прекрасный мир ориентирования на местности (так тогда официально назывался наш вид спорта).

Наверное, мне было проще, чем другим входить в лесной спорт. Мой отец, Арнольд Васильевич, был мастером спорта по спортивному туризму, ходил и водил группы в дальние походы и экспедиции. Карт в доме было достаточно, была возможность их рассмотреть, уточнить у отца условные знаки, конечно, это были не спортивные карты, но всё же что-то очень близкое. Первую лесную карту с дорожками и ямами рядом с г. Лыткарино для соревнований по ориентированию в масштабе 1:25000 подготовили мой отец вместе с Виктором Максимовичем Алёшиным. У меня до сих пор она хранится. Раритет!

В 1971-1979 годах я активно участвовал в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве спортсмена. Помимо московских и областных соревнований мы участвовали в крупных соревнованиях в Прибалтике (Мадона, Гран При Валерия Киселёва), Праздники Севера, в Аппатитах и Кировске, Призы героев Малой земли в Геленджике и много других. В те же годы вместе с Юрой Константиновым и Сашей Юрчуком я принимал участие в подготовке и судействе зональных первенств, первенств Вооруженных Сил СССР, Кубка ЦК ВЛКСМ, многодневки памяти Анатолия Гурцева, первенств Московской области, открытых первенств города Лыткарино, детско-юношеских соревнований «Аврора», матчевых встреч сборных команд Московской и Ленинградской областей и многих других. В общем, влился в семью ориентировщиков Московской области.

В 2003 году совместно с Виктором Елизаровыми и Дмитрием Налётовым мы учредили Федерацию спортивного ориентирования Московской области. Несколько лет являлся членом Президиума Федерации, а в 2008-2009 годах исполнял обязанности председателя Федерации.

- В ориентирование Вы пришли уже практически в зрелом возрасте, а до этого, увлекались спортом? Каким видам спорта Вы отдавали предпочтение?
- Мне помимо ориентирования всегда очень нравились лыжные гонки, перед службой в армии занимался и велоспортом в заводской секции, ездил с в альпинистские лагеря на Кавказе. Выполнил первый разряд по лыжным гонкам, стал разрядником по альпинизму, а в спортивном ориентировании в 1976 году выполнил разряд «КМС».
- Полюбив спортивное ориентирование, Вы решили передавать эстафету следующим поколениям. Что побудило Вас учить детей ориентированию?
- В 1974 году, по совету Саши Юрчука, впервые набрал группу детей в кружок по ориентированию при городском

Гран При с Валерием Киселёвым.

Доме пионеров. Мне это дело очень понравилось. Тренировались, выезжали на соревнования, появились разрядники, даже КМС. Но совмещать работу на заводе с тренерской работой становилось всё труднее. И в феврале 1979 года, по приглашению моего хорошего знакомого Геннадия Ефремова, который работал директором городской ДЮСШ «Олимпия» (мы с ним учились в параллельных классах в школе), я перешел работать старшим тренером во вновь созданное, первое в Московской области отделение спортивного ориентирования ДЮСШ. В сентябре того же года в ДЮСШ тренером пришел работать переехавший в Лыткарино Серёжа Стулов, а по совместительству стали работать лыткаринские ориентировщики Володя Кузьмин и Володя Васильев.

За время работы в ДЮСШ мне удалось подготовить ряд квалифицированных спортсменов, в том числе победительницу первого Первенства СССР среди спортивных школ Ольгу Юкину.

- Помогли ли Вам занятия спортивным ориентированием в профессиональной деятельности?
- Конечно. Ведь спортивное ориентирование – интеллектуальный вид спорта. Девиз: «Не беги быстрее, чем думает голова» актуален и в обычной жизни. Не кидайся сломя голову в какую-либо деятельность, не обдумав и не взвесив все варианты. Это как выбор пути между контрольными пунктами. Лишняя поспешность обычно приводит

к неудачам и потерям. Будучи инженером, секретарём Комитета ВЛКСМ, председателем спорткомитета, тренером, членом президиума ФСО России, начальником Управления Мособлспорткомитета постоянно приходилось пользоваться этим девизом ориентировщиков.

- В московском регионе уже более тридцати лет проводятся соревнования «Московский компас». Ваша роль в создании этого проекта?
- В конце 80-х и начале 90-х мы набрали определённый опыт в подготовке и проведении разных соревнований, в том числе открытого первенства города Лыткарино. Именно тогда возникла идея проведения в Лыткарино массовых соревнований с участием максимального количества возрастных групп участников, тем более, что кое-какой опыт проведения крупных соревнований уже был (вспомните «Московскую многодневку» памяти Анатолия Гурцева, проведённую в 1979 году в дмитровский лесах, зону России, проведённую лыткаринцами в середине 80-х, традиционные соревнования среди школьников «Апрель» и «Аврора»). Но для осуществления этой идеи необходимо было найти средства. И тогда я и Сергей Стулов на открытом первенстве города предложили руководителю молодой фирмы «Московский компас» Алексею Вышкварко проводить в дальнейшем открытое первенство города Лыткарино со спонсорским участием фирмы «Московский компас», а начиная с 1992 года, и с аналогичным названи-
- ем. Так началась история соревнований «Московский компас», которые в дальнейшем стали одними из самых популярных среди ориентировщиков России. С 1992 по 2002 годы я был главным судьей этих соревнований, потом много лет был членом оргкомитета «Московского компаса».
- В какой момент Вы отошли от активной общественной деятельности и судейства в спортивном ориентировании?
- Точной какой-то даты я назвать не смогу. Всё происходило постепенно. Участвовать в подготовке и проведении «Московского компаса» я продолжал до 2018 года. Но ведь должна быть какая-то смена поколений. Нужны свежие силы, новые идеи, другой, более современный подход. И смена поколений, как мне кажется, произошла. Старики освободили свои места молодёжи. Всему своё время.
- Быть активистом довольно длительный промежуток времени и потом все остановить, по-моему, это не для Вас. Какова Ваша ветеранская деятельность?
- Сейчас Совет ветеранов спорта Московской области избрал меня заместителем председателя Совета. Там очень обширная сфера деятельности, но это тема для совершенно другого материала. Одно могу сказать много времени и сил отдаём работе с молодёжью, а также созданию виртуального музея спорта Московской области.
- Традиционных вопрос редакции. Каким Вы видите спортивное ориентирование в ближайшие 10-20 лет?

- Очень надеюсь, что в ближайшем будущем российский спорт вернётся в международную олимпийскую семью, а вместе с другими спортсменамиолимпийцами спортсмены-ориентировщики станут участниками этого всемирного праздника спорта! Это было бы классно!
- Что нужно сделать для дальнейшего развития нашего вида спорта?
- Здесь ответ очевиден. Нужно развивать детский и юношеский спорт, расширять сеть ДЮСШ и отделений по спортивному ориентированию, проводить больше соревнований среди детей и подростков. И конечно же нужна кадровая школа, подготовка квалифицированных тренерских кадров.
- Ваши пожелания читателям журнала «Азимут».
- Пожелания такие: ребята, девчонки и их родители, занимайтесь спортом. Выходите с картой и компасом на лесные стадионы, берите за руки своих друзей, знакомых, соседей и ведите из в прекрасную страну с название «Спортивное ориентирование»!

Пусть в вашей удачной жизни На каждой глухой тропе Маячат цветные призмы Не пройдённых вами КП!

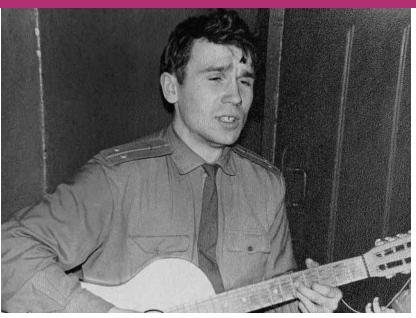
– Владимир Арнольдович, большое спасибо за Вашу преданность спортивному ориентированию. Три четверти века позади, сделано много, но всегда есть к чему стремиться дальше.

Главный редактор журнала «Азимут» А.М. Прохоров





К ЮБИЛЕЮ ВЛАДИМИРА НИКОЛАЕВИЧА ШУМИЛОВА



В списке "280 деятелей Питерского ориентирования", который напоминает спортивной общественности о заслугах энтузиастов - тех, кто на общественных началах, при минимальной поддержке государственных органов создал наш вид спорта, написано так: Шумилов Владимир Николаевич - один из организаторов секции ориентирования в ГИПХ, Кузьмоловской школы спортивного ориентирования (1975), а также таких традиционных соревнований как "Свадебные" (с 1975 г.), на призы газеты "Всеволожские Вести" (с 1980 г., до 1992 г. – "Невская Заря") и на призы Ленинградского телевидения (в 1981-1992 гг.). Автор многочисленных публикаций об ориентировании – в газетах "Невская Заря", "Всеволожские Вести" (4-5 полос ежегодно), журналах "О-Вестник", "Азимут" и др. Подробнее о своём соратнике расскажет Александр Ширинян.

Зачем нужен тренер по спортивному ориентированию, какова его основная задача? Научить ориентироваться? Едва ли это реально выполнимо. Тренер может и должен объяснить, что означает тот или иной знак на карте, что такое масштаб и высота сечения рельефа. Он должен показать ученику, как правильно взять азимут с карты и передвигаться в нужном направлении с помощью компаса. И еще обучить множеству различных технических действий и нюансов. Но ориентироваться человек, как правило, учится самостоятельно, на своем опыте. Сколько людей во вполне сознательном возрасте пришли в наш вид спорта, освоили его самостоятельно и продолжают бегать без посторонней помощи? Сколько юных ориентировщиков проявили свои способности с первых же тренировок и соревнований? Так зачем же нужен тренер? На самом первом, начальном этапе занятий - увлечь человека, будь то совсем юный ребенок или уже состоявшийся взрослый человек, раскрыть для него весь мир ориентирования, показать этот мир с самой привлекательной стороны. Но для этого тренер сам должен быть незаурядной личностью. Тренеров, обладающих таким талантом в полной мере, не так уж и много. И один из них совсем недавно перешагнул свой семидесятипятилетний рубеж.

Владимир Николаевич Шумилов родился 10 февраля 1948 года в небольшом гарнизонном городке Приморского края в семье офицера, военного врача. В пятилетнем возрасте вместе с матерью пятилетний Володя переехал в Баку, где и пошел в школу. В школе он увлекался разнообразными спортивными играми (футбол, баскетбол, волейбол и даже гандбол), а также шахматами и легкой атлетикой. Одно время занимался спортивной гимнастикой под руководством мастера спорта, заслуженного тренера Азербайджанской ССР Дмитрия Семеновича Филонова. Стал чемпионом школы по легкой атлетике, преодолев в восьмом классе планку на высоте 155 см. Про спортивное ориентирование не знал даже понаслышке до тех пор, пока не поехал в Москву поступать в МГУ на механико-математический факультет. Это был тот самый год, когда в ВУЗы поступали выпускники сразу двух выпусков, в связи с сокращением сроков обучения в школе с один-

надцати до десяти лет, и конкурс был очень жесткий. Владимир набрал полупроходной балл (12 из 15) и не прошел по конкурсу. К счастью, экзамены в МГУ проходили в июле, поэтому в августе он смог сдать экзамены в МЭИ, куда был благополучно зачислен на факультет ГЭТ (городского электрического транспорта). Там же, в апреле 1968 года, он познакомился с ориентированием, приняв участие в ночных командных соревнованиях в заданном направлении (или по «закрытому маршруту», как это тогда называлось) на слете туристов МЭИ. Его команда заняла предпоследнее место. Но Владимир был человеком с амбициями, на следующий год он собрал команду, которая заняла первое место. На его беду, это была чисто







мужская команда, а по условиям требовалось наличие в команде из трех человек хотя бы одной девушки. Пришлось начинать все заново, и в 1971 году он почти добился своей цели, заняв вместе с партнером и партнершей почетное второе место.

По совету московских друзей-ориентировщиков, он выбрал себе для летней производственной практики на четвертом курсе трамвайный парк имени Коняшина в Ленинграде. И летом 1970 года почти было принял участие в первенстве Ленинграда. Допускать официально его отказались, но предложили пробежать контрольным участником. Наутро он проспал в палатке назначенное ему время и явился к главному судье Анатолию Ивановичу Муравьеву за час до начала старта. Отведенный ему час он использовал, по его словам, следующим образом: сорок минут безуспешно искал первый КП, а затем с трудом уложился в оставшиеся двадцать минут, чтобы добраться до финиша. Так состоялось его первое знакомство с питерским ориентированием, с которым он связал всю свою дальнейшую жизнь.

Отслужив после окончания МЭИ два года в армии в Амурской области, он вернулся в Ленинград без прописки и направления на работу. Поначалу он нашел приют в тесной однокомнатной квартирке на улице Пестеля, где жил со своей матерью самый известный ленинградский тренер и просто фанатически преданный ориентированию человек Сергей Николаевич Крылов, ставший, по сути, его первым наставником и, в какой-то мере, образцом для подражания. Ленинградская прописка была в те годы

чем-то практически недостижимым для «иногородних», поэтому для начала Владимир устроился на работу в СМУ при ЛАЭС в городе Сосновый Бор, а затем, работая тренером в летнем лагере областных ориентировщиков, познакомился со своей будущей женой Татьяной. После свадьбы он переехал на место жительства в поселок Лесколово, в дом, где жили с родителями сестры Колёсины, младшая из которых, Елена (более известная как Кириченко по фамилии мужа), была уже достаточно известной спортсменкой, мастером спорта, впоследствии ставшей одной из сильнейших ориентировщиц СССР. Его теща, по признанию Владимира Николаевича, лучшая теща на свете, помогла ему устроиться на завод ГИПХ в Кузьмолово, где и работала сама. Так он обрел постоянное место работы до конца своей трудовой карьеры, а также и место для приложения своих незаурядных тренерскопедагогических способностей, а именно, поселок Кузьмолово в десяти километрах от черты города Ленинграда.

Тренерскую работу он начал под руководством «родоначальника» ориентирования Ленинградской области Юрия Николаевича Леонова. Но в дальнейшем они не сошлись характерами, и Владимир стал сотрудничать с другом, Александром Бровиным, в ту пору тренером ЛОС «Динамо». При этом он ни на один день не оставлял свое основное место работы в ГИПХе, так и не став «тренером-профессионалом» в формальном смысле этого словосочетания, хотя по сути, он был им всю жизнь и остается до сих пор. В 1975 году он основал КШСО - Кузьмоловскую школу спортивного ориентирования, абсолютно неформальное объединение, никогда не существовавшее ни в каких официальных документах, через которое прошли сотни детей из поселков Кузьмолово, Токсово и их окрестностей. В 1991 году на тренерскую работу пришел его воспитанник Александр Тюленев, а официальный статус школа приобрела лишь в 2013 году с приходом Александра Викторовича Шеина. Не станем перечислять всех тех, кто под руководством Владимира Николаевича стал мастером спорта, добился высоких спортивных результатов, хотя таковых наберется не один десяток, ведь это не самое главное в его подвижнической деятельности. Важно другое - его любят и уважают все, кто с ним знаком, ученики, друзья, соратники, коллеги по судейству и по клубу авторской песни «Восток».

Осенью 1974 года, в первый же месяц после свадьбы они с Татьяной приняли участие в «Свадебных соревнованиях» в Москве у Валерия и Раисы Игнатенко. Неожиданно для всех, и прежде всего, для самой себя, Татьяна выиграла женский забег, а Владимир, в ту пору еще второразрядник, был четырнадцатым, опередив своего друга, мастера спорта Александра Бровина. Вдохновленные этими достижениями, не откладывая дело в долгий ящик, они с Татьяной, при активном содействии Александра Бровина, уже на следующий год организовали соревнования под названием «Золотые кольца» в Ленинграде. В 2022 году эти соревнования, пользующиеся особой популярностью среди ветеранов питерского ориентирования, прошли уже в сорок восьмой раз, правда, уже без участия в их проведении ушедших от нас Татьяны и Александра.

Еще его можно с полным основанием считать одним из создателей традиционного «матча химиков», в котором принимали участие команды крупных предприятий Химпрома СССР, таких как ГИПХ, а также комбинаты в Новгородской области, Гродно, Даугавпилсе и другие. Сам Владимир Николаевич неоднократно участвовал в этих соревнованиях в качестве то участника, то судьи или организатора. Есть еще одно начинание, которое появилось благодаря его неуемной деятельной натуре, и оно живо и до сих пор. Это традиционные соревнования на приз районной газеты «Всеволожские Вести» (первое название газеты и, соответственно, соревнований - «Невская Заря»). Начав свою историю с 1980 года, они проходят и до сих пор, причем в неизменном формате, с общего старта, как летом, так и зимой, в лыжном ориентировании. Проведение летних соревнований в последние годы взяла на себя бригада Константина Ильвеса, а зимние проходят под руководством Александра Шеина.

Нельзя не упомянуть и о том, что он до сих пор принимает активное участие в работе клубов самодеятельной песни «Восток» и «Живая струна». Записал несколько дисков в собственном исполнении под гитару. Это еще одна из сторон его многогранной личности, притягивающая к нему друзей, коллег и воспитанников. А еще, по признанию Елены Сергеевны Колёсиной-Кириченко, с которой он прожил под одной крышей в доме родителей Лены и Татьяны не один год, он хранит у себя дома все свои дневниковые записи, сделанные на протяжении многих лет, фотографии и слайды. И эти материалы могут послужить основой для создания архива, ведь это и есть сама История!

В последние годы Владимир Николаевич продолжает активно участвовать в судействе соревнований самого различного уровня, с достоинством неся звание судьи Всероссийской категории. Он и ранее был активным судьей, в частности из одиннадцати состоявшихся чемпионатов СССР принял участие в судействе девяти из них. И по сегодняшний день мы постоянно видим его в составе стартовой бригады на соревнованиях города и области. Так пожелаем же ему и в дальнейшем не изменять этой традиции, быть всегда со ставшим неотъемлемой частью его жизни Ориентированием с большой буквы.

> А.А. Ширинян, Почётный член ФСОР (г. Санкт-Петербург)

ПРАВИЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СНИЖАЕТ

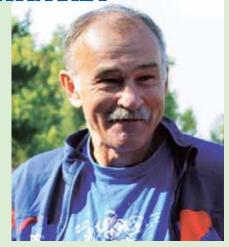
РИСК ОШИБОК

Чтобы добиться успехов в спортивном ориентировании, нужно поддерживать хорошую физическую форму и оттачивать технику ориентирования на местности. А еще нужно уметь концентрироваться и думать о том, что действительно важно. И если физические и технические тренировки спортсмены проводят регулярно, то про психологию иногда забывают, и очень зря. Просто приехать в лес и надеяться, что все само собой пойдет как надо, это не самая лучшая стратегия. Если должным образом не настроиться на старт, то велика вероятность, что мысленно ты будешь где-то еще, и тогда неизбежны ошибки.

Анализ и стратегия. Чтобы свести риск ошибок к минимуму, нужно начинать психологическую подготовку, как только отправил заявку на участие в турнире, будь то международный чемпионат или районные соревнования. Как только ты решился участвовать в соревнованиях, ты уже сделал первый шаг, поставил перед собой цель. Во время подготовки нужно проанализировать, какие сложности и задачи тебя ждут. До тех пор, пока ты не выйдешь на старт, тебе придется принимать множество решений, и если подойти к ним осознанно, то можно многого добиться.

Когда берешься за анализ, важно быть честным с самим собой. Забег будет проходить на таком типе местности, который кажется тебе сложным? Дистанция будет длиннее, чем те, к которым ты привык? Или у тебя не всё ладится в личной жизни, и ты думаешь о чем угодно, только не о забеге? По какой бы причине ты ни отвлекался, тебе нужно понять, что с этим делать. На дистанции тебя ждут «ловушки» - отвлекающие мысли и усталость. Если выбраться из «ловушки» быстро, то ты потеряешь всего несколько секунд, но стоит увязнуть, и последствия могут быть куда серьезнее.

Справляемся с усталостью и стрессом. Будет нелишне заранее продумать, что делать, когда чувствуешь приближение стресса или рассеянного внимания. Необходимо как можно быстрее вернуться мыслями в «здесь и сейчас». Кто-то, например, пишет на руке «кодовое» слово, которое помогает вернуть мысли в правильное русло; кто-то бьет себя по щекам; а кто-то вслух комментирует свои действия, когда пробегает технически сложный участок. Совершенно неважно, какой способ ты выберешь, главное, чтобы была какая-то «напоминал-



ка», которая поможет быстро сосредоточиться на том, где и как ты бежишь.

Кроме того, у тебя должна быть готовая стратегия на тот случай, если ты действительно допустишь серьезную ошибку. Любой может запросто разнервничаться и с головой уйти в негатив, но этого как раз допускать нельзя. Если у тебя уже есть потенциальное решение проблемы, тебе будет проще сохранить спокойствие и действовать разумно.

Примеры стратегии. Само собой, у разных людей могут быть разные стратегии, но первое, что необходимо сделать, это остановиться, собраться с мыслями и вчитаться в карту. Если карта и местность совпадают и ты можешь быстро понять, где находишься, то остается только бежать дальше. В противном случае ты можешь, например, вернуться к последней известной тебе точке и начать с нее.

Когда соревнования закончатся, желательно проанализировать то, как они прошли для тебя. Не каждому суждено выиграть чемпионат мира, но каждый, если уделит должное внимание психологической подготовке, может стать лучшей версией себя.

По каким критериям оценивать старт:

- Какой у меня был план на этот старт?
 - Как старт прошел?
 - Что у меня получилось и почему?
- Когда я допустил ошибку, чему я уделил слишком много внимания, а чему - слишком мало?
- Какие препятствия и ловушки встали на моем пути? Были какие-то из них в новинку?
- Когда я начну использовать полученный опыт на тренировках?

В. ЖЕРДЕВ, преподаватель МГТУ им. Н.Э. Баумана

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Для нашего потребления энергии и питательных веществ важно не только количество еды, поскольку у разных продуктов эти показатели сильно разнятся. Размер порции также имеет значение. Если во всем этом хорошенько разобраться, вам будет проще составить свое меню с учетом потребностей вашего организма. Как мы уже не раз обсуждали, потребность в энергии зависит от возраста, веса, соотношения мышечной и жировой ткани, наследственности, объема тренировок и типа упражнений.

Энергетическая ценность продуктов питания — это количество энергии, которое вырабатывается организмом человека из расчета на 100 граммов продукта. Энергетическую ценность, а также содержание питательных веществ обычно указывают на обратной стороне упаковки. Жиры дают вдвое больше энергии на один грамм, т.е. у них более высокая энергетическая ценность. Жирные соусы, такие как майонез, в состав которых входит масло, дают много энергии.

Поэтому благодаря небольшому количеству жира мы можем получить во время приема пищи намного больше энергии. Рапсовое масло, оливковое масло, орехи, семена и арахисовая паста – это хорошая альтернативная добавка в пищу для увеличения содержания энергии и жиров. Поскольку такие добавки не увеличивают размер порции, они особенно полезны, если у вас нет аппетита и вы не можете есть много еды, а значит, и получать достаточное количество энергии.

Пищевая ценность. Пищевая ценность продуктов – это содержание в еде витаминов, минералов и клетчатки на 100 грамм. Овощи – это продукты с высокой пищевой ценностью и низкой энергетической ценностью. Продукты с высоким содержанием клетчатки дают много питательных веществ и очень хорошо насыщают. Пищевые волокна, цельнозерновые продукты и овощи необходимы нам, чтобы оставаться здоровыми. Их часто называют полезными продуктами.

Но и с полезными продуктами необходимо учитывать индивидуальные потребности человека. Если вы много тренируетесь, вам не стоит есть слишком много полезных продуктов, потому что клетчатка и овощи дают большой объем и быстрое насыщение — и вы можете не успеть потребить необходимое вашему организму количество энергии.

Продукты с высоким содержанием сахара и жиров, такие как пирожные, сладости, шоколад, чипсы и другие снэки, наоборот, содержат мало питательных веществ, но много энергии. Такие калории называют «пустыми», а продукты – вредными. Но еда и пищевые привычки – это намного сложнее, чем

борьба плохого с хорошим. Есть можно всё, но важно в каких количествах и как часто.

Однако для тех, кто много тренируется и у кого высокая потребность в энергии, диета, основанная на продуктах с высоким содержанием клетчатки и большом количестве овощей, дает слишком мало энергии. Дефицит калорий негативно сказывается на тренировочном процессе. «Но ведь я и так много ем», могут сказать те, кто много тренируется. Но, возможно, вы едите много, но не того, что вам нужно. Если же вам нужно, наоборот, ограничивать потребление энергии, вам нужна пища с низким содержанием калорий. Количество, размер порции и выбор блюд должны подходить каждому конкретному человеку.

На практике. Представить вашу тарелку в виде секторной диаграммы — это проверенный временем способ следить за тем, что ты ешь, который по-прежнему актуален. Он не определяет размер порции, но помогает соблюдать баланс. Три самых распространенных варианта — это те, в которых количество углеводов и овощей может составлять половину тарелки, треть или четверть.

Поскольку в овощах содержится много питательных веществ и мало калорий, большое количество овощей на тарелке означает сниженное количество энергии в приеме пищи. Разные виды салатных листьев содержат всего 15—20 ккал на 100 грамм продукта, отсюда — большой объем и мало энергии. Тарелка, половину которой занимают овощи, подходит тем, кто хочет похудеть, или тем, кто мало двигается и ведет неактивный образ жизни.

Тарелка с равным количеством углеводов и овощей подойдет тем, кто ведет среднеактивный образ жизни, например, тренируется несколько раз в неделю и много двигается в обычной жизни. Тарелка, половину которой занимают источники углеводов, подходит тем, кому нужно много энергии, тем, кто много тренируется. Подойдет она и подросткам, которые занимаются спортом, потому что они еще растут.

Когда мы много тренируемся, возрастает потребность нашего организма в углеводах, поэтому нам сложнее получать достаточное количество энергии и,



в первую очередь, углеводов — причем и в отдельных приемах пищи, и в общей массе. Не будет лишним знать разницу в содержании углеводов в их привычных источниках, которые мы едим на обед и ужин. Картофель содержит гораздо меньше углеводов и энергии, чем макароны и рис. Поэтому картофельные блюда лучше есть с хлебом или хлебцами, чтобы получить больше энергии и углеводов.

Разное содержание углеводов и в разных видах хлеба. Так, 30 г углеводов содержится в двух кусках обычного хлеба или в семи рисовых/кукурузных хлебцах. В таком хлебце содержится в четыре раза меньше энергии, чем в куске хлеба. Поэтому завтрак с рисовыми или кукурузными хлебцами, возможно, не лучший вариант для тех, кто много тренируется и кому нужно много энергии.

Замена обычного хлеба на хрустящие хлебцы — это хороший способ получать больше клетчатки и насыщения при меньшем количестве энергии. И кому-то этот вариант подходит, но кому-то нужно есть обычный хлеб, а не хлебцы.

Одинаковый объем, разная пищевая ценность:

175 г макарон/риса/картошки – одинаковый объем, разная пищевая ценность:

175 г макарон – 48 г углеводов;

175 г риса басмати – 45 г углеводов:

175 г вареной картошки – 30 г углеводов.

Если мы заменим порцию макарон на листья салата, но нам нужно будет получить то же количество углеводов, нужно будет съесть очень много салата.

Л. ЖЕРДЕВА, преподаватель МГТУ им. Н.Э. Баумана



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 міновенный 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:

Очистка, старт, финиш, контрольный пункт, счетчик кругов Функции Время отметки

< 0.1 sec (кроме очистки) в пассивном и активном режимах,

< 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

от -20°C до 50°C Температура эксплуатации Размеры 112 x 50 x 15 mm

Bec 70 g IP-67 Класс защиты

Поддерживаемые стандарты ISO 15693 (радиообмен), QI (беспроводная зарядка)

Полупрозрачный зеленый





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

от -25°C до 55°C Температура эксплуатации. ISO 15693, NFC type V Поддерживаемые стандарты

Bec 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:

5 - 120 cm, зависит от режима работы и типа станции. Рабочее расстояние

Температура эксплуатации. от -20°C до 55°C Поддерживаемые стандарты ISO 15693, NFC type V

12 g Rec Класс защиты IP-68



