№ 4, 2023

Азимут

ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

МЕЩЕРСКИЕ ПРОСТОРЫ И ВЕЛОСИПЕД

ФОТО-ОРИЕНТИРОВАНИЕ ДЕЛАЕМ САМИ

КАРТЫ БРАЙЛЯ ДЛЯ СЛЕПЫХ

ДИАГОНАЛЬНЫЕ СПУСКИ

Спортивное ориентирование
в Тюменской области
ORIENTEER.RU

SPORTident Siberia
sportidentsiberia.ru
vk.com/sportidentsiberia

ООО «СПОРТайдент Сибирь»

Официальный представитель немецкой компании SPORTident Gmbh в России

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

КОМПЛЕКТЫ ДЛЯ КОНТАКТНОЙ И БЕСКОНТАКТНОЙ ОТМЕТКИ

contactless timing system

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

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

MOSCOMPASS

Компания "Московский Компас" представляет компас нового поколения, с платой на палец GT (Гранд Трек)

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ: №4, 2023

СОРЕВНОВАНИЯ

Всероссийский день ориентирования.....5
Ю. ЧЕРНОВ. Мещерские просторы и велосипед.....6
Чемпионат Мира по спортивному ориентированию–2023.....10
Т. ЯНЧЕНКОВА. Вспоминая военного топографа А.В. Пастухова.....32

АКАДЕМИЯ ТРЕНЕРА

К. ВОЛКОВ. Петербургский опыт.....16
А. ШИРИНЯН. Фото-ориентирование – делаем сами.....26
В. ЖЕРДЕВ. Диагональные спуски или как бежать с горы и не паниковать.....36
Л. ЖЕРДЕВА. Правильные источники энергии для ориентировщиков в возрасте 37
П. ОБЕРГ. Поставив цель – вы сделали шаг к успеху 39

СПОРТИВНАЯ КАРТОГРАФИЯ

Масштабы и увеличенные карты.....20
Л. ЗЕНТАЙ. Читаемость карт для спортивного ориентирования: эволюция и влияния 40

УЧЁНЫЙ СОВЕТ

Ю. ВОРОНОВ. Анализ технических действий и структурных элементов в системе технической подготовки в кроссовых видах спортивного ориентирования.....21

ТРЕЙЛ-О

Карты Брайля для слепых и слабовидящих 38

ЮБИЛЕЙ

Жизненные ориентиры Сергея Егоршина или неиссякаемый запас талантов 42

ПЕРСОНА

О. МИНАЕВА. Необходимо упорно тренироваться и повышать свой спортивный уровень 44

ЖУРНАЛ «АЗИМУТ» № 4, 2023
RUSSIAN ORIENTEERING MAGAZINE

Почтовый адрес редакции: 123060, Россия, Москва, а/я 57.
Зарегистрирован в Государственном Комитете РФ по печати 30.04.97. Регистрационный номер: № 016043.
РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ: Глаголева О.Л., Елизаров В.Л., Константинов Ю.С., Прохоров А.М., Чешихина В.В., Янин Ю.Б.
РЕДАКЦИЯ: ООО «Агентство Азимут», ООО «Издательский дом «Азимут».
Главный редактор: Прохоров А.М.
Шеф-редактор: В. Елизаров, azimut-id@mail.ru.
Директор по производству: Е. Карташёва, azimut-id@rambler.ru.
Компьютерная вёрстка: Е. Карташёва.
Фотографии: А. Киселёв, Ю. Чернов, А. Ширинян, Кэмерон Боуман, Реми Штайнеггер, Томи Штудхальтер.
Переводы: М. Грачёв, В. Елизаров.
Использованы материалы из журнала «Skogssport».
Авторы редакционных текстов: В. Елизаров, А. Прохоров.

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

Перепечатка материалов только с разрешения редакции журнала.

Уважаемые друзья-ориентировщики!

В середине лета появилась интересная информация о том, что Министерство спорта России планирует переименовать Всероссийскую спартакиаду сильнейших спортсменов в Спартакиаду народов России без изменения статуса соревнований. Всегда возникал вопрос, почему мы в спорте упорно стесняемся возрождать Спартакиаду народов России? А ведь именно в России самой массовой, популярной и чрезвычайно важной общенародной отраслью является физическая культура и спорт, и "технологии" здесь наработаны ещё в советское время.

Во всех странах мира национальные чемпионаты являются самыми престижными соревнованиями. Уимблдонский турнир и сегодня официально является открытым национальным чемпионатом Великобритании по теннису. В большинстве стран мира ежегодно проходят общенациональные спортивные мероприятия. Мировым эталоном подобных спортивных праздников в СССР была Спартакиада народов России.

Поэтому возрождение Спартакиады народов России для спортивной отрасли – это большой шаг вперед. Именно Спартакиаду в олимпийском цикле необходимо вписать в календарь по всем видам спорта. Такие национальные старты должны быть открытыми для всего мира. Пусть спортсмены приезжают и соревнуются на равных с нашими, независимо от того, в какие политические или экономические блоки они входят. Но при этом необходимо прекратить унижаться, как это происходит сегодня. Надо стремится создать условия для того, чтобы у зарубежных спортсменов появился стимул. Главное прекратить дергаться, а из года в год упорно и настойчиво совершенствовать свою национальную систему. И приедут – не сегодня, так завтра.

Но притом нельзя исключать тот факт, что для внедрения подобной системы соревнований необходимо усовершенствование системы управления спортивным движением в стране. И вот здесь кроется серьёзная проблема. Говорят и пишут об этом много и давно, но по-прежнему ясности так и нет.

Президент Федерации спортивного ориентирования
С.Г. Беляев

С 17 по 28 мая 2023 года в нашей стране второй раз прошёл **ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ ОРИЕНТИРОВАНИЯ!** Это проект Федерации спортивного ориентирования России и Федерального центра дополнительного образования и организации отдыха и оздоровления детей. Чтобы стать его частью, необходимо было провести мероприятие, посвященное спортивному ориентированию: соревнования, мастер-классы, тренировки, обучающие семинары, игры по ориентированию на местности и т.д. и прислать информацию об этом.

ИТОГИ ВСЕРОССИЙСКОГО ДНЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ 2023 года следующие:
- Зарегистрировано участников: 78817;
- Из них детей: 61259;
- Взрослых: 17558;
- Количество мероприятий: 510;
- Участвовало субъектов Российской Федерации: 52.

Статистика по лидерам среди субъектов Российской Федерации (ТОП 10)

П/п	Субъект РФ	Мероприятий	Участников	из них	
				детей	взрослых
1.	Красноярский край	56	19401	17815	1586
2.	Иркутская область	27	5219	4578	641
3.	Воронежская область	52	4958	3915	1043
4.	Краснодарский край	42	4414	3337	1077
5.	Владимирская область	26	4375	3287	1088
6.	Санкт-Петербург	8	3864	2301	1563
7.	Нижегородская область	28	3497	3025	472
8.	Хабаровский край	20	2871	2208	663
9.	Пермский край	9	2365	1432	933
10.	Челябинская область	7	2287	1076	1211

МЕЩЕРСКИЕ ПРОСТОРЫ И ВЕЛОСИПЕД

В период с 25 по 29 мая 2023 года Рязанский край принимал участников Первенства России и Всероссийских спортивных соревнований по спортивному ориентированию на велосипедах. Место проведения соревнований – окрестности поселка Солотча в 20 км от Рязани. «На краю мещерских лесов, недалеко от Рязани, лежит село Солотча. Солотча прославлена своим климатом, дюнами, реками и сосновыми борами…» – писал К. Паустовский об этом курортном поселке, имеющем 600-летнюю историю. Географическое положение Солотчи на границе лесной и степной природных зон, наличие прекрасных заповедных сосновых и дубовых лесов (на территории Рязанской области располагаются природный Окский заповедник, Мещерский национальный парк, множество заказников), минеральные воды и лечебные грязи определяют ее уникальные природные особенности, делают ее необыкновенно привлекательной для проведения соревнований по спортивному ориентированию. В этом году спортивная общественность Рязанской области отмечает 60-летие со времени проведения первых официальных соревнований по спортивному ориентированию. Начиная с 1971 года, на ее территории регулярно стали проводиться соревнования самого высокого ранга. Зональные соревнования, чемпионаты Московского военного округа, чемпионаты воздушно-десантных войск. Самым впечатляющим было проведение в 1975 году финальных соревнований Первенства РСФСР и Международной товарищеской встречи по ориентированию между командами Болгарии, Венгрии и СССР. На протяжении 25 лет (1991-2015 гг.) проходили Матчевые встречи сборных команд ветеранов спортивного ориентирования Рязани и Москвы. Подобных встреч не проводила ни одна областная федерация в России. Если заглянуть в историю, то Федерация постоянно заботилась о подготовке судейский кадров. Судья республиканской категории Владимир Елисеев стал призером международного конкурса начальников дистанций (1971), проведенного в Болгарии газетой «Эхо». А судья первой категории Александр Широков в то же время занял первое место среди начальников дистанций страны на конкурсе по планированию дистанций. В настоящее время в Федерации насчитывается только аттестованных спортивных судей всероссийской категории – шесть человек.

Опыта проведения соревнований по спортивному ориентированию в велокроссовых дисциплинах у нас было маловато. Десять лет назад впервые провели областные соревнования по спортивному ориентированию на велосипедах. Пригласили ведущих спортсменов Нижнего Новгорода и Ростова-на-Дону. Провели достойно. Мнение спортсменов – местность удивительная, весьма пригодная для проведения соревнований высокого уровня. Пять лет назад, в 2017 году, в Рязани впервые прошли Первенство России и Всероссийские соревнования по спортивному ориентированию именно в велокроссовых дисциплинах. Но тогда было много замечаний, которые постарались учесть при проведении предстоящих соревнований.

Для участия в соревнованиях Первенства России по спортивному ориентированию этого года среди юниоров (до 24 лет), юниорок (до 24 лет), юношей (до 18 лет), девушек (до 18 лет), юношей (до 15 лет), девушек (до 15 лет) приехали 147 человек, в том числе 89 мужчин и 58 женщин, представителей, 10 тренеров из 10 субъектов Российской Федерации. Уровень подготовки спортсменов: МС – 14 чел., КМС – 42 чел., 1 разряд – 54 чел. Для участия во

Главная аллея лагеря.

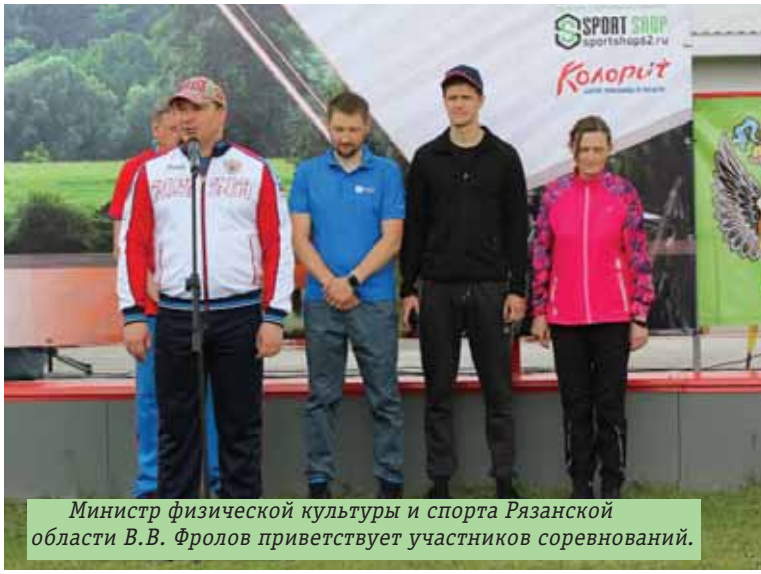
Зона финиша.

Всероссийских спортивных соревнованиях по спортивному ориентированию среди мужчин и женщин приехали 28 спортсменов, в том числе 18 мужчин и 10 женщин, а также представители и 6 тренеров из 6-ти субъектов Российской Федерации. Уровень подготовки спортсменов: МСМК – 5 чел., МС – 18 чел., КМС – 2 чел., 1 разряд – 3 чел.

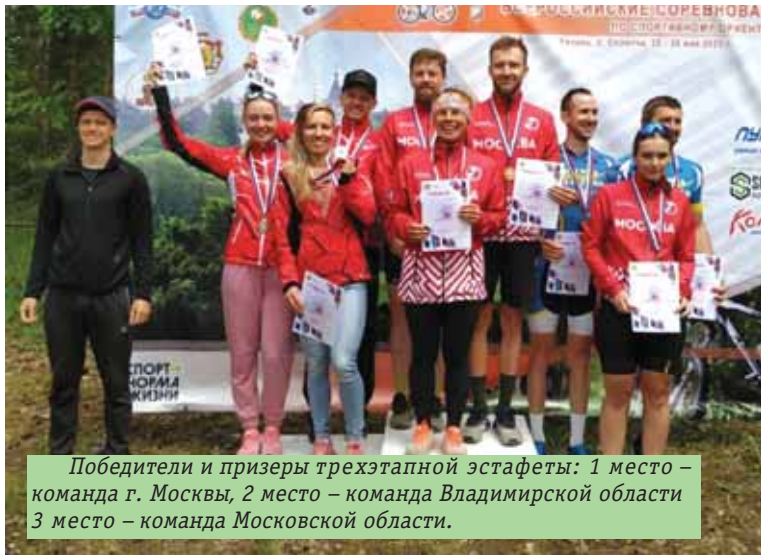
Программа предстоящих соревнований включала велокросс-лонг, велокросс-спринт и велокросс-эстафету – 3 человека.

Соревнования обслуживала судейская бригада в составе: главный судья – Дубов Антон Владимирович, ССВК, г. Рязань; главный секретарь – Чеснокова Евгения Николаевна, ССВК, г. Пенза; заместитель главного судьи по общим вопросам – Елескин Владимир Иванович, ССІК, г. Рязань; заместитель главного судьи по спортивно-техническому обеспечению – Крюков Сергей Анатольевич, ССІК, г. Рязань; судья-технический делегат – Свирь Александр Владимирович, ССВК, г. Химки, Московская область; судья-инспектор трасс – Капитонов Максим Анатольевич, ССВК, г. Москва; судья трансляции (GPS-трекинг) – Хорошулин Роман Дмитриевич, Московская область, г. Красногорск; судья-главный хронометрист Курчанов Егор Андреевич, Московская область, г. Красногорск. Спортивные карты готовил Вековищев Валерий Алексеевич, ССІК, г. Рязань. В оформлении окончательной редакции трасс и спортивных карт большую помощь оказал Капитонов М.А.

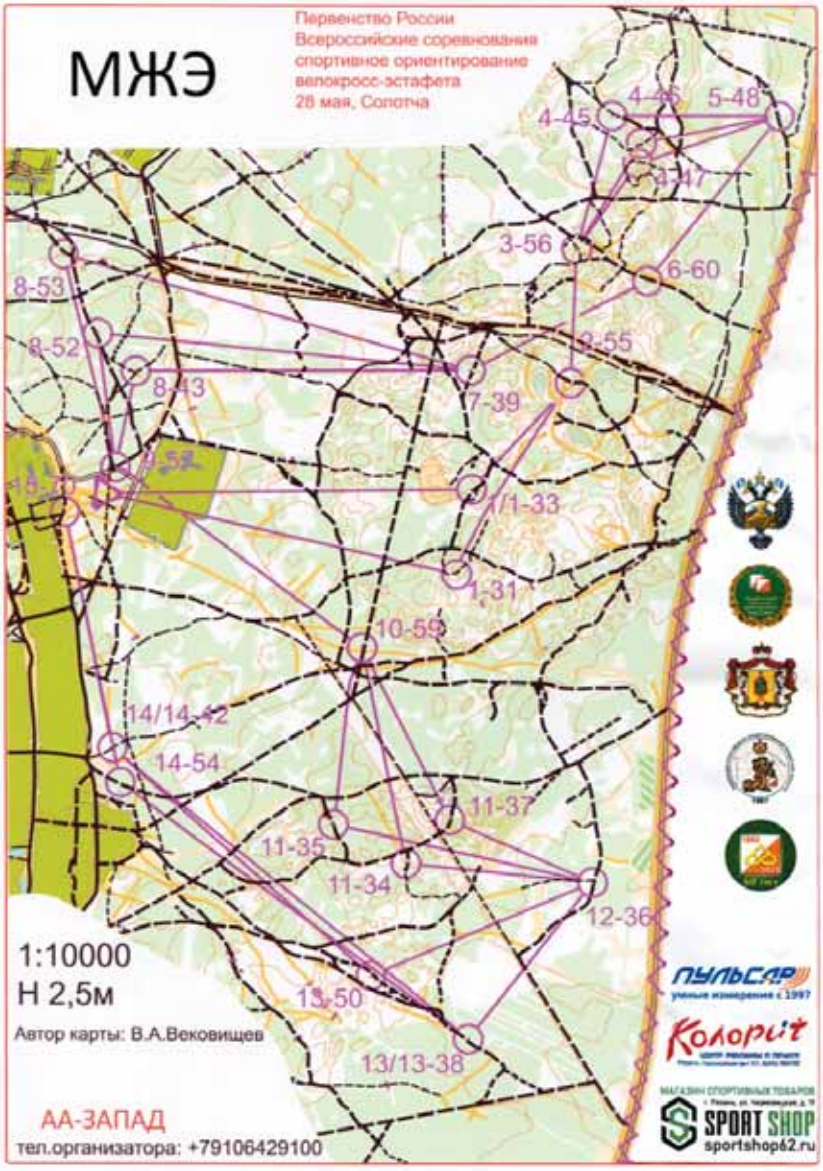
Центр соревнований находился в оздоровительном лагере «Смена» в к.п. Солотча. Оздоровительный лагерь входит в состав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Рязанский городской Дворец детского творчества». Директор лагеря, Кузнецова Татьяна Борисовна, гостеприимно



Министр физической культуры и спорта Рязанской области В.В. Фролов приветствует участников соревнований.



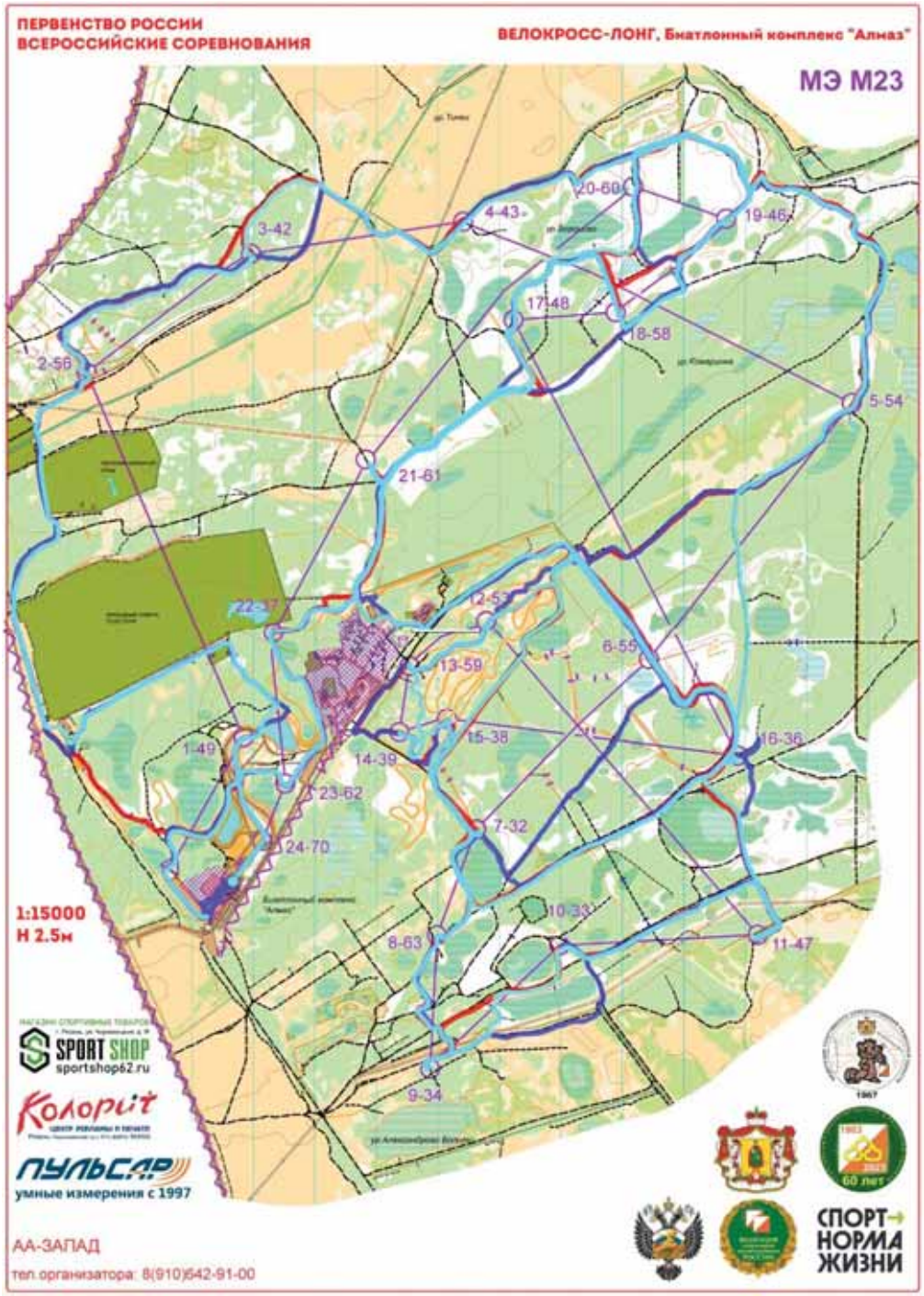
Победители и призеры трехэтапной эстафеты: 1 место – команда г. Москвы, 2 место – команда Владимирской области 3 место – команда Московской области.



Велокросс-эстафета. Спортивная карта для участников в категории МЖЭ. Показаны особенности рассева участников.

Стартовая зона участников велокросс-лонг.

Финишировал Фолифоров Антон из команды Владимирской области с лучшим временем среди мужчин – 01:31:52.



встретила участников соревнований и вместе с обслуживающим персоналом создала все условия для работы судейской коллегии и отдыха участников соревнований.

Курортный поселок Солотча располагает множеством мест для размещения спортсменов, так что проблем с проживанием участников соревнований не было.

25 мая с 13 до 17 часов работал тренировочный полигон. Расстояние от Центра соревнований до полигона – 1,5 км. На полигоне были установлены пять контрольных пунктов, оборудованных аналогично контрольным пунктам, устанавливаемых на трассах соревнований. Спортсменам предлагалась возможность проверки работы ЧИПов с бесконтактной отметкой. Жаль, что этой возможностью воспользовались только члены команды Московской области в количестве 12 человек, возглавляемой Русланом Грицаном. Большинство спортсменов (более 70 человек) изучали особенности местности, дорожной сети без использования отметки на станциях системы SPORTident. Мелкий дождь периодически прибивал дорожную пыль, но в целом не испортил положительного, по словам спортсменов, впечатления от знакомства с тренировочным полигоном и оборудованием контрольных пунктов.

26 мая – первый день соревнований, велокросс-лонг. Центр соревнований – Биатлонный комплекс «Алмаз». Он находится в 20 км от Рязани и расположен рядом с автотрассой Рязань–Спасс-Клепики. Комплекс построили путем государственно-частного партнерства в 2015 году. Сейчас при нем действует спортивная школа, где лыжными гонками занимаются 400 детей, биатлоном – 120 детей. Устроен спортивный городок с лыжероллерной трассой. В конце 2022 года комплекс принял этап Кубка Содружества по биатлону, зрителями которого на трибунах «Алмаза» стали более десяти тысяч человек. В 2023 году у комплекса также большие планы – за счет частных средств компании «Технониколь» оснащается дополнительный пункт пропуска. Он позволит распределить потоки посетителей во время проведения крупных соревнований. В развитие комплекса планируют вло-

Велокросс-спринт, мужчины. 1 место – Голованов П., г. Москва, 2 место – Глухов В., Московская обл., Фолифоров А., Владимирская обл.

Финишировала Коломнина Алена из команды г. Москвы с лучшим временем среди девушек (до 18 лет) -– 01:05:28.

Велокросс-спринт. Женщины. 1 место – Шипилова-Виноградова Ольга, Владимирская обл., 2 место – Большова Анастасия, Московская обл., 3 место – Фолифорова Светлана, Владимирская обл.

жить свыше 50 миллионов рублей. Здесь появится эстакада, обновят стадион и устроят освещение на лыжероллерной трассе. На 2024 год запланировали строительство дополнительного блока для лыжников.

Местность вокруг комплекса и сами сооружения позволяют его использовать их для соревнований по спортивному ориентированию на удлиненных трассах – слабопересеченная, с плавными формами рельефа, с перепадами высот на склоне до трёх метров. Развитая сеть заросших троп, дорог и канав. Грунт песчаный и торфяной. Лес в основном зрелый, смешанный (хвойный и лиственный), с включениями сосновых посадок различного возраста. Большое количество прорубок в зрелом лесу (удалены ряды посадок). Залесенность – 80%.

В 10 часов участники Первенства России и Всероссийских спортивных соревнований по спортивному ориентированию на велосипедах выстроились для участия в параде. Соревнования проходили в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни», нацпроекта «Демография» и 100-летия со дня образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта.

От имени губернатора Рязанской области Павла Викторовича Малкова министр физической культуры и спорта региона Владислав Викторович Фролов поприветствовал участников соревнований и пожелал им удачных стартов, пройти дистанцию без травм и помимо соревнований успеть посетить культурные объекты Рязанского края.

На торжественном открытии также присутствовали член президиума Федерации спортивного ориентирования России, президент студенческой лиги спортивного ориентирования, спортивный судья всероссийской категории Максим Капитонов (г. Москва), технический делегат соревнований, спортивный судья всероссийской категории Александр Свирь (Московская область), главный судья соревнований, спортивный судья всероссийской категории Антон Дубов (г. Рязань), главный секретарь соревнований, спортивный судья всероссийской категории Евгения Чеснокова (г. Пенза).

В 11 часов начались соревнования в дисциплине велокросс-лонг. Участники соревнований до пункта начала ориентирования передвигались по открытой территории комплекса, преодолевая искусственную горку.

Первый день на Всероссийских спортивных соревнованиях по спортивному ориентированию завершился безоговорочным триумфом семьи Фолифоровых из Коврова Владимирской области. На длинной дистанции (42 км (факт.) у мужчин и 35 км (факт.) у женщин) Антон «привез» второму призеру 4,5 минуты, Светлана – 3. Дистанция была относительно простой в плане ориентирования, но «ломовой», напоминающей МТБ-марафон. Решающим фактором был выбор вариантов на длинных перегонах. Среди девушек (до 18 лет) с лучшим временем 01:05:28 была Коломнина Алена из команды г. Москвы.

27 мая – второй день соревнований. Дисциплина – велокросс-спринт. Соревнования проводились в окрестностях оздоровительного лагеря «Смена». Местность трех типов: слабопересеченная, локально насыщенная мелкими формами рельефа зандровая равнина с перепадами высоты на склоне до 10 м; крутой склон к реке Старица с перепадами высот до 30 м; пойма реки Старица с вытянутыми формами рельефа. Развитая сеть троп и дорог. Грунт песчаный. Лес в основном зрелый, сосновый, с включениями сосновых посадок различного возраста. На пойме лес лиственный. Сравнительно небольшое количество старых вырубок. Залесенность – 90%.

Участники соревнований приглашались к старту на территории оздоровительного лагеря «Смена».

В дисциплине велокросс-спринт в категории мужчины победил Голованов Петр из команды города Москвы. 2-е место с одинаковым временем заняли Глухов Валерий (Московская область) и Фолифоров Антон (Владимирская область). Среди женщин первое место заняла Шипилова-Виноградова Ольга из команды Владимирской области.

28 мая – третий день соревнований. Дисциплина – велокросс-эстафета, 3 человека. Характеристика местности аналогичная второму дню соревнований.

Вот и закончились наши соревнования. Участникам (с их слов) все понравилось. И это самое главное.

Рязанское ориентирование в год своего шестидесятилетия получило еще один толчок для своего развития за счет знакомства и учебы при общении с ведущими специалистами страны в области спортивного ориентирования.

Большое спасибо за уроки мастерства, полученные от Максима Капитонова и Евгении Чесноковой. Эта бесценная практическая информация поможет организаторам соревнований Федерации спортивного ориентирования Рязанской области справиться с проведением российских и региональных соревнований в последующие годы.

Юрий Чернов,
почетный член ФСО России,
спортивный судья всероссийской категории, г. Рязань

ШВЕЙЦАРИЯ, ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

лесные кроссовые дисциплины

РЕПОРТАЖИ, РЕЗУЛЬТАТЫ, ИТОГИ

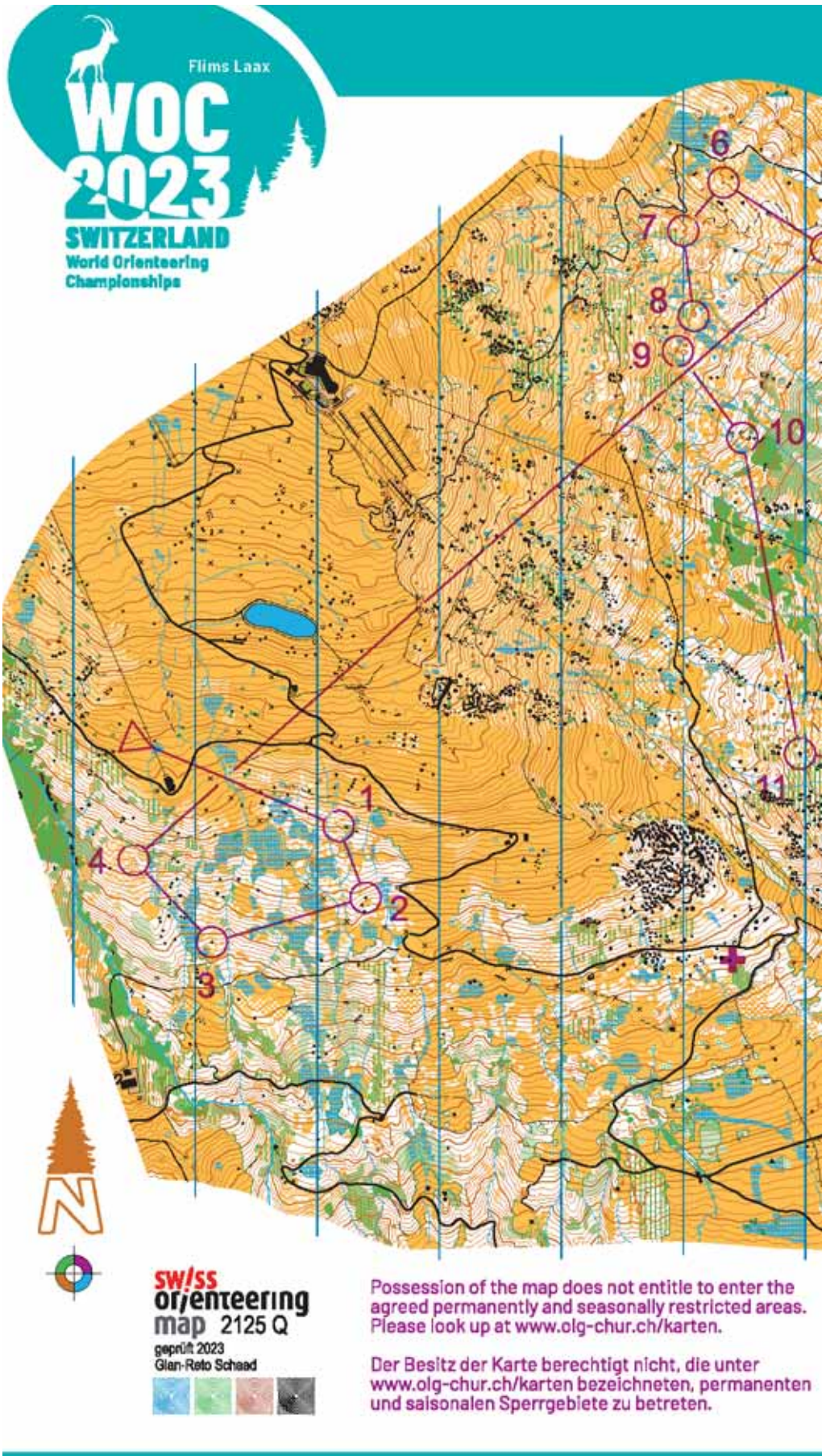
Пролог. 39-ый Чемпионат Мира по спортивному ориентированию (WOC-2023) прошёл в Швейцарии. Наконец-то пришло время снова короновать чемпионов мира по спортивному ориентированию. В середине лета, на неделе в середине июля лучшие спортсмены мира собрались в Швейцарских Альпах, чтобы побороться за медали чемпионата мира 2023 года в кроссовых дисциплинах по классической программе. Соревнования проходили на высотах от 800 до 2000 метров над уровнем моря. Программа чемпионата мира включала в себя соревнования на длинной дистанции, среднюю дистанцию и эстафеты, которые проходили в четверг, субботу и воскресенье соответственно. Местность на длинной дистанции описывается как гористая, с преобладанием крутых склонов и глубоких систем ручьев, тогда как местность для "Миддл" и "Эстафеты" располагалась на более низкой высоте с более умеренными склонами и большим количеством контуров и деталей скал. Всего в стартах приняли участие более 300 спортсменов из 44 стран, которые испытали новую возможность войти в учебники истории, поскольку в Швейцарии на чемпионате мира определялись фавориты в трёх лесных дисциплинах.

Защитники титула готовы. Предыдущий лесной чемпионат мира в Чехии (WOC-2021) прошел в 2021 году, поэтому несколько спортсменов уже два года являются действующими чемпионами мира.

Туве Александерссон (Швеция) являлась действующей чемпионкой мира у женщин как в соревнованиях на длинной дистанции, так и в соревнованиях на средней дистанции, и это после своих потрясающих выступлений на WOC-2021 в Чехии, откуда она уехала с пятью золотыми медалями.

В мужских гонках Маттиас Кибурц (Швейцария) является обладателем титула чемпиона мира на средней дистанции и с нетерпением ждет участия в гонках WOC на домашней площадке в Швейцарии, как он это делал одиннадцать лет назад в Лозанне.

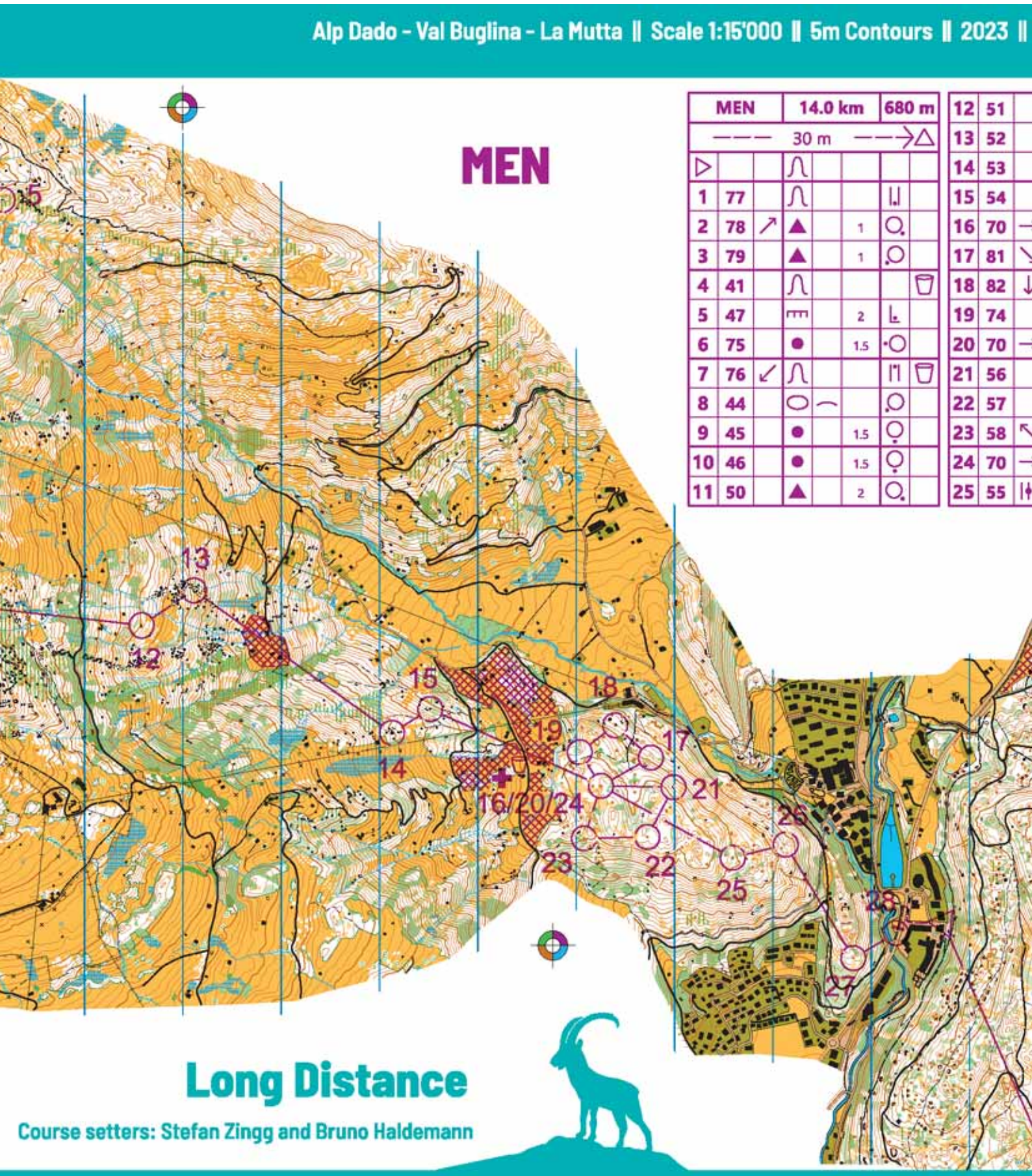
Каспер Фоссер (Норвегия) выиграл длинную дистанцию два года назад в



Чехии и лидирует на этапе Кубка Мира по спортивному ориентированию в этом сезоне после двух побед в апреле этого года в Эстфолде (Норвегия).

Сборная команда Швеции владеет обоими титулами чемпионов мира в эстафете как у мужчин, так и у женщин. Но эстафетные команды из других стран определенно бросят вызов в этом виде программы. Фаворитами дома являются швейцарцы, которые выиграли как мужскую, так и женскую эстафету в финале Кубка Мира в Давосе в октябре.

Квалификации. Чемпионат мира по спортивному ориентированию 2023 года в Швейцарии начался в среду с квалификации на среднюю дистанцию. После сильного дождя рано утром солнце выглянуло над лесом к востоку от Флимса, где проходили квалификационные гонки. И спортсменов встретил сложный рельеф с множеством деталей контура, которые нужно



было преодолевать на дистанциях 3,2/4,2 километра для женщин и мужчин соответственно. По итогам квалификации Швеция и Швейцария одержали по три победы. Ханна Лундберг (Швеция), Туве Александерссон (Швеция) и Симона Эберсольд (Швейцария) выиграли свои группы, в то время как Джоуи Хадорн (Швейцария), Альбин Ридефельт (Швеция) и Маттиас Кибурц (Швейцария) доминировали в трех мужских группах. По итогам квалификации пятнадцать самых быстрых спортсменов из каждой группы квалифицировалисьв финал на среднюю дистанцию в субботу.

Финал на длинной дистанции. В четверг настало время финала на длинной дистанции, где Туве Александерссон (Швеция) и Каспер Фоссер (Норвегия) являлись действующими чемпионами мира. Это был захватывающий день с ориентированием в горной местности на высоте 1000-2000 метров над уровнем моря.

Первые золотые медали чемпионата мира по спортивному ориентированию во Флимс-Лаксе достались таким странам как Швейцария и Норвегия, так как Симона Эберсольд (Швейцария) и Каспер Фоссер (Норвегия) выиграли длинную дистанцию.

Соревнования на длинной дистанции стартовали на горе Дерьм-Согн-Гион на высоте около 2000 метров над уровнем моря и с самого начала проверили навыки спортивного ориентирования спортсменов в горах.

В этот день женщины первыми вышли на дистанцию с 11-километровой трассой, включающей 510-метровый набор высоты на дистанции. Фаворитка хозяев Симона Эберсолд избежала заметной потери времени и лидировала в женском классе большую часть дистанции и выиграла свой первый титул чемпионки мира в личном зачете, опередив действующую чемпионку Туве Александерссон (Швеция). Сама же Александерссон сделала ошибки и потеряла некоторое время на первой половине трассы, но потом почти сумела догнать время Эберсольд на последнем круге. На финише она отставала на 31 секунду. Андрин Беньяминсен (Норвегия) выиграла борьбу за бронзовую медаль после сильного финиша на последнем круге. Она финишировала на шесть секунд впереди Натальи Гемперле (Швейцария), а Сара Хагстрём (Швеция) отстала ещё на 14 секунд. Другая швейцарская спортсменка Елена Роос также боролась за медаль во время гонки, но в итоге была на 1,06 минуты позади Беньяминсен и заняла шестое место.

В мужской элите еще раз развернулась напряженная борьба за золото между действующим чемпионом мира норвежцем Каспером Фоссером и Маттиасом Кибурцем из Швейцарии. На последнем круге у Кибурца было небольшое преимущество, но Фоссер выбрал самый быстрый вариант на заключительном длинном отрезке дистанции и выиграл на нем минуту, что в итоге оказалось решающим. На финише Фоссер выиграл соревнование с отрывом в 51 секунду после прохождения дистанции длиной 14 километров и набором высоты в 680 метров и защитил свой чемпионский титул, завоёванный им два года назад в Чехии в 2021 году. Олли Оджанахо (Финляндия) выиграл борьбу за бронзу, тем самым завоевав свою первую медаль чемпионата мира и первую медаль чемпионатов мира на длинной дистанции для финских мужчин за последние десять лет. Томаш Крживда (Чехия) и Эмиль Свенск (Швеция) разделили четвертое место, уступив финну Оджанахо целых 14 секунд, а знаменитый ветеран Даниэль Хубманн (Швейцария) занял шестое место.

Финал на средней дистанции. Оба серебряных призера чемпионата мира по спортивному ориентированию в Швейцарии на длинной дистанции усилили своё ориентирование в субботу и выиграли гонки на средние дистанции. Туве Александерссон (Швеция) была более чем на две минуты быстрее своих соперниц и выиграла свою восемнадцатую золотую медаль чемпионата мира в женском классе. Фаворит хозяев Маттиас Кибурц (Швейцария) был почти таким же лидером среди мужчин и выиграл своё седьмое золото чемпионатов мира, ровно на две минуты опередив соперников.

Всё начиналось непросто. Светило солнце, но температура была выше, чем на длинной дистанции в четверг, когда первые женщины стартовали на своей 4,8-километровой дистанции в субботу утром. Множество коротких участков в контурной местности, богатой мелкими деталями в начале дистанции, привели к многочисленным потерям времени у многих спортсменов и создали увлекательную и постоянно меняющуюся гонку для зрителей. Шведская спортсменка Туве Александерссон была одной из многих спортсменок, потерявших время из-за первого контрольного пункта, но безупречное и очень быстрое выступление на остальной части трассы обеспечило ей победу на средней дистанции и защиту титула. Бывшая россиянка Наталья Гемперле, выступающая с этого года за Швейцарию, стартовала незадолго до Туве Александерссон и была “поймана” шведкой на четвертом контрольном пункте. Ее время на финише составило на 2,18 минуты больше, чем у Александерссон, и принесло ей

серебряную медаль. Ханна Лундберг (Швеция) отстала всего на 16 секунд и выиграла свою первую медаль взрослого чемпионата, заняв третье место. Четвертое и пятое места заняли норвежские спортсменки Ане Диркорн и бронзовый призер на длинной дистанции Андрин Беньяминсен, а Венла Харью из Финляндии заняла заключительное шестое место на пьедестале почета.

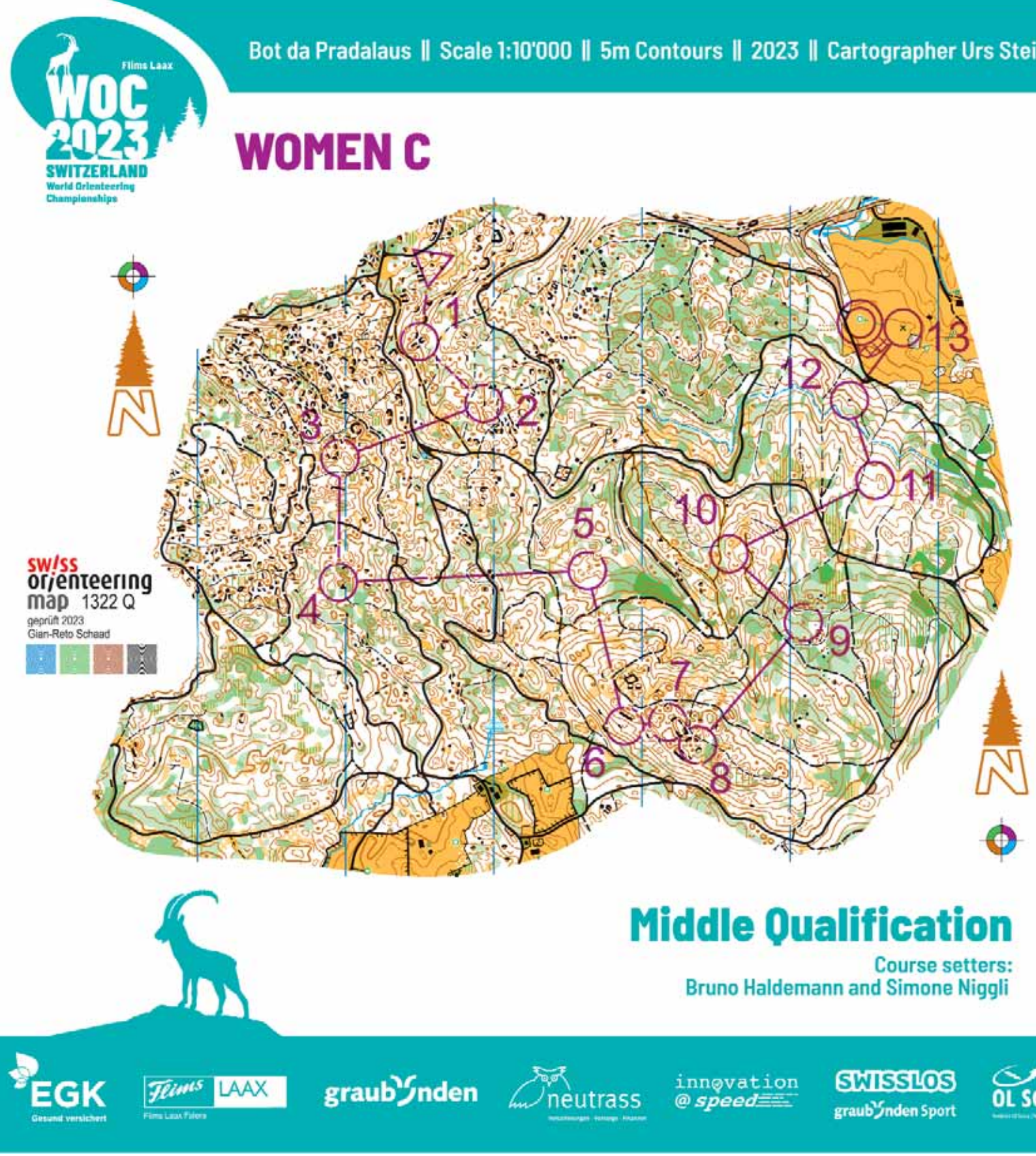
Чемпионка мира на длинной дистанции Симона Эберсольд (Швейцария), казалось, была на пути к еще одной медали, однако значительная потеря времени на одном из последних контрольных пунктов заставила ее откатиться на 13-е место. Незадолго до нее финишировала действующая чемпионка мира по спринту Меган Картер Дэвис (Великобритания), у которой было лучшее время после 1,4 километра дистанции, но в дальнейшем ошибки на трассе заставили ее опуститься до 12-ой позиции.

В мужской элите швейцарский спортсмен Маттиас Кибурц не оставил сомнений в том, что он жаждет золотой медали своим впечатляющим выступлением на дистанции 5,9 километра. Швейцарец постоянно поддерживал высокую скорость, лидировал на протяжении всей дистанции, избегал потерь времени и в итоге защитил свой титул победителя на средней дистанции, который он завоевал в Чехии в 2021 году. За его спиной развернулась напряженная борьба за серебряную медаль. Его соотечественник Джоуи Хадорн во время дистанции перебрался с девятого места на второе. На последнем километре после отличного финиша он завоевал свою первую в истории медаль индивидуального первенства на взрослом уровне. Проиграв ему всего на семь секунд, Яннис Бонек (Австрия) сохранил хладнокровие на пути к последнему контрольному пункту и принес Австрии свою первую в истории индивидуальную медаль чемпионата мира в мужском классе. Чемпион Европы на средних дистанциях Альбин Ридфельт (Швеция) отстал еще на 25 секунд и стал обладателем четвертого места, а знаменитый швед Густав Бергман был пятым после довольно сильного старта на трассе, где он был вторым на первой половине дистанции. Финский бронзовый призер на длинной дистанции Олли Оджанахо стал шестым.

Эстафеты. Швейцарские мужчины и шведские женщины показали высочайшую силу в последний день чемпионата мира по спортивному ориентированию в Швейцарии, выиграв эстафеты с большим отрывом. До этого дня Швеция была двукратным действующим чемпионом среди мужчин, но не смогла победить хозяев чемпионата мира, которые с большим отрывом завоевали золото. В отличии от своих мужчин шведские женщины завершили этот чемпионат мира по спортивному ориентированию, победив в эстафете. Все члены шведской женской команды впечатляюще завершили свой этап, и команда лидировала в эстафете в одиночку 2,5 из трех этапов.

Это был еще один день с ярким солнцем и высокой температурой в спортивном центре Prau la Selva, который служил ареной WOC-2023. А эстафетный рельеф предъявлял большие требования к физической подготовке спортсменов на дистанции 4,4/5,5 километра (у женщин и у мужчин) с набором высоты 280 и 340 метров соответственно.

Мужчины вышли на старт первыми и сразу повели напряженную борьбу уже на первом этапе, где латвиец Рудольф Цернис первым вышел на финишный отрезок с Норвегией, Швецией, Швейцарией и Финляндией на хвосте. На старте второго этапа эти пять команд опережали остальные страны и уходили лидерами. Латвии пришлось рано сдаться, в итоге в борьбе за медали остались четыре команды. На втором этапе швейцарский спортсмен Джоуи Хадорн захватил лидерство и создал преимущество почти в две минуты на последнем этапе. Следом за ним Олли Оджанахо (Финляндия) быстро выбрал лучший ва-



риант на последнем длинном отрезке и занял второе место, опередив представителей Швеции и Норвегии. Шведский спортсмен Густав Бергман на втором этапе потерял время, уступив швейцарцу и финну, поэтому он переключился на борьбу за третье место.

Новый действующий чемпион мира на средних дистанциях Маттиас Кибурц (Швейцария) удержал лидерство и, несмотря на небольшую потерю времени на очень коротком последнем круге, у него было достаточно времени, чтобы отпраздновать победу в эстафете и получить золотые медали вместе с товарищами по команде Даниэлем Хубманном и Джоуи Хадорном. В последний раз Швейцария выигрывала мужскую эстафету в 2015 году, тогда в команде также были Хубманн и Кибурц. Позади швейцарцев финишировала команда Финляндии в лице Мика Кирмула, который опередил шведа Эмиля Свенска. Финляндия взяла серебро, на 16 секунд опередив шведскую команду, ставшую бронзовым призёром. Шведские мужчины остались довольны бронзой, которая стала единственной медалью среди мужчин

на этом чемпионате. Сборная Норвегии, хотя и потеряла время на последнем этапе, но удержалась на четвертом месте, опередив Францию и Чехию.

Женская эстафета оказалась шведским шоу, так как Ханна Лундберг создала решающий отрыв почти в 90 секунд уже во второй половине первого этапа. Следом за ней местная спортсменка Елена Роос сохранила Швейцарию на втором месте, далее Финляндия, Нидерланды, Эстония и Австрия на последующих позициях. На втором этапе Сара Хагстрём увеличила отрыв шведок до более чем 2,30 минуты, а Наталья Гемперле (Швейцария) удержала второе место. Вслед за ними норвежская спортсменка Камилла Олауссен поднялась с седьмого на третье место, опередив Эстонию и Финляндию – все они отстали от Швеции более чем на шесть минут. На заключительном этапе Туве Александерссон (Швеция) не допустила ни одной ошибки и одержала впечатляющую победу с отрывом от преследователей более четырех минут. Серебряным медалям Швейцарии ничего не угрожало, поскольку Симона Эберсольд избежала заметных ошибок на последнем этапе эстафеты. А Андрин Беньяминсен обеспечила Норвегии бронзу, опередив Финляндию более чем на две минуты. Далее Чехия и Дания заняли соответственно пятое и шестое итоговые места в топ-6.

После финиша счастливая Туве Александерссон рассказала SVT Sport следующее:

– Это то, чего мы с нетерпением ждали всю неделю, чтобы сделать это вместе, и это было фантастически! Мы так много работаем как команда, и у нас очень хороший командный дух, я думаю, что все трое с нетерпением ждали этой эстафеты. Это совсем другое чувство – бежать друг за другом.

Эпилог. Чемпионат мира по спортивному ориентированию 2023 года закончился общекомандной победой хозяев соревнований. Лучшей была страна-организатор чемпионата Швейцария с тремя золотыми и четырьмя серебряными наградами. Швеция занимает второе место с двумя золотыми, одной серебряной и двумя бронзовыми медалями. На третьем месте обосновалась команда Норвегии с одной золотой и двумя бронзовыми медалями. Четвёртое и пятое место в общекомандном зачёте завоевали Финляндии и Австрия соответственно. Причём у команды Финляндии одна серебряная и одна бронзовая медаль, а у Австрии только одна бронзовая медаль. Другие страны в этом году медалей чемпионата мира не завоевали, хотя на подиумах чемпионата мира были ещё представлены спортсмены из Чехии, Франции и Дании.

Туве Александерссон (Швеция) среди женщин и Маттиас Кибурц (Швейцария) среди мужчин подтвердили своё звание сильнейших ориентировщиков на средней дистанции, а Каспер Фоссер (Норвегия) выиграл длинную дистанцию, как и два года назад в Чехии. Женская эстафетная команда осталась сильнейшей в мире ещё на два года. Новыми чемпионами мира стали только швейцарские спортсмены – Симона Эберсолд на длинной дистанции и мужская команда в эстафете. Бронзовая медаль австрийца Янниса Бонека на средней дистанции стала сенсацией чемпионата и принесла Австрии первую в истории индивидуальную медаль чемпионата мира в мужской элите.

Шесть телекомпаний из Швеции, Норвегии, Финляндии, Швейцарии, Австрии и Франции вели телетрансляции с чемпионата мира 2023 года по спортивному ориентированию, плюс ещё телетрансляция IOF. Это значит, что все болельщики и любители спортивного ориентирования на месте проведения и дома, на диванах, перед экраном телевизора наблюдали за событиями на лесных трассах и могли поблагодарить организаторов за это невероятное зрелище.

Фото: Реми Штайнеггер
и Томи Штудхальтер / WOC 2023

Волков К.В. (Санкт-Петербург): ПЕТЕРБУРГСКИЙ ОПЫТ

Условия успешной спортивной карьеры в кроссовом спортивном ориентировании

Несколько слов о авторе. В течение многих лет возглавляет тренерский совет ФСО СПб, многократно выезжал на соревнования и тренировочные сборы со сборными командами города и страны, подготовил более 30 мастеров спорта России, является постоянным автором журнала "Азимут". Немногие тренеры задаются целью долгосрочной работы со спортсменами с целью вывода их на российский и международный уровень взрослого спорта. Такая работа требует больших нервных, временных и материальных затрат, определенной квалификации, а существенной выгоды ждать не приходится. Так что эта работа может представить интерес для незначительной прослойки людей, желающих добиться высоких результатов в большом спорте (сами, воспитанниками или коллективом). Работа эта представляет собой некую блок-схему, конспект (без подробных комментариев), которые могут помочь спортсмену, тренеру, спортивному функционеру эффективно позиционировать ориентирование внутри своего образа жизни, а может быть наоборот – вовсе поменять этот вид деятельности на что-нибудь другое. Кроме того, ее можно рассматривать как перечисление положительных практик, наработанных за долгие годы, не претендующее на полноту, строгую последовательность и педагогическое наукообразие, но, тем не менее, достаточно обширное. На наш взгляд, основные пять групп факторов, влияющих на успех спортивной карьеры в беговом ориентировании это: качества самого спортсмена, тренер и тренировочная группа, родители, административная поддержка, география мест занятий.

Введение. Что такое успешная карьера? У каждого спортсмена есть свой потолок: кто-то соревнуется и доволен результатами на уровне своей группы, кто-то на уровне города или страны, кому-то по силам достижения европейских или мировых вершин. Примерно то же относится к спортивным разрядам и званиям. В данной работе мы подразумеваем под успешной карьерой достижения разряда "Мастер спорта России" и завоевание медали чемпионата России. Если до разряда "Кандидат в мастера спорта" реально довести практически любого здорового ребенка, лишь бы он не бросил занятия до группы МЖ18, то на более высокий уровень простого прилежания мало. Надо, по крайней мере, дорасти до участия в чемпионате, то есть прозаниматься не менее 10 лет. Только в группе МЖ 21 представлено настоящее ориентирование по объему и сложности. Дети учатся, ветераны общаются, вспоминая прошлые победы, и ведут 30Ж. Ныне в Санкт-Петербурге активно выступает в элитной группе более 16 медалистов чемпионатов страны, что, скорее всего, больше, чем в любом другом регионе страны. Это говорит о том, что именно у нас накоплен опыт эффективной многолетней работы с сильнейшими спортсменами.

Качества спортсмена. Естественно, главным условием успешной карьеры является сам способный спортсмен. Что же можно подразумевать под хорошими способностями ориентировщика? Прежде всего, он должен иметь навыки мгновенно переводить рисунок карты в образы местности и, наоборот, представлять карту, наблюдая местность. Он должен моментально видеть возможные варианты и их сравнивать; оценивать пробегаемость, в зависимости от крутизны и плотности «зеленок» и т.п. Ему должен нравиться сам процесс ориентирования, а не сопутствующие обстоятельства (природа, общение, новые города, финансовое состояние и др.). Необходимо наличие терпения в длительных однообразных работах, неизбежных в любом циклическом виде спорта. Человеку не должно быть скучно наедине с собой. Обучаемость. Уживчивость. Аккуратность. Целеустремленность. Общие способности, позволяющие совмещать учебу или работу с регулярными частыми тренировками. Спортсмен-ориентировщик вынужден балансировать между строго индивидуальными действиями в ходе дистанции, с одной стороны, и коллективными действиями на тренировках и выездах. Ему надо быть готовым к определенным жертвам – мало времени уделять развлечениям, общению с близкими людьми, расставаться с другими важными занятиями.

Важнейшим условием долгих успешных занятий является здоровье. Только его сохранение без простуд, травм и других напастей, то есть с минимумом пропусков тренировок в течение многих лет, скорее всего, приведет к большим победам.

Физическая одаренность. Конечно, спортсмен, выходящий на уровень сборной города и выше, должен бежать быстро, отжиматься, иметь сильные руки, пресс, спину. Быть координированным, гибким, прыгучим.

Немало известных ориентировщиков нынче или прежде занимались или занимаются сейчас другими видами спорта, чаще всего это легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, «охота на лис», туризм, различные многоборья.

На наш взгляд, каждому спортсмену необходимы «запасные аэродромы», то есть увлечения, не связанные непосредственно с ориентированием: музыка, рисование, танцы, АйТи и пр. Спортсмену надо переключаться, отдыхать от любимого спорта. Как принято говорить, 80 % мозга – на тренировочный процесс, 20% – на учебу, хобби и личную жизнь.

На протяжении долгой жизни в спорте нередко всплывает тема сохранения мотивации для дальнейших занятий. Психологи тут советуют раз в 1-2

года менять взгляды на свою жизнь в спорте. Например, менять цели сезона, менять предпочитаемые форматы (спринт-лес), менять места долгих сборов (со скал – на горы или мелкосопочник), иногда выезжать с другими коллективами на сборы и соревнования, смещать направленность контактов с тренерами внутри тренерской бригады. Безусловно, лучшим мотиватором является стремление (постепенно реализуемое) к росту результатов по ступенькам от уровня группы к уровню спортшколы, района, города, федерального округа, страны и международному!

Тренер и тренировочная группа. Как мы уже упоминали во введении, далеко не каждый тренер имеет в виду долгосрочное сотрудничество с отдельным спортсменом. Многолетняя продуктивная работа требует большого диапазона качеств тренера.

В первую очередь, надо упомянуть такую малоосязаемую субстанцию, как контакт со спортсменом. Без нее «каши не сварить». Тренер и спортсмен должны «смотреть в одну сторону». В тренере важно соблюсти баланс между молодостью (авантюризм, креативность, легкость на подъём, спарринг) и опытом (квалификация, налаженные контакты, долгое знакомство с воспитанниками, наработанность мест сборов, тренировочных программ). Вариант – тренерские бригады, где возможен коллектив разновозрастных специалистов. Открытость свежим веяниям – новым методикам, парадоксальным суждениям, научным разработкам, заграничному опыту.

Разнообразие в монотонных тренировках. Использование качественных карт и дистанций. Посещение хорошо проводимых соревнований. Тренер руководит сменой парадигм подготовки (см. последний абзац предыдущей части). Ведет многолетнее планирование. Необязательными, но очень полезными качествами тренера являются: второе образование (очень многие успешные специалисты по первому образованию химики, биологи, геологи, инженеры и пр.), наличие прав на вождение, умение пользоваться компьютерными технологиями, владение иностранным языком. Хорошо бы знать Правила и иметь практику судейства. Конечно, если тренер ко всему прочему интересный собеседник или, скажем, играет на гитаре и много песен знает, это тоже может помочь сохранить привязанность воспитанников на многие годы.

Конкретным, легко поддающимся учёту качеством успешного тренера является «драйв», который проявляется, прежде всего, в количестве выездов в год. Не секрет, что в ориентировании огромную роль в подготовке имеют технические тренировки и соревнования на разных типах местности – горной, скальной, карстовой и прочих. Кроме того, имеют значение индивидуальный почерк составителей карт и постановщиков дистанций, проведение, форматы соревнований в разных регионах. Согласно нашей практике, спортсмену, претендующему на высокие результаты, надо участвовать не менее чем в 16-18 выездах в год. Соответственно и тренеру необходимо изыскивать силы, время и деньги, а также иметь желание отрываться от домашнего быта и семьи.

Тренеру, работающему на высшее мастерство, необходимо поддерживать и развивать контакты с администрацией своей спортивной организации, функционерами местной и российской ФСО, с тренерами сборных команд. Выезды на централизованные сборы, временные контакты спортсменов с лучшими тренерами страны, как правило, дарят новые знакомства и новые взгляды на жизнь в спорте, расширяют диапазон тренировочных средств, вносят яркие краски в суровые тренировочные будни. Главным различием централизованных сборов от сборов своего коллектива является наличие сильных товарищей-конкурентов, в то время как на «домашних» занятиях обычно «выкристаллизовываются» не более 1-2 сильных спортсмена в возрасте. К сожалению, бывали случаи и отрицательного воздействия контактов с тренерами сборных, когда, по их мнению, спортсмен готовился неправильно и недостоин там находиться. Аккуратность, бережность и сдержанность в оценках требуются, в частности, от тренеров сборных.

Тренировочная группа, в которой большую часть тренировок и сборов проводит спортсмен, сильно влияет на продолжительность пребывания в спорте. Комфортность и рабочий настрой в коллективе очень важны для долгого и успешного спортивного пути. При этом и тренер, и спортсмены должны «держать в затылке», что большими спортсменами станет только один, максимум двое из всей компании. Противоречивым, непростым вопросом остается вопрос смены тренеров в ходе роста мастерства спортсменов. Наиболее мягко и беспроблемно эта болезненная тема решается внутри тренерских бригад. Опять-таки, в варианте нежелания или невозможности тренера работать с взрослым атлетом переход необходим. В иных случаях только время может показать оправданность перехода.

Чуть другая ситуация возникает при смене места жительства, обычно связанному с местом учебы или работы. Тут можно вспомнить известный афоризм вице-президента СФСО России Владимира Владимировича Горина о том, что кроссовым ориентированием надо заниматься в Петербурге, лыжным – в Красноярске, вело – в Москве. Этот вопрос мы еще затронем в разделе География. Практически все сильнейшие взрослые ориентировщики страны, и нашего города, в частности, в какой-то части своей жизни, а некоторые и поныне, имели практику выступлений и тренировок в спортивных клубах Скандинавии. Там спортсмены осваивали сложные местности, конкурировали с сильнейшими мастерами лесного спорта со всего мира, общались с зарубежными специалистами. Судя по всему, этот опыт необходим для спортивного роста, для успешных выступлений на международных соревнованиях. Как голубая мечта остается для спортсменов высокого уровня наличие частых производственных контактов с разными ассистентами, что практикуется в

Л. Сергеева и М. Малышев

сильнейших зарубежных сборных, – психолога, массажиста, администратора команды. Достаточно актуальным, особенно в последнее время, стал вопрос об осведомленности тренера в темах антидопинга, ну и сюда же фармакологического сопровождения тренировочного процесса.

Нередко всплывает еще такой вопрос – нужен ли тренер взрослому спортсмену? Наше мнение таково: конечно, спортсмен, закончивший институт физкультуры, имеющий многолетний спортивный опыт, вполне способен сам спланировать, организовать и реализовать свой тренировочный процесс. Но получать советы и рекомендации от тренера, который видит атлета со стороны, знает его много лет, смотрит на процесс несколько шире, чем отдельный воспитанник, как правило, полезно и эффективно!

Роль родителей. Чаще всего, именно родители приводят ребенка в ориентирование, определяя возраст начала занятий. Родители преследуют при этом различные цели: получить себе свободное время в отсутствие детей, социализировать ребенка, оздоровить его. Некоторые наивно надеются переложить на тренеров свои воспитательные функции. Кто-то хочет воплотить в юном спортсмене собственные несбывшиеся амбиции в плане завоевания разрядов и медалей. В любом случае от взаимодействия в системе спортсмен-тренер-родитель, особенно в первые 3-6 лет занятий прежде всего и зависит продолжительность и успешность спортивного пути. Если новичок совсем юн родителям придется сопровождать его на выезды, а иногда и на регулярные тренировки. Родители сразу должны быть готовы посвящать выходные и каникулы избранному виду спорта. Надо заботиться о режиме, правильном питании, покупке и стирке формы, гигиене. Не забудем о финансовой поддержке. Нужно морально поддерживать, утешать в неудачах и праздновать победы, интересоваться текущими делами в тренировочной группе.

Родители должны находиться в непрерывном контакте с тренером в вопросах здоровья и травм, в частности, не скрывая изначальных хронических заболеваний. Следует избегать и неприятных сюрпризов в вопросах особенностей поведения, психики, пристрастий новичков. К сожалению, нередко к конфликтам в совместной деятельности спортсмен-тренер-родитель является недопонимание родителями финансовых проблем в организации спорта в целом в группе, спортшколе, федерации. Этому нюансу и тренерам, и родителям следует уделять внимание и избегать недосказанностей.

Зачастую родителям, особенно тем, кто сам был связан со спортом, со временем начинает казаться, что они не хуже, а уже лучше тренера разбираются в подготовке своего чада. Конечно, очень полезно, когда родители понимают «маневр», совместно решают задачи, двигаясь к высоким целям. Однако исполнение тренерских функций родителями, не являющимися профессиональными подготовленными тренерами, обычно ведет к перенапряжению, травмам, потере мотивации и другим проблемам, которые в конечном итоге заканчиваются расставанием со спортом. Как и во многих других рассматриваемых нами аспектах, необходим разумный баланс во вмешательстве родных в тренировочный процесс. Случается, что истинные цели родителей, отдавших ребенка в ориентирование, не совпадают с ими же провозглашаемыми. Например, им нужно лишь выполнение определенного разряда для облегчения поступления чада в ВУЗ, а вовсе не его успешный долгий спортивный путь.

Еще один интересный момент. Как сказывается на спортивной карьере, полная ли семья у юного спортсмена или нет? По нашим тридцатилетним ощущениям, у юных спортсменов из неполных семей гораздо чаще проявляются различные аномалии (в просторечии «косяки») в поведении, что ведет к конфликтам с тренером и/или с тренировочной группой и, в конечном итоге, нередко заканчивается ранним уходом из спорта. А вот образование новой семьи повзрослевшим спортсменом обычно положительно сказывается на результатах и продолжении успешной карьеры.

Административная поддержка. Подготовка элитных спортсменов – дело долгое и непростое, его невозможно вести без взаимодействия с различными государственными, общественными, а иногда и частными организациями: спортивными клубами (отечественными и зарубежными), спортивными школами, федерациями (местной и российской), спорткомитетом, спонсорами и меценатами.

Клубы, прежде всего, поддерживают корпоративный дух. Тут эмблемы, дизайн и выпуск формы, праздники, традиции. Клубы ведут текущую работу со своими членами, участвуя в организации тренировочного процесса, выездов, соревнований, информационного обеспечения, формировании команд, отчасти наставничества.

Спортшколы обеспечивают сопровождение спортивной и тренировочной деятельности: зарплату тренеров, тренировочную базу (спортивные и тренажерные залы, легкоатлетические манежи, бассейн, сауна), медицинское и документальное сопровождение, финансирование выездов, экипировку.

Федерации, в первую очередь, озабочены спортивным календарем. Элитным спортсменам, а, собственно и другим, нужны разнообразные по местности, хорошо проведенные на качественных картах и при этом недорогие соревнования. Кроме этого, когда мы говорим об элите, федерации вместе со своими тренерскими советами должны управлять справедливыми системами формирования команд, награждением лучших, обменом мнениями между всеми заинтересованными сторонами. Ну и, конечно, изыскивать вечно недостающие финансы для лучших (на выезды, премии и стипендии) – спортивного лица города или страны. А в случае отсутствия финансовой – обеспечить моральной поддержкой и вниманием. От спорткомитетов элитные спортсмены ждут более всего финансирования выездов сборной территории на многочисленные и зачастую весьма удаленные чемпионаты, первенства, Кубки России. Наличие долгие годы ожидаемых стипендий или ставок для спортсменов, несомненно, также помогло бы увеличить количество, поднять мастерство сильнейших, продлить их пребывание в большом спорте. Надо констатировать, что польза от спонсоров и меценатов иногда просто необходима (например, при выезде на крупные международные старты), но носит нерегулярный и непредсказуемый характер.

Есть еще такой нюанс. Большинство территориальных федераций и спортшкол ведет «точечную» работу с элитой, поддерживая небольшое количество спортсменов: 1-3, которых зачастую не хватает даже для участия в эстафетах. ФСО Санкт-Петербурга идет по другому пути, стараясь поддержать около десятка ведущих мастеров, что и сказывается на высоких командных результатах и эстафетных медалях.

География. Как мы уже отмечали, в становлении и развитии мастерства ориентировщика огромную роль играют контакты (соревнования и тренировки) с разными типами местности, местностями разной сложности, а также с картами и дистанциями, подготовленными разными специалистами. Очень удобно и практично, когда возможности таких контактов находятся в «шаговой доступности. Кроме этого значение имеет и климат территории, где большую часть времени проводит спортсмен: понятно, что при долгой зиме трудно готовится к беговым стартам.

Большим разнообразием местности вблизи центров развития ориентирования могут похвастаться немногие территории. Санкт-Петербург и Лени-

нградская область – одни из них. В самом городе, вероятно, около сотни картированных кварталов, пригодных для технических тренировок в городских спринтах. Вокруг города более трёхсот квадратных километров отрисованных местностей с разнообразным рельефом, преимущественно сформированным ледником. Говоря в терминах ориентировщиков, есть озово-камовый рельеф, есть карст, есть местности овражисто-лощинного типа, есть «скандинавские» местности, поймы и многие другие. Нет только высоких гор, хотя мест для отработки, например, траверсов найти несложно. Всё это позволяет тренироваться и находить модельные варианты под грядущие выездные соревнования. Недостаток местных районов компенсируется выездами на сборы и соревнования по стране и за рубеж. Тут мы «закольцовываемся» – количество выездов наиболее часто связано с успехами и продолжительностью спортивной карьеры. Важным подспорьем в подготовке сильных российских спортсменов, как уже опять-таки указывалось, были тесные контакты с клубами Финляндии, Швеции, Норвегии и некоторых других европейских стран. Там наши ребята находили плотный календарь, сильных соперников, и, главное, интересные, сложные местности с качественными картами, с чем до недавнего времени в стране были серьезные проблемы. И в этом плане атлеты, проживающие в Санкт-Петербурге и области, имели преимущество перед большинством регионов страны, пользуясь близким расположением Финляндии, часто выезжая туда на тренировки, многодневки и просто клубные старты в уикенд. Плюс к тому, многие становились членами скандинавских клубов и уже вместе с ними осваивали не только Скандинавию, но и другие страны Европы.

Смена приоритетов в связи с возрастом. Рассматривая спортивные биографии действующих сильнейших спортсменов Санкт-Петербурга, можно выделить два принципиально различных варианта. Первый, можно назвать его стандартным, – то, что нам предписывает работа в спортшколах: приход в группу начальной подготовки в 10-12 лет, там знакомство с видом, игры и увлечение им, переход своим чередом в группы УТ и далее, соответственно идет выполнение разрядов. Растет количество тренировок, формируются предпочтения форматов. Ну и, наконец, при соответствующих способностях и прилежании – группы спортивного совершенства и высшего спортивного мастерства.

Второй – это поздний приход в ориентирование из других видов спорта. Спортсмен, имея хорошую базу двигательных навыков и «голову на плечах», быстро «въезжает» в новый для себя вид и очень скоро догоняет сверстников, уже несколько лет отзанимавшихся.

Далее в обоих случаях идет встраивание тренировочного процесса в обычную жизнь – в учебу, работу, личную жизнь. Не всем это удается, но некоторые справляются. На первый план выходит самостоятельность. Проявляется избирательность к форматам – лес или город. Оба варианта имеют свои плюсы и минусы. Первый дает плановость и постепенность, но зачастую после 6-8 лет занятий интерес у спортсмена пропадает. Недаром имеет хождение поговорка: во сколько лет придешь, столько и прозанимаешься. Второй вариант позволяет дольше сохранить привязанность к виду – взрослые соревнования и выезды интереснее детских и юношеских, но у спортсменов регулярно всплывают огрехи в технике ориентирования, вызванные отсутствием «базового образования», пройденного ровесниками в детском возрасте.

Положительным моментом, кроме совершенствования в зарубежном клубе, в карьере спортсмена нужно назвать централизованные тренировки и выезды в составе сборных страны. Там с высокой интенсивностью приобретается бесценный опыт, совершенствуется мастерство в условиях сотрудничества с сильными тренерами и друзьями-соперниками в хороших бытовых и транспортных условиях.

Текущая ситуация в СПб. В последние годы на стартах календаря СФСО Санкт-Петербурга в группах МЖ21 выступали следующие спортсмены, воспитанники в значительной мере питерского ориентирования, реализовавшие успешную спортивную карьеру: Артем Попов, Евгений Годлевский, Дмитрий Поляков, Кирилл Комаров, Никита Степанов, Богдан Родионов, Николай Кудрявцев, Вячеслав Мартыновский, Ольга Годлевская (Глебова, Елизарова), Олеся Рязанова, Светлана Райкова (Пукалова), Злата Малышева, Татьяна Лахманова, Татьяна Бевза, Екатерина Савкина, Натадья Кондрашова, Екатерина Кононова (Шарапова). Все они, конечно, мастера спорта России, а Родионов и Райкова, к тому же Заслу-

женные мастера спорта России по спортивной радиопеленгации.

Подготовка сильнейших спортсменов – это всегда индивидуальный процесс, статистика здесь не всегда уместна, и тем не менее… Шестеро из них по нескольку лет сотрудничали с клубом «Северный ветер», соответственно, с тренерами В.Г. Урванцевым, Н.Г. Стримовской, Е.В.и К.В. Волковыми. Еще шестеро – с клубом «Норд-Вест» и, соответственно, с Л.В. Сергеевой и М.В. Малышевым. Говоря о государственных учреждениях, 14 человек в разное время были воспитанниками СДЮСШ ОР №2 ГБНОУ «СПб ГДТЮ». То есть фактически в последние лет десять именно эти структуры наиболее эффективно работали со спортсменами, достигшими успехов на российской арене.

Еще несколько деталей в спортивном пути наших звёзд. Одни из сильнейших в этом золотом списке – А. Попов и О. Годлевская начали занятия ориентированием поздно – лет в 16-18, при этом имея отличный багаж увлечений другими видами спорта. Б. Родионов и С. Райкова пришли в ориентирование из «охоты на лис» и продолжают там успешно выступать. Четверо из упомянутых – выходцы из других регионов (Крыма, Свердловской области, Карелии, Удомли), где они уже стали сильными спортсменами, а в Петербурге только шлифовали свое мастерство. По крайней мере у четверых большую роль в обретении элитного статуса сыграли родители, сами тренеры или спортсмены высокой квалификации. Пятеро вполне успешно выступают в лыжном ориентировании.

Заключение. Конечно же, мягко говоря, маловероятно, чтобы все звёзды сошлись в спортивной судьбе одного спортсмена: и одаренность, и амбициозный тренер, и понимающие небедные родители, и волнующиеся за результат клуб, спортшкола и федерация, и всё это среди скандинавских камней и скал… Но стремиться надо.

Работают компенсаторные механизмы, например, сложные местности осваиваются не дома, а на сборах, родительские функции отчасти берет на себя тренер, деньги на поездки дает спонсор вместо спорткомитета и т.д. И при всех трудностях новые звёздочки зажигаются! Так в сезоне 2022 свои первые российские взрослые медали завоевали Злата Малышева, Николай Кудрявцев и Вячеслав Мартыновский. Говоря уж совсем коротко: одаренному и увлеченному спортсмену нужен квалифицированный, амбициозный тренер, много практики на различных местностях, поддержка со стороны родителей, своей группы и административных структур – вот главные составляющие успеха на долгие годы.

Сегодняшняя реальность добавляет новых нюансов в спортивную жизнь. Сокращаются международные контакты, сокращается география соревнований внутри страны, пандемия нанесла значительный урон тренировочному процессу. Были и положительные моменты, связанные, прежде всего, с освоением и совершенствованием дистанционных методов. Так или иначе, лесной спорт жив и развивается, остается надеяться, что и эта работа ему в этом не помешает!

К.В. Волков (Санкт-Петербург)

МАСШТАБЫ И УВЕЛИЧЕННЫЕ КАРТЫ

Стандартные карты для спортивного ориентирования выпускают в двух масштабах: 1:15000 – «лесные» карты (Международные правила составления карт для спортивного ориентирования от 2017 г.) и 1:4000 – карты для спринта (Международные правила составления карт для спринта от 2019 г.). Все прочие масштабы – это увеличенные стандартные карты, например, «спринтерская» карта с масштабом 1:3000 – это просто увеличенная карта с «классическим» масштабом 1:4000. Увеличенные карты делают по разным причинам: для возрастных или юных ориентировщиков или для особенно сложной местности с большим количеством объектов, например, в районе, где добывают золото. Увеличение карты означает, что и сама карта, и условные знаки на ней – больше, и поэтому их проще читать.

В прошлом году крупные соревнования по ориентированию принимал городок Стратолбин, неподалеку от Аделаиды в Южной Австралии. Карты для соревнований сделали в стандартном масштабе 1:4000 с условными знаками стандартного размера. Для спринта напечатали карты в трех разных масштабах: 1:4000, 1:3000 и 1:2500 (см. иллюстрацию). Обратите внимание, что для всех трех масштабов расстояние между параллельными линиями, указывающими на север, остается равным 120 метрам, а круги контрольных пунктов имеют одинаковый диаметр на местности – 24 метра.

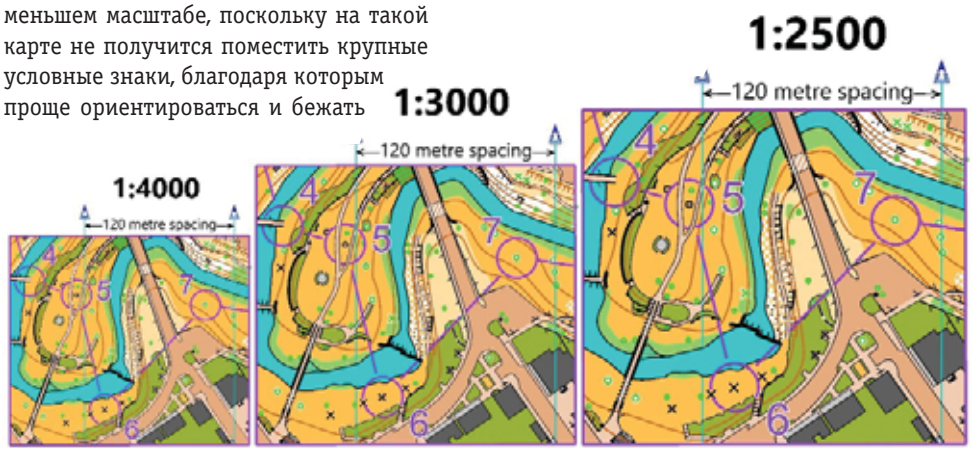
Спортивная карта от Adelaide Park Lands Orienteering выполнена в специальном масштабе 1:5000, но на ней использованы условные знаки того же размера, что и на карте со стандартным масштабом 1:4000. В большинстве случаев карты печатают в масштабе 1:4000 или 1:3000, однако иногда встречается и масштаб 1:7500 (он нужен для того, чтобы показать длинную трассу на большой территории), в результате чего карта и условные знаки становятся очень маленькими.

Не стоит делать карты для спринта в меньшем масштабе, поскольку на такой карте не получится поместить крупные условные знаки, благодаря которым проще ориентироваться и бежать на высокой скорости по сложной городской местности.

Проблему можно решить, если напечатать карту на листе бумаги большего размера, например, формата А3. Впрочем, если подойти к составлению маршрута с умом, можно и более длинные трассы уместить в формат А4.

Что касается «северных» линий (линий магнитного меридиана) на карте от Adelaide Park Lands, то интервал на карте в масштабе 1:5000 также составляет 30 мм (то есть он того же размера, что и на карте с масштабом 1:4000), однако здесь он соответствует расстоянию в 150 м, а диаметр круга контрольного пункта – это 6 мм на карте (такой же, как и на карте с масштабом 1:4000) и 30 м на земле.

По материалам журнала «Orienteering Australia»



АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ И СТРУКТУРНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ В СИСТЕМЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КРОССОВЫХ ВИДАХ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Ю.С. ВОРОНОВ

Введение. Одной из наиболее важных проблем спортивного ориентирования является относительная новизна данного вида спорта, что выражается в неполном урегулировании его нормативной базы и отсутствии основополагающих методических рекомендаций по обучению спортивной технике в группах начальной подготовки и её совершенствование на этапе высшего спортивного мастерства.

В настоящее время спортивное ориентирование – это самостоятельный вид спорта, имеющий свой специфический набор приёмов и способов ориентирования. Наличие разнообразных соревновательных дистанций накладывает на спортсмена-ориентировщика необходимость становиться всё более универсальным в плане технической готовности, уметь эффективно комбинировать в процессе передвижения на местности различные элементы и приёмы ориентирования.

Несомненно, что высокоэффективные действия спортсмена-ориентировщика на соревновательной дистанции основаны на устойчивой интеграции главных компонентов спортивной подготовленности: физической, технической, тактической, интеллектуальной и психологической. Понятно, что в конкретном виде спорта, в зависимости от специфики соревновательной деятельности, «вес» каждой из указанных выше составляющих и их оптимальное сочетание различны. Однако большинство тренеров и спортсменов на одно из ведущих мест ставят техническую подготовленность.

Спортивная техника в ориентировании бегом, в первую очередь, направлена на экономизацию расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, как в виде спорта с преимущественным проявлением выносливости. Достаточно высокий уровень технической подготовленности можно назвать техническим мастерством, критериями которого являются: объём техники, разносторонность техники, эффективность владения основными приёмами и способами ориентирования, освоенность техники передвижения на местности с различным рельефом и грунтом [1, 2, 3, 10].

Исходя из этого, в данной работе мы попытались обосновать основные элементы базовой техники в ориентировании бегом. Полученные в результате исследования данные позволяют анализировать техническую оснащённость спортсмена-ориентировщика, выявить в его технике слабые стороны и на этой основе оперативно вносить в тренировочный процесс необходимые коррективы, что позволит ему увеличить количество тактических схем, применяемых на местности с различными геоморфологическими характеристиками.

Организация и методы исследования. Исследование основано на обобщении теоретических положений, раскрывающих содержание технической подготовки в кроссовых видах спортивного ориентирования. В качестве основных методов исследования применялся теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, исследование соревновательной деятельности, картография, контент-анализ документальных источников и педагогическое наблюдение. В результате была обоснована проблема исследования, определены цель и задачи исследования.

Результаты исследования. В практике и теории спорта под спортивной техникой понимается специализированная система одновременных и последовательных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил, действующих на спортсмена, позволяющая ему в наибольшей мере использовать свои физические способности и достигать в конечном итоге максимального спортивного результата [4, 6, 11].

Ввиду большого разнообразия, техника спортивного ориентирования бегом нуждается в структурном расчленении, т.е. классификации, что вызвано необходимостью: выявления биомеханических связей и соотношений различных элементов техники, установления тактической целесообразности использования технических приёмов в различных условиях внешней среды, определения рациональной последовательности обучения техническим действиям и навыкам.

Проблема классификации техники спортивного ориентирования (СО) с давних пор интересует специалистов и тренеров. Первая попытка определить и классифицировать технику ориентирования была предпринята Б.И. Огородниковым с соавторами [13]. Техника спортивного ориентирования определялась ими как приёмы и методы работы с компасом и картой, а также измерение расстояний с целью определения своего местоположения или передвижения в желаемую точку местности. Авторами выделялось 5 основных элементов техники: 1) чтение карты, 2) опознание ориентиров на местности и сопоставление их с картой и наоборот, 3) работа с компасом, 4) измерение расстояний на карте и на местности, 5) отметка на КП.

В основу классификации техники ориентирования Н.Д. Васильев [2] положил признак специфических целей, иначе говоря, преимущественное использование того или иного технического приёма для быстрейшего преодоления различных отрезков соревновательной дистанции. Говоря о технике СО, автор посчитал целесообразным выделить уже «две группы операций» – элементарные действия и приёмы ориентирования. В зависимости от того, какой технический приём является ведущим, автором также было введено понятие «способы ориентирования – это бег по направлению, бег по направлению с

чтением карты, по азимуту, по азимуту с чтением карты, бег по точному чтению карты, бег по линейному ориентиру.

В своей работе А.С. Лосев [10] говорит о том, что в спортивном ориентировании существует техника передвижения на местности и техника ориентирования. В технике ориентирования он выделяет две большие группы – это технические приёмы и элементы техники. К элементам техники, по его мнению, относятся: чтение карты, слежение за местностью, ориентирование карты, контроль расстояния, направления и высоты, взятие азимута, взятие направления, чтение легенд, отметка на КП. К приёмам ориентирования автор относит: бег по направлению, бег по ориентирам, движение по азимуту, движение с чтением карты.

Другие авторы считают, что при составлении классификации необходимо учитывать только конкретные задачи. Так, по мнению В.Г. Акимова [1], под техникой ориентирования понимаются все те методы и приёмы, которые используются спортсменом на соревнованиях. Элементы техники спортивного ориентирования при этом классифицируются на шесть групп: чтение карты, слежение за местностью, контроль расстояний, контроль направления, контроль высоты, ориентирование карты.

Финские специалисты O.-P Karkkainen, O. Paakkonen [18] определяют технику СО как оптимальное соединение технических навыков и ориентировочного бега для прохождения дистанции в возможно более короткое время. Они также выделяют основные элементы техники – это ориентирование карты, держание (подгибание) карты, чтение карты, сопоставление карты с местностью и наоборот, выдерживание направления с помощью компаса, измерение расстояний.

Принципиально другая классификация была предложена А.И. Ивановым с соавторами [7]. Технику ориентирования они подразделяется на 3 основные группы: технические приёмы ориентирования, вспомогательные технические действия, техника передвижения. К приёмам ориентирования относятся: чтение карты, ориентирование по линейным ориентирам, ориентирование по отдельным объектам, ориентирование по рельефу. К технико-вспомогательным действиям относится: держание компаса, карты, карточки, отметка на КП, взятие азимута с карты, измерение расстояний.

Анализ научно-методической литературы показал, что классификация техники спортивного ориентирования постоянно совершенствовалась разными специалистами, которые, как правило, вносили в неё что-то новое, без сопоставления с уже известными данными. Так, по мнению В.В. Костылева [9], техника – это набор действий, необходимых для реализации запланированной нитки пробегания. В технике спортивного ориентирования автор выделяет: техническую разминку, технические действия с момента получения карты до старта, чтение карты, чтение местности, определение необходимого направления, выдерживание направления, определение и контроль расстояний, работа с легендами, отметка на контрольном пункте (КП).

Как мы видим, изучение вопроса классификации техники ориентирования имеет довольно длительную и богатую исследовательским материалом историю. Однако в настоящее время нет веских оснований считать, что основные теоретические и практические аспекты данной проблемы разработаны на достаточном уровне. Прежде всего, это следует отнести к вопросу об определении самого понятия «техника спортивного ориентирования». Чёткое определение понятия – одна из важнейших проблем в теории спорта.

При анализе приведённых выше определений техники спортивного ориентирования видно, что в некоторых из них раскрывается только та часть содержания понятия, которая соответствует идеальному выполнению процесса ориентирования (навигации) на местности. Вместе с тем хорошо известно, что результат в спортивном ориентировании складывается из техники бега и техники работы с картой и компасом. Однако даже при поверхностном анализе вскрываются существенные различия в содержании понятия «техника спортивного ориентирования».

Рисунок 1 – Классификация техники спортивного ориентирования бегом

Например, при рассмотрении понятия «чтение карты», одни авторы (Б.И. Огородников, А.С. Лосев, В.Г. Акимов, В.В. Костылев) относят это действие к элементам техники, другие – к приёмам ориентирования (Н.Д. Васильев, А.В. Иванов). Отметка на КП, по мнению Н.Д. Васильева, относится к техниковспомогательным действиям, а у других (А.С. Лосев, В.В. Костылев) – это элемент техники. Не разграничены такие понятия, как способы ориентирования и приёмы ориентирования. У одних авторов (А.С. Лосев, А.В. Иванов), ориентирование по отдельным объектам, рельефу, линейным ориентирам, по азимуту, по направлению – приемы ориентирования, у других (Н.Д. Васильев) – это способы ориентирования.

Если с этих позиций обратиться к более современным научно-методическим работам по спортивному ориентированию, то и в них отсутствует стройная система классификации и определения техники спортивного ориентирования. Например, в работе А.А. Шириняна и А.В. Иванова [16] указывается, что «к основным техническим элементам относится пространственное ориентирование» (С. 12), а к самостоятельным техническим элементам относятся «выдерживание направления и определение расстояний» (С. 17). Также указывается, что «технический приём ориентирование с помощью чтения карты предполагает умение выходить в заданную точку за счёт передвижения по площадным и линейным ориентирам» (С. 19); «технический приём «ориентирование по рельефу» представляет собой сочетание всех трёх способов ориентирования с помощью чтения карты» (С. 22), – как мы видим, приём включает в себя способы, как такое может быть? В работе этих же авторов 2022 года [17] утверждается, что «к вспомогательным техническим действиям относятся такие, которые сами по себе не связаны напрямую с процессом навигации. К ним относятся: обращение с компасом и картой, измерение расстояний на карте и на местности» (С. 81).

Таким образом, несмотря на вполне достаточный материал по технике спортивного ориентирования, в литературе можно встретить разнообразные, и порой не совсем удачные попытки дать определение и классификацию техники спортивного ориентирования.

Обосновывая свою точку зрения по данной проблеме, прежде всего, отметим следующее. Сущность спортивной техники – это выполнение системы специализированных двигательных действий при эффективном использовании спортсменом своих физических способностей. Таким образом, видно, что основу любой техники составляет совокупность взаимосвязанных движений, определяющих структуру конкретной соревновательной деятельности. Поэтому можно предположить, что основной показатель, определяющий технику различных видов спортивного ориентирования (бегом, на лыжах, на велосипеде), складывается из двигательных задач и задач ориентирования (навигации) при помощи карты и компаса с целью преодоления дистанции за более короткое время.

На основании вышеизложенного, можно дать следующее определение рассматриваемому понятию. Техника спортивного ориентирования – это интегральная, качественная характеристика, отражающая степень соответствия процесса навигации в пространстве при помощи карты и компаса особенностям двигательной задачи и условиям её реализации с целью прохождения дистанции за более короткое время.

Чтобы успешно анализировать процесс выполнения любого спортивного упражнения, необходимо отчетливо понимать особенности его состава и структуры, а также закономерности, определяющие их целесообразность, применительно к тем или иным конкретным ситуациям.

При прочих равных условиях, система движений тем сложнее, чем больше отдельных движений входят в её состав, и чем они разнообразнее. Система, как единое целое, закономерно объединяет в определённом порядке разнородные составные части (элементы), которые взаимодействуют друг с другом [5, 8]. Система движений обычно содержит относительно самостоятельные части (подсистемы), которые могут быть сходными или различными по характеру. В нашем случае в единое целое объединяются две подсистемы, а именно – двигательное действие и процесс навигации в пространстве при помощи карты и компаса. По характеру двигательной деятельности спортивное ориентирование можно отнести к группе видов спорта с вариативностью технико-тактических действий, где главная задача – обеспечить наилучший эффект в непредсказуемо меняющихся ситуациях. При этом, что очень важно, спортивная техника является объектом модальной оценки, т.е. она идентифицируется по принципу «хорошо – плохо».

При обосновании классификации техники спортивного ориентирования, во-первых, необходимо использовать основные понятия, принятые в современной теории физической культуры и спорта: 1) элемент техники – составная часть сложного целого; 2) технический приём – отдельное действие или движение, состоящее из узловых элементов; 3) способ – система действий, применяемых при осуществлении конкретной соревновательной деятельности. Как мы видим, спортивную технику характеризует её двигательный состав – совокупность элементов, которые постоянно развиваются и совершенствуются [4].

Особо следует упомянуть о том, что важнейшей задачей обучения технике вида спорта является выделение в каждом техническом действии ключевых, базовых элементов. Как отмечают многие специалисты, такие узловые элементы определяют эффективность выполнения технического приёма в целом, когда между собой взаимодействуют 2-3 базовых технических элемента [12, 14, 15].

Всё это говорит о том, что базовые элементы составляют основу технической оснащённости спортсмена, и их освоение является обязательным. Во-вторых, нужно учитывать, что во всех видах ориентирования спортсмен пользуется картой и компасом. Поэтому, несмотря на существенные различия в технике ориентирования бегом, на лыжах и велосипедах, существуют общие основы техники. К основным техническим действиям, которые оставляют сущность ориентирования как вида спорта, относятся: динамическое чтение карты, восприятие объектов местности, снятие азимута с карты, движение по азимуту, движение при помощи чтения карты, т.е. на основе восприятия объектов (ориентиров) на местности. Задача ориентировщика при использовании технических действий – сохранить, а при необходимости и возможности увеличить скорость передвижения по дистанции и повысить точность определения своего местоположения. Перечисленные основные действия обуславливают основы техники всех видов спортивного ориентирования, при этом они могут видоизменяться в зависимости от геоморфологических условий местности и конкретных задач этапа между КП.

Исходя из вышеизложенного, совокупность базовых элементов техники спортивного ориентирования можно определить как систему целесообразных действий, отвечающих требованиям данного вида спорта и обеспечивающих возможность успешного осуществления того или иного технического приёма.

Технические приёмы в любом виде спорта, в том числе и в спортивном ориентировании, изолированно друг от друга практически не применяются. В спортивном ориентировании, для выполнения двигательной задачи, исполь-

зуются различные технические приёмы, объединённые в единое целое – систему движений и навигации. Система движения и навигации – это не просто набор независимых технических приёмов, а сложно выстроенное образование. В такой системе все её части, так или иначе взаимодействуют друг с другом, т.е. они взаимно связаны. Главным образом именно своей связью они позволяют выделить «способы ориентирования». Общенаучный, системно-структурный анализ технических действий, т.е. разделение системы движений и навигации ориентировщика на составные части и выявление способов их взаимодействия, опирающийся на фундаментальные разработки в области теории и практики спорта [4, 5, 6, 8, 11], позволил разработать основы классификации техники спортивного ориентирования, которые представлены на рисунке 1.

Результаты анализа научно-методической литературы и собственных исследований позволяют к элементам техники спортивного ориентирования бегом отнести: 1) опознание условных знаков на спортивной карте и их интерпретирование; 2) опознание ориентиров на местности; 3) держание (подгибание) карты; 4) держание компаса; 5) переноска карточки с легендами КП; 6) отметка КП

Приёмы ориентирования это: 1) динамическое подробное чтение спортивной карты; 2) ориентирование карты; 3) измерение расстояний на карте; 4) снятие азимута с карты; 5) контроль (измерение) расстояний на местности.

К способам ориентирования нужно отнести: 1) движение при помощи точного чтения карты, 2) движение по азимуту с чтением карты, 3) движение по точному азимуту, 4) движение по линейному ориентиру.

Представленная на схеме классификация техники СО, имеет некоторые различия с работами других авторов, поэтому необходимо для пояснения данной классификации дать расшифровку некоторых основных технических действий.

Опознание условного знака на спортивной карте и ориентира на местности. Процесс последовательной переработки информации при визуальном её восприятии делится на несколько этапов: собственно восприятие и первичное сохранение в перцептивной памяти, кодирование и перевод информации в более продолжительную память и ответная реакция. В условиях реального, целенаправленного опознания условных знаков спортсменом-ориентировщиком, очаги повышенной возбудимости возникают на основе прошлого опыта, в результате действия зрительного раздражителя и словесных сигналов предварительной инструкции. Можно сказать, что это процесс сопоставления информации, полученный из карты (создаётся образ карты), с информацией, полученной путём наблюдения за местностью (создаётся образ местности). Затем проводится анализ соответствия «образа карты» с «образом местности».

Держание (подгибание) спортивной карты. Во время преодоления дистанции для быстроты и удобства работы с картой её необходимо свернуть так, чтобы остался открытым только район расположения 2-3 ближайших контрольных пунктов.

Динамическое подробное чтение карты. При чтении карты происходит преобразование совокупности условных знаков в образ местности и наоборот. При восприятии условных знаков карты символ преобразуется в сигнал, т.е. знаковое изображение объектов местности на спортивной карте переводится в идеальный образ и сличается с реально наблюдаемым образом (объектом). При совпадении происходит узнавание. Восприятие местности можно определить как способность выделения из реального образа объектов местности абстрактных моментов и создание идеального образа местности, а затем построение соответствующего ему знакового изображения.

В реальных условиях зрительного восприятия объектов местности, в поле зрения спортсмена-ориентировщика попадает одновременно большое количество зрительных объектов (присутствует оптический поток). Чтобы осуществить опознание ориентира, необходимо предварительно произвести выбор среди множества возможных точек фиксации взгляда. При этом локальный очаг повышенной возбудимости, направленный на определенный объект, складывается под влиянием центральных управляющих импульсацией в соответствии со словесной (мысленной) инструкцией и характером выполняемой задачи. Этот очаг становится важнейшим центральным механизма избирательного усилия, направленного лишь на некоторые находящиеся в поле зрения раздражители.

При преодолении соревновательной дистанции ориентировщику обычно приходится иметь дело с достаточно большим количеством сложной информации, относящейся к целой совокупности задач, стоящих перед ним. Для решения каждой частной задачи полезной и необходимой оказывается только часть одновременно предъявляемой информации, которая отображается элементами информационной модели, которые относятся к этой задаче. Активное выделение и преобразование этих элементов и составляет возможности информационного поиска спортсмена при определении способа ориентирования.

Ориентирование по точному чтению карты – в основном используется на пересечённой местности (горной или овражистой), а также на местности с мелкими и средними формами рельефа. Спортсмен-ориентировщик использует для определения своего местоположения ориентиры видимые один от другого. Направление движения и контроль расстояний также осуществляется по взаимному расположению объектов местности. При этом компас почти не используется.

Ориентирование по азимуту с чтением карты. Применяется при преодолении средних и длинных этапов на бедной ориентирами местности с достаточно хорошей проходимостью леса, и, если недалеко от КП есть достаточно крупный, однозначный объект. Спортсмен бежит на данный ориентир, а затем уже с него осуществляет взятие КП. Контроль направления движения осуществляется периодически при помощи компаса и по промежуточным ориентирам. При этом контроль пройденного расстояния практически не проводится.

Ориентирование по точному азимуту. Применяется в основном на коротких, от 200 до 400 метров этапах, когда стоит задача выйти на точечный объект, при этом на местности отсутствует хорошая привязка или другие ориентиры. Безошибочность выхода на КП достигается в основном за счёт точности движения по азимуту. Этот способ является самым сложным и требует хорошей технической подготовки.

Движение по линейному ориентиру. Применяется преимущественно при преодолении длинных этапов, при этом ориентировщик для передвижения использует в основном линейный ориентир (дорогу, просеку, канаву и т.п.). В качестве линейного ориентира также может использоваться край поляны или застроенной территории. Часто этот способ ориентирования применяется на труднопроходимой или сильно пересечённой местности. Направление движения контролируется по линейному ориентиру и по промежуточным объектам, видимым с линейного ориентира, контроль расстояния практически не производится.

Выводы. В заключение следует отметить, что механизм навигации человека в пространстве еще недостаточно

изучен. Ведь каждый человек в любой момент времени видит себя в центре окружающего его мира, т.е. он является центром подвижной, автономной системы координат и положение предметов определяет по направлению и расстоянию от него самого. При этом важной проблемой технической подготовки является эффективная методика обучения приёмам и способам ориентирования. Как и любая спортивно-педагогическая методика, она должна представлять научно обоснованную и логично выстроенную дидактическую систему. Важным моментом технической подготовки в кроссовых видах ориентирования является явно выраженная тактическая направленность любого технического приёма и способа ориентирования. Можно сказать, что техника является фундаментом для дальнейшей тактической (интегральной) подготовки.

Постскриптум. Уважаемый читатель! В данной статье высказал свой взгляд на технику спортивного ориентирования бегом, но опираясь на анализ основополагающих работ по теории и методике спорта. Понимаю, что и в этом случае, он может быть от начала до конца ошибочным. В этой связи, хотелось бы узнать аргументированное мнение других специалистов, но мнение, которое также основано на принципах научной полемики. А то в нашем виде спорта часто во главу угла поставлен лейтмотив – я так думаю, а значит, только это абсолютно правильно! Такое аргументированное мнение важно для окончательного научного обоснования техники ориентирования, чтобы, в конце концов, закрепить эти определения в нормативных и научно-методических документах.

Воронов Ю.С.
Смоленский государственный университет спорта

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Акимов, В.Г. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / В.Г. Акимов. – Минск: Полымя, 1987. – 176 с.

Васильев, Н.Д. Спортивное ориентирование: учебное пособие / Н.Д. Васильев. – Волгоград: ВГИФК, 1983. – 108 с.

Воронов, Ю.С. Организационно-педагогическое обеспечение развития системы подготовки спортивного резерва в кроссовых видах ориентирования / Ю.С. Воронов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №2(192). – С. 54-58.

Дмитриев, С.В. Теория спортивной техники и «семантика движений» – в поисках взаимодействия / С.В. Дмитриев, Ю.А. Михайлов // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №4. – С. 15-25.

Донской, Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники: монография / Д.Д. Донской. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 260 с.

Жураев, Б.Н. Спортивная техника и техническая подготовленность / Б.Н. Жураев // Стратегии и тренды развития науки в современных условиях. – 2019. – №1(5). – С. 32-35.

Иванов, А.В. Тренировка ориентировщиков-разрядников в высшем военно-учебном заведении / А.В. Иванов, А.А. Ширинян, И.И. Фокин. – Тольятти: ТВВСКУ, 1989. – 50 с.

Коренберг, В.Б. Основы качественного биомеханического анализа / В.Б. Коренберг. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 120 с.

Костылев, В.В. Философия спортивного ориентирования / В.В. Костылев. – М., 1995. – 120 с.

Лосев, А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А.С. Лосев. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 112 с.

Марков, К.К. Современные направления совершенствования методик обучения двигательным действиям в спорте / К.К. Марков, О.О. Николаева // Фундаментальные исследования. – 2012. – №6. – С. 34-38.

Молдованова, И.В. Проблемы технической подготовки волейболисток 13-14 лет / И.В. Молдованова // Journal of pedagogical innovations. – 2020. – №3(59). – С. 78-85.

Огородников, Б.И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков /Б.И. Огородников, А.Н. Кирчо, Л.А. Крохин – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.

Потоп, В.А. Биомеханические показатели узловых элементов спортивной техники гимнастических упражнений / В.А. Потоп, Р. Град, В.Н. Болобан // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – №9. – С. 59-72.

Сороканюк, О.В. Анализ технических действий и структурных элементов в системе техники смешанных единоборств / О.В. Сороканюк // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №5(159). – С. 275-277.

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

Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика-2: учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М.: Сам Полиграфист, 2022. – 140 с.

Karkkainen O.-P., Paakkonen O. Suunnistus Valmennus. – Sari-arvi, 1986. – 242 p.

Азимут

ПОЛИГРАФИЯ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

Дизайн, верстка, фотосъемка

Изготовление и печать спортивных карт

Издание книг и брошюр, твердый переплет

Рекламная и деловая полиграфия

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

А.А. ШИРИНЯН (Санкт-Петербург)

ФОТО-ОРИЕНТИРОВАНИЕ – ДЕЛАЕМ САМИ

Зимой 2020 года в суворовском училище, где А.А. Ширинян работает педагогом дополнительного образования, в связи с пиком заболеваемости COVID-19 были введены очень жесткие карантинные ограничения. Занятия разрешалось проводить только в помещении, без выхода на открытый воздух, и в рамках одного учебного класса. Практически работа всех спортивных секций была парализована, поскольку в одном классе могли обучаться не более 4-5 человек из каждой секции, и это в лучшем случае. Во многих классах, например, не было ни одного ориентировщика (легкоатлета, стрелка, пловца и т.п.). Надо было искать выход, чтобы не прерывать работу секции. Как организовать занятия в помещении класса, при том, что большинство обучающихся не имело ни малейшего понятия о спортивном ориентировании? Пришлось искать выход, и он был найден, об этом и статья.

В то время почти все соревнования были отменены, поэтому стали популярными всевозможные онлайн конкурсы и соревнования, например, «Трэйл-О» в режиме фото-ориентирования. Чтобы составить подобные упражнения, необходимо выехать на местность и сделать целый ряд фотографий в заранее отобранных по карте местах расположения КП. Но на дворе зима, в лесу сугробы, даже в парках и кварталах снежный покров мешает адекватному восприятию местности, тем более, с помощью фотографий. А что, если выполнить всю подготовительную работу, не выходя из дома? Возможно ли это? Как оказалось, использование таких сервисов как «карты ГУГЛ» или «карты Яндекс» позволяет решить эту проблему благодаря наличию режимов просмотра улиц, а также фотопанорам.

После того, как автором было составлено и опробовано на практике первое задание по типу трэйл-ориентирования, стало ясно, что подобные упражнения не так много дают, как начинающим, так и более опытным ориентировщикам. Разве что позволяют потренироваться в чтении и применении легенд КП. Но этого мало. Что если расширить рамки традиционного фото-ориентирования и создать задания по распознаванию по фотоизображениям контрольных пунктов, нанесенных на карту в большом количестве (от 12 до 25)? Такие упражнения были созданы, и их применение дало свои результаты, причем, порой не самые очевидные.

Так, например, проведение подобных занятий с учениками 5-6 классов, не занимающихся в секции ориентирования, позволило выявить воспитанников, наиболее способных к распознаванию объектов (скорее, совокупностей объектов) и их нахождению на спортивной карте, а затем и привлечь их к занятиям спортивным ориентированием. Вводная часть занятий состояла из краткого изложения основных условных знаков спортивных карт, а также понятий о легендах КП и их графических символах. Как правило, это не вызывало затруднений, и спустя 20-30 минут все обучаемые без труда распознавали на карте основные типы объектов (дороги, тропы, здания, растительный покров и т. п.). Затем начиналась основная часть занятия – выполнение упражнений. Каждый ученик получал распечатанную карту с нанесенными и пронумерованными (от 31 и далее) контрольными пунктами. Изображение участка местности с призмой КП выводилось на монитор. Занимающийся должен был сориентировать карту и постараться найти на карте КП, изображенный на снимке. Для первого раза подбирался самый простой вариант: городской парк небольшого размера и относительно малое количество КП (от 10 до 12), установленных на хорошо распознаваемых ориентирах. Картинка экспонировалась на экране мультимедийного устройства до тех пор, пока каждый из учеников не определялся с ответом. Затем происходил опрос, в ходе которого высказывались различные варианты ответа, после чего назывался правильный ответ, и тому, кто первым нашел верное решение, предлагалось объяснить аудитории, почему он выбрал именно этот вариант. После того, как все соглашались с этим решением, на экране появлялась следующая картинка.

Последующие выполнения происходили в более жестком режиме. Фотография демонстрировалась в течение одной минуты (в дальнейшем время просмотра сокращалось до 30 секунд), а решения каждый участник записывал у себя в тетради. Если он не успевал найти нужное решение, он ставил прочерк вместо ответа. По окончании экспозиции всех фотографий назывались верные ответы и подводились итоги. Следует отметить, что поначалу количество верных ответов было сравнительно невелико (от 10 до 20%), но, тем не менее, находились и очень способные ребята, у которых процент верных ответов достигал 50% и более. Таким воспитанникам предлагалось посещать занятия в секции, работа которой в полном объеме возобновилась после снятия большинства

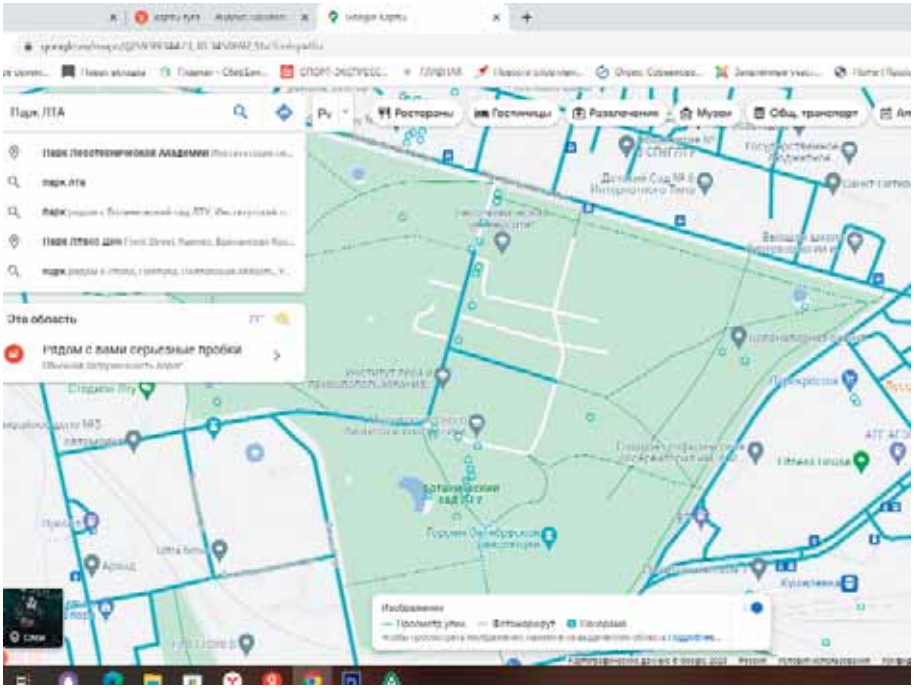


Рис. 1. Режим просмотра улиц в сервисе Карты ГУГЛ (сини линии – просмотр улиц, синие кружки – круговые панорамы).

карантинных ограничений. Так были найдены наиболее одаренные и способные к занятиям ученики, которые с большим удовольствием посещали занятия секции, а впоследствии и приняли участие в соревнованиях.

На том, как еще можно проводить занятия с использованием фото-ориентирования, остановимся позже, а пока опишем технологию создания этих заданий. Для этого нам потребуется выход в Интернет с использованием сервиса «Карты ГУГЛ» в режиме просмотра улиц, некий набор файлов спортивных карт (желательно в ОКАДе) на те участки, где этот просмотр возможен с высокой подробностью. И, наконец, графический редактор, например «Фотошоп» (хотя можно использовать ГИМП или другие программы, тут уж кто к чему привык и что есть в наличии).

Первым делом выбираем район (в данном случае в качестве примера приведен парк Лесотехнической Академии в Санкт-Петербурге). Как правило, возможности просмотра улиц и панорамных снимков есть в городских кварталах и некоторых парках (далеко не всех). Распечатываем карту (это более удобно, чем открывать ее в отдельной вкладке), открываем сервис «Карты ГУГЛ» и включаем режим просмотра улиц и панорам.

Кроме того, заранее заготавливаем два вспомогательных изображения: компас (его берем в правом нижнем углу снимка перспективы или панорамы) и призму КП (ее лучше нарисовать в ОКАДе, например, и сохранить как отдельный рисунок). Ненужные белые поля на обоих изображениях удаляем путем выделения их с помощью инструмента «волшебная палочка». Предварительно просматриваем все возможности, как улицы, так и панорамы. Делаем выводы о возможности создания задания с помощью таких материалов, а также делаем предварительный выбор районов, а то и точек расположения КП. Затем приступаем к основной части. Открываем первый намеченный нами район и подбираем удобный ракурс и увеличение («зум»). Колесиком мышки регулируем степень увеличения, не забывая о том, что слишком удаленный ракурс затрудняет «установку» и визуальное восприятие призмы КП, которая в таком случае получается маленькой и едва заметной на снимке, а слишком приближенный, во-первых, имеет худшее разрешение фотографии, во-вторых, обрезает те ориентиры, которые позволяют распознавать не только отдельный объект, но и небольшой участок местности в целом. После того, как нужный ракурс найден, нажимаем клавишу PrtSc (Print Screen) и открываем это изображение в фотошопе. Рекомендуем сразу изменить разрешение с 72 dpi (это разрешение экрана) до 300, чтобы потом оперировать с удобными размерами изображения.

Затем с помощью инструмента «прямоугольная область» выделяем необходимый фрагмент так, чтобы на снимок не попало ничего лишнего. Выбираем формат этого фрагмента с приблизительным соотношением высоты и ширины как 1:2. Это удобное соотношение, оно позволяет сделать снимок достаточно панорамным для того, чтобы не обрезать боковые эле-

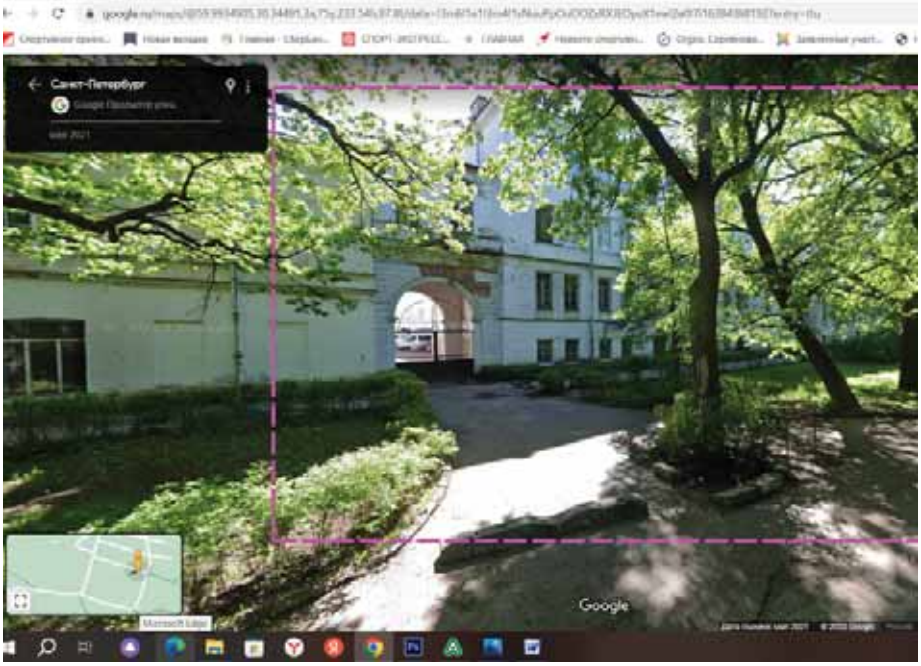


Рис. 2. Планируем поставить КП возле дерева на переднем плане. Выбираем удобный ракурс.

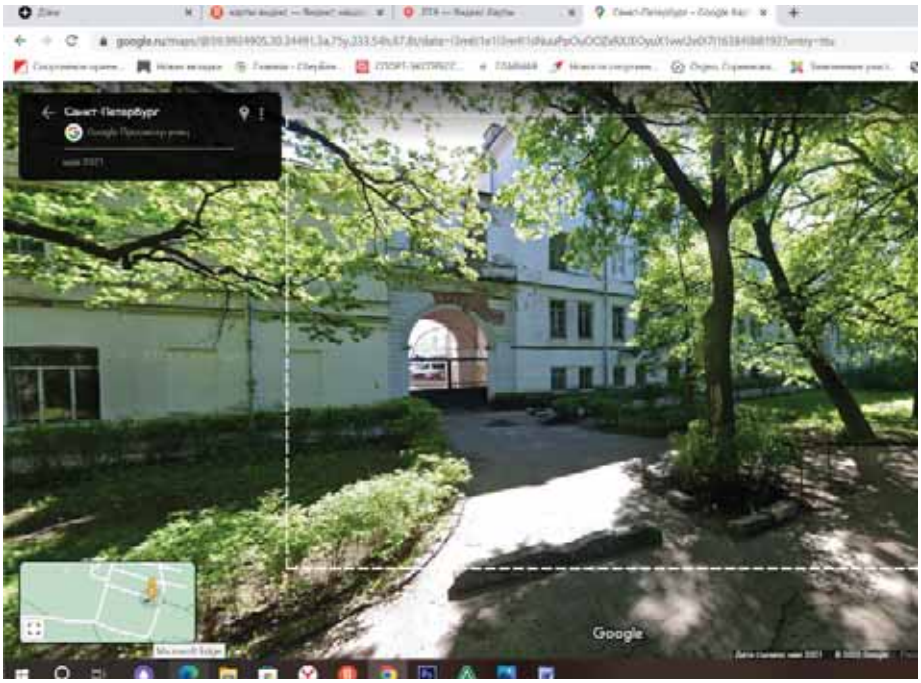


Рис. 3. Выделяем прямоугольную область с соотношением сторон 1:2.

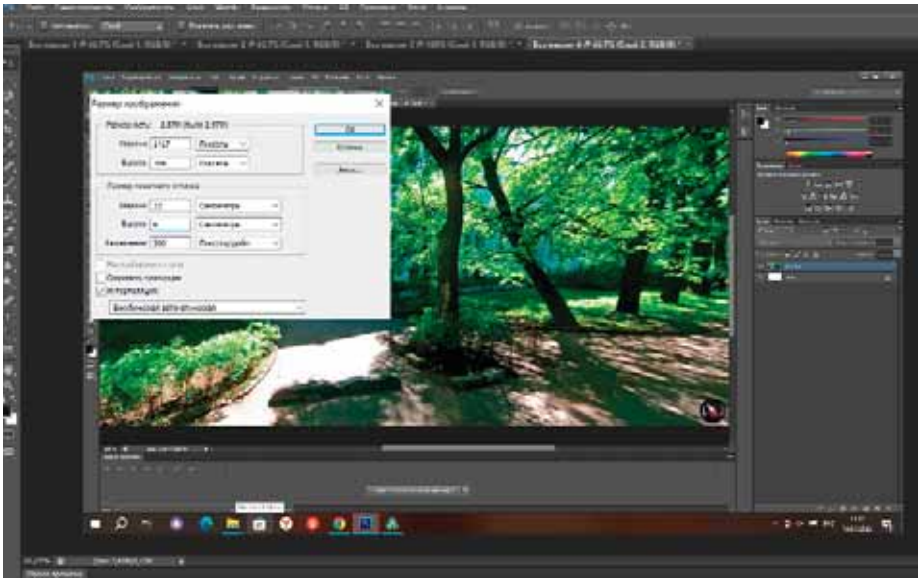


Рис. 4. Устанавливаем разрешение и размеры изображения.

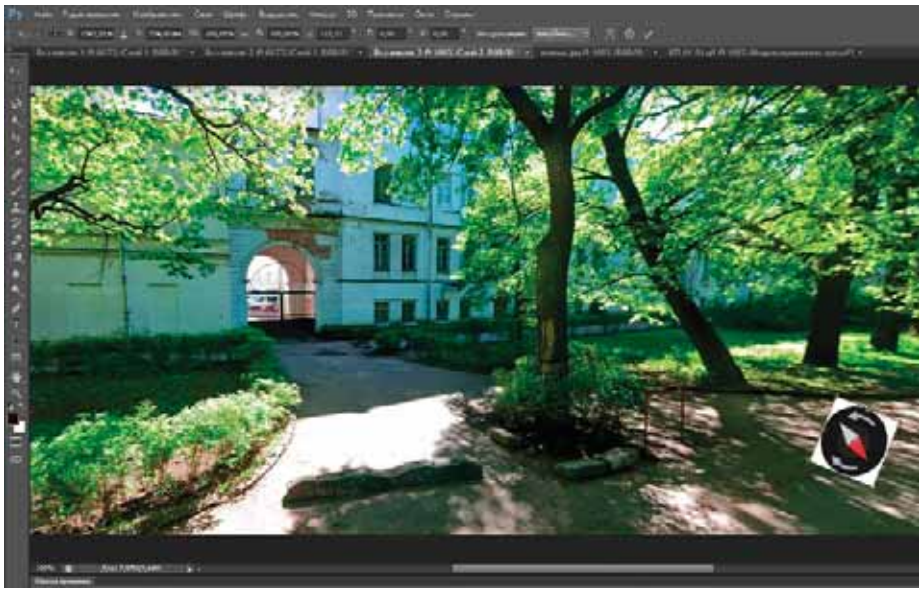


Рис. 5. «Вклеивание» компаса и разворот его стрелки в нужном направлении.

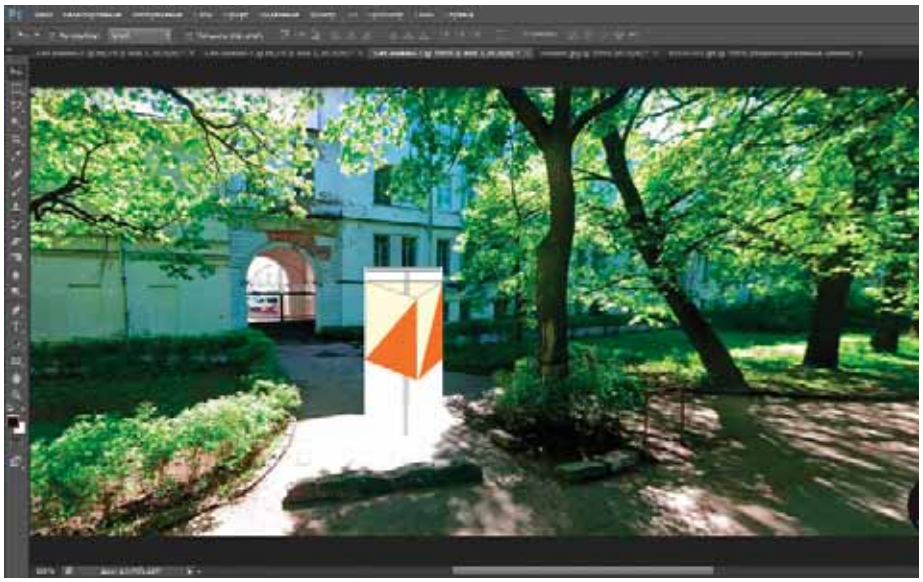


Рис. 6. Вклеивание призмы КП.

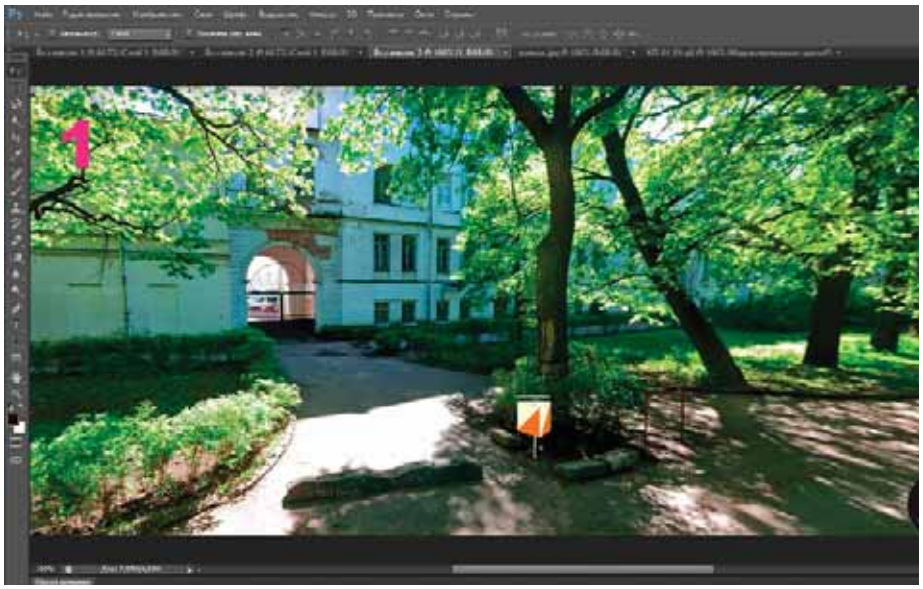


Рис. 7. Призма КП в нужном масштабе и в нужном месте. Порядковый номер в снимка верхнем левом углу.

менты (ориентиры), с другой стороны, при распечатке задания на бумаге такое соотношение сторон позволяет разместить на листе А4 12 снимков (6 строк по 2 снимка).

Изменяем разрешение снимка с 72 до 300 dpi. Устанавливаем размеры изображения, например 12 на 6 см. Для этого в опции «размеры изображения» отключаем окошко «сохранить пропорции». В этом случае возможно появление небольших искажений, но это не существенно, поскольку исходные изображения сами по себе имеют довольно заметные искажения, в чем вы можете убедиться, передвигая картинку вправо или влево в режиме просмотра улиц или панорам. Поэтому внесенные вами небольшие диспропорции (обычно это не более 10-15 % в одном измерении) никак не скажутся на восприятии.

Важно, чтобы «компас», указывающий с какого направления был сделан снимок, остался в кадре. Затем «вклеиваем» наш увеличенный компас и разворачиваем его в том же направлении, что и компас в углу снимка. Это позволяет увеличить размер компаса для лучшего визуального восприятия. Кроме того, в некоторых случаях требуется коррекция направления стрелки, поскольку при вращениях изображения в ГУГЛе стрелка компаса не всегда встает в правильное положение (это чаще происходит при работе с отдельными панорамами, в режиме просмотра улиц стрелка, как правило, занимает правильное положение). Сдвигаем увеличенное изображение компаса в правый нижний угол и удаляем белые поля в прямоугольнике. Если мы используем сервис «Карты Яндекс», то компас придется вклеивать в обязательном порядке и ориентировать его самостоятельно, поскольку ориентация снимков в Яндексе не указывается.

Затем «вклеиваем» изображение призмы КП.

Удаляем белые поля («волшебная палочка»), масштабируем изображение призмы и ставим его в нужное место. Последняя операция. В левом верхнем углу ставим порядковый номер снимка и сохраняем файл в формате jpg.

Затем переходим к созданию карты с контрольными пунктами. Открываем файл карты и вносим правки в те места, где было замечено несоответствие между картой и изображением местности. Без этого обойтись почти что невозможно. Во-первых, человеческий фактор: то, что представлялось не особо важным для карты в целом, может оказаться весьма существенным для распознания ограниченного участка. Во-вторых: карта «стареет», на местности происходят изменения. В-третьих, как ни странно, возможен обратный вариант: снимок старее, чем карта (год съемки указан на экране при просмотре улиц и фотографий), и тогда приходится «возвращать карту в прошлое».

После этого создаем файл-планировщик, где данная карта используется в качестве подложки. Наносим на карту все КП, которые мы «установили» на фотографиях. Желательно, чтобы нумерация индексов КП (в режиме All Controls) была более-менее упорядоченной, хотя это совсем не обязательно. Важно, чтобы порядковые номера снимков двух соседних на карте КП не были близкими, то есть,

Рис. 8. Карта с контрольными пунктами.

расположение КП на карте в соответствии с номерами снимков не должно быть упорядоченным, чтобы не пользоваться этим в качестве одного из ключей к решению задачи. Располагаем табличку легенд так, чтобы она «вписывалась» в формат и не увеличивала размеры картинки, уменьшая тем самым размеры карты при ее распечатке или отображении на экране.

Масштаб карты указывать, в принципе, не обязательно, ведь при распечатке на бумаге надо применять масштаб печати для наибольшего заполнения листа, а на экран карта выводится в произвольном масштабе.

Теперь переходим к экспорту файла-планировщика. Это не делается напрямую, по крайней мере, в старых версиях ОКАД (девятой или десятой). Переходим в раздел Course/Export, далее Course maps. Выбираем опцию All Controls и экспортируем файл. (Примечание: для того, чтобы на карте отобразились двузначные коды КП от 31 и выше, необходимо заранее создать хотя бы одну дистанцию в планировщике, чисто формально, заполнять ее не обязательно, но иначе номера-коды КП не будут отображаться, и их придется расставлять вручную). Полученный в результате экспорта файл открываем в новой вкладке, и уже этот файл можно экспортировать обычным путем в формате jpg с разрешением 300 dpi.

Для работы с мультимедийным устройством соберите все фотографии и отпечаток карты в одну папку. Пронумеруйте файлы так, чтобы первое число в названии соответствовало порядковому номеру при демонстрации. Можно пронумеровать файлы так, чтобы сразу был известен правильный ответ (например, 01-38), но тогда надо позаботиться о том, чтобы название файла не «высвечивалось» при его демонстрации.

С целью распространения опыта первые двенадцать заданий были собраны и изданы в сборнике под названием «Спортивное ориентирование. Практикум по топографии и ориентированию на местности» в издательстве «Лань». Это издание можно заказать через сайт e.lanbook.com по рассылке. Однако стоимость одной книги (48 страниц) составляет около 1400 рублей, к тому же при верстке некоторые рекомендации автора были нарушены, и в таком виде данное учебное пособие не слишком удобно для использования. В дальнейшем работа была продолжена. Были учтены некоторые недостатки, в результате все последние задания содержат по 12 фотографий формата 1:2. При печати на листе А4 с узкими полями (портретная ориентация) размер каждой из двенадцати фотографий составляет 4,5 на 9 см при 300 dpi. Этого вполне достаточно, чтобы изображение хорошо воспринималось как в стационарном режиме, так и на бегу. Использование данного упражнения в сочетании с бегом по кругу (например, на стадионе или в спортивном зале) позволяет разнообразить беговые тренировки, наполнить их новым содержанием. Дети с большим удовольствием бегут по кругу, не замечая однообразия такой нагрузки, в то время как просто бег по стадиону не вызывает у них положительных эмоций.

Для тренировок такого типа 12 картинок распечатываются на двух сторонах листа ландшафтной ориентации по шесть картинок на каждой, что позволяет увеличить размер изображения. Участник пробегает один круг, изучая одну из фотографий, затем он подбегает к карте, расположенной в центре тренировки, ориентирует ее и находит нужный КП,

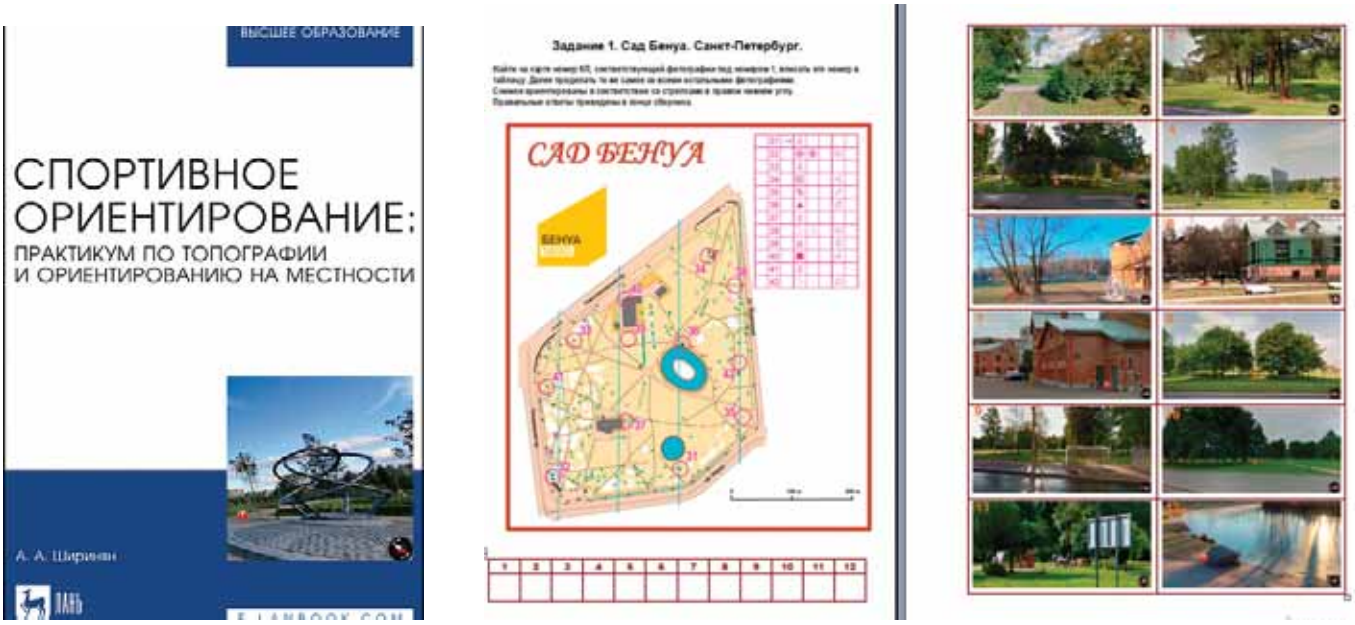


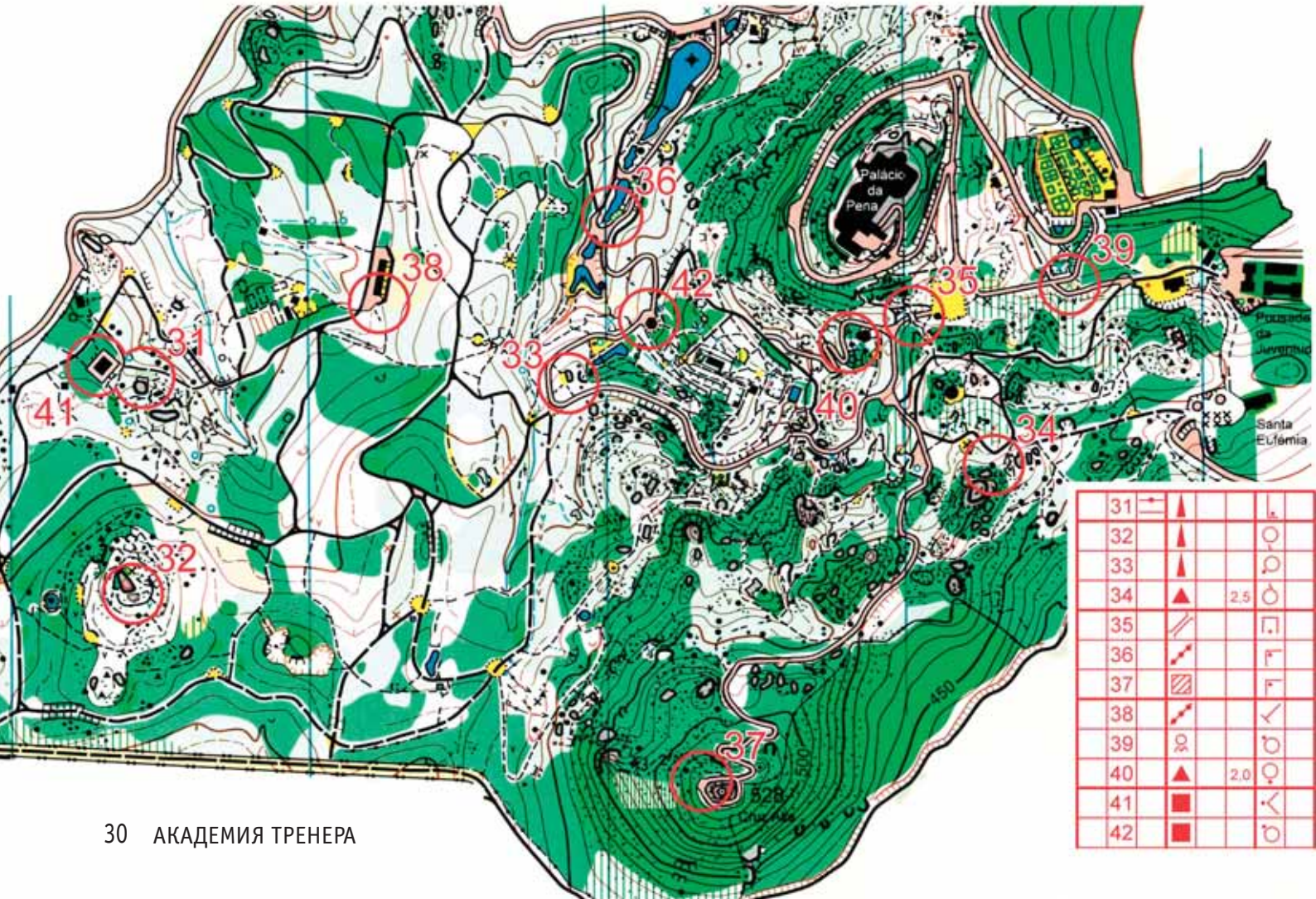
Рис. 9. Обложка и один разворот учебного пособия издательства «Лань».

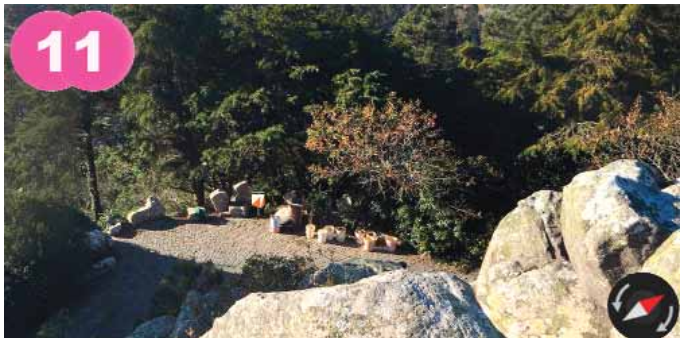
отмечая это в карточке (либо, если участников немного, сообщает тренеру номер правильного ответа). Результат оценивается как сумма бегового и штрафного времени. Минута за каждую ошибку стимулирует точность выполнения. Если уменьшить штрафное время до 30 секунд, возрастает скорость бега и, соответственно, динамика упражнения. Штраф меньше 30 секунд приводит к тому, что акцент делается на скорости бега, точность выполнения резко снижается, а это уже совсем нежелательный эффект.

Казалось бы, более разумным с точки зрения моделирования процесса ориентирования бежать с картой, а выбирать картинки на месте. Но поскольку ориентация картинки заранее неизвестна, изучение на бегу не ориентированной карты не может дать нужного эффекта от выполнения задания. Впрочем, и такой вариант вполне возможен, если протяженность круга небольшая (например, в спортивном зале).

В настоящее время автором создано 35 заданий, как простых для начинающих ориентировщиков, так и более «продвинутых», включающих в себя фотографии КП, расположенных на местности с рельефом. С ними можно ознакомиться и заказать у автора по электронной почте skihar@mail.ru. С другой стороны, алгоритм создания заданий описан, так что карты вам в руки, делайте своими руками! В качестве примера приведем очень редкое задание, созданное по карте 1998 года издания. У автора не было в распоряжении файла ОКАД, пришлось довольствоваться сканированным отпечатком. В то время еще не было спринтерского стандарта условных знаков, поэтому карта была издана в масштабе 1:10 000, хотя и в масштабе 1:4 000 она смотрелась бы как супернасыщенная. Впрочем, судите сами.

Португалия, Синтра, Паласио да Пена





Ответы приводить не будем, в спокойной обстановке правильные решения находятся достаточно легко. Желаем быстрого и успешного выполнения задания.

ВСПОМИНАЯ ВОЕННОГО ТОПОГРАФА А.В. ПАСТУХОВА

Т. ЯНЧЕНКОВА

Каждый год в конце марта Кавказские Минеральные Воды собирают огромное количество ориентировщиков разной квалификации и возраста, как любителей, так и профессионалов! Вот уже в сороковой раз в регионе проводились соревнования Памяти легендарного военного топографа Андрея Васильевича Пастухова. Юбилейные соревнования собрали 2250 участников из 12 республик РФ, 4 краев, 49 областей, а также Республики Беларусь. Сорок лет проведения соревнований – это ещё сорок лет памяти А.В. Пастухова, а не только юбилейное мероприятие! Об истории соревнований и о том, как проходили юбилейные старты, рассказывает Д.А. Харченко.

Для справки: Андрей Васильевич Пастухов, памяти которого посвящены соревнования – классный военный топограф, геодезист, этнограф и биолог, видный исследователь Кавказа и один из основателей русского альпинизма. В 1889 году он поднялся на вершину Казбека, в 1890 году – совершил первое восхождение на Эльбрус. В том же году Пастухов поднялся на самую труднодоступную вершину Кавказа – Ушбу, через год на Халац, еще через год – на Шах-Даг. Дважды совершал восхождения на Алагез, три раза на Большой Арарат, два раза на Малый Арарат. Пастухов первым составил карты вершин Кавказа. Открыл месторождения графита в Северной Осетии. Изучал и анализировал историю, обычаи, верования народов Кавказа, экономику горных поселений. Написал ряд познавательных очерков о жизни животных, птиц и насекомых в местах, где еще не работали другие исследователи. Стал первым альпинистом, побывавшим на обеих вершинах Эльбруса. Изобрел так называемые «кошки» – снаряжение, которое альпинисты используют до сих пор. В Пятигорске Андрей Пастухов провел последние дни жизни. Чрезмерные физические нагрузки негативно сказывались на здоровье Пастухова. Летом 1899 года он вынужден был прервать полевой сезон и отправиться на лечение в Пятигорск. При осмотре врачи обнаружили застарелую язву. 23 сентября 1899 года в возрасте 39 лет Андрей Васильевич Пастухов скончался в больнице города Пятигорска. 26 сентября, согласно завещанию, он был похоронен в нескольких метрах от вершины горы Машук. Здесь установлен памятник-обелиск, кроме того, имя Пастухова носит одна из улиц города.

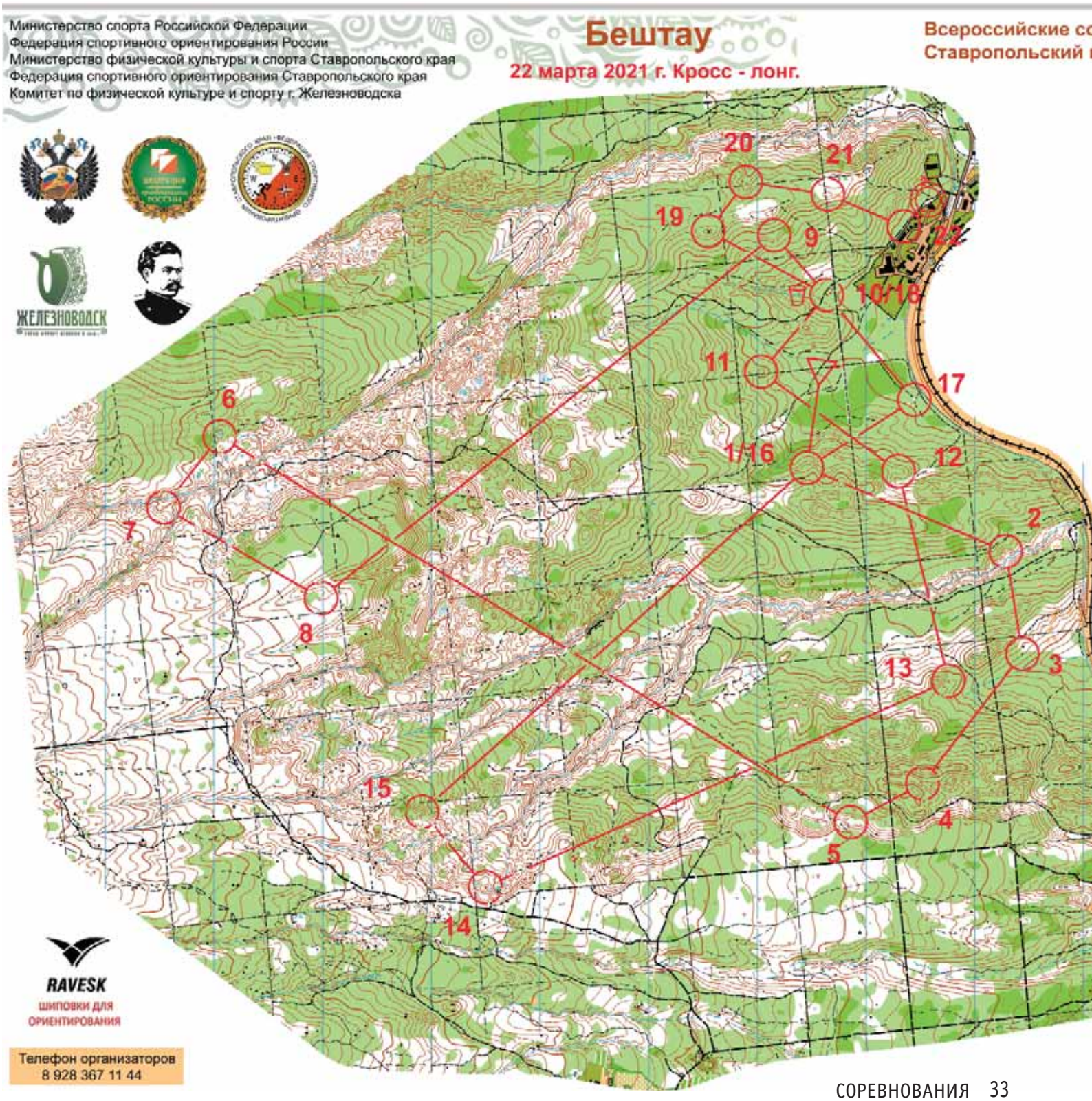
В этом году город Пятигорск гостеприимно встречал участников со всей России, желающих принять участие в юбилейных, сороковых по счёту, соревнованиях «Памяти легендарного военного топографа Андрея Васильевича Пастухова». Организатор мероприятия – Федерация ориентирования Ставропольского края во главе с их неутомимым деятельным руководителем Данилом Харченко, возглавляющим организацию с 2012 года и активно продвигающим в массы наш вид спорта – ориентирование! В этом году со-

бытие стало самым масштабным за всю историю проведения! На старт вышли порядка 2500 атлетов. При этом около 400 участников в самых младших возрастных категориях (от 8 до 12 лет), примерно столько же спортсменов в «ветеранских» группах, 130 сильнейших в группах мужчин и женщин. География поразительна – представители 65 регионов посетили юбилейные соревнования, реально от Калининграда до Владивостока!

Организация такого без преувеличения «масштабного» мероприятия – это огромный труд, требующий большой подготовительной работы, человеческого ресурса и фантастической стрессоустойчивости и самоотдачи от самого руководителя!

ОПС приглашает для работы квалифицированных судей-специалистов со всей России, прекрасно понимая, что классная судейская команда – это залог успешного проведения. В этом году судейская бригада насчитывала более 30-ти человек из 10 регионов! С удовольствием приезжают работать судьи из Челябинского региона, они стали уже постоянными членами судейской команды. А главная судейская коллегия на этом мероприятии – это всегда высококвалифицированные спортивные судьи (на данных соревнованиях – это опытный главный судья Митяков А.Я. (Хабаровский край), грамотные IT-шники Стенькин О.В. и Трубников Д.В. (г. Дзержинск, Нижегородская область), первоклассный составитель карт и планировщик дистанций Леонтьев И.В. (г. Тамбов), инспектор Столяров А.А. (г. Орел) и другие ответственные и надежные судьи...

В этом году команда организаторов с особой тщательностью подошла



к выбору арены соревнований, ведь место это не случайно. Здесь, в Пятигорске, прямо перед вершиной, на южном склоне горы Машук, в 1899 году, согласно завещанию, и был похоронен А.В. Пастухов. Сергей Юрьевич Хабибулин, кандидат технических наук, полковник запаса, член правления ВИО Корпус военных топографов поблагодарил Председателя ФСО СК Харченко Д.А. за сохранение исторической памяти и воспитание патриотизма у молодого поколения и вручил благодарственное письмо!

Немного о возникновении и об истории соревнований памяти топографа Пастухова нам рассказал Виктор Михайлович Косенко – человек, посвятивший всю свою деятельность развитию спортивного ориентирования, один из основателей Федерации ориентирования на Ставрополье, Почётный член ФСОР. Решением Совета города-курорта Железноводск за заслуги в области физической культуры, спорта и туризма и многолетний добросовестный труд Виктор Косенко был включен в книгу почета города. Имея звание ССВК, он является почетным членом Федерации спортивного ориентирования России с октября 1999 г. По сей день он сохраняет активность и бодрый дух, продолжает свою деятельность в Федерации и оказывает поддержку своему любимому делу.

Рассказывает Виктор Михайлович Косенко: «…В 1983 году состоялся первый старт памяти военного топографа А.В. Пастухова в районе горы Машук, инициаторами были Сикорский Алексей Евгеньевич и Салодовник Сергей Иванович (который и создал первую карту на Машуке, распечатанную в цвете в Грузии), а организатором был КСЮТур. Первые соревнования собирали 100-150 человек и проводились только для детских групп. С 1984 года, после радиорепортажа о соревнованиях Пастухова, и я присоединился к этому мероприятию, как показало время, – «раз и навсегда». С 1985 года организатором этого мероприятия стал Железноводский комитет по спорту и туризму во главе с Ю.А. Васиным, а судейскую коллегию на несколько лет возглавил приехавший из Краснодара Марченко Георгий Леонидович, секретарили Демонова Татьяна и Сидорченко Галина. Популярность этого старта возросла, и участники стали нуждаться в качественных картографических материалах. Для популяризации нашего региона Кавказских Минеральных Вод было принято решение посетить Чемпионат России в г. Майкоп. В этой поездке приняли участие Г.Л. Марченко, А.В. Баринов и В.М. Косенко. Нас приняли и включили в состав судей. Там же состоялось знакомство с Юрием Брониславовичем Яниным, который выслушав наши предложения, посетил наш регион в феврале 1986 года. По итогам поездки, он высказал мнение, что необходимо иметь центр по спортивному ориентированию на юге, и именно на Кавказских Минеральных Водах. В 1986 году появилась и еще одна важная фигура в росте и развитии соревнований Памяти Пастухова – Примак Евгений, нарисовавший нам первые карты г. Железноводска: г. Железная, Трахит и т.д. В 1987 году я и члены моей семьи подключились непосредственно к судейству этих соревнований. Был главным судьей, занимался планировкой дистанций вплоть до 2006 года. Вскоре был создан картографический материал (картографы – Юрий Янин, Виктор Трунов, Михаил Замота, Анатолий Лихневский), который по настоящее время с корректировками используется для соревнований. А центром ориентирования на юге стала созданная в 1996 г. ФСО КМВ «Горизонт» (Федерация спортивного ориентирования Кавказских Минеральных Вод «Горизонт»). В 2007 году она была преобразована в ФСО СК (Федерацию спортивного ориентирования Ставропольского края)».

Вот такая предыстория у соревнований памяти Андрея Пастухова. Благодаря увлеченным ориентированием людям, преданным своему любимому спорту, энтузиастам, соревнования «возмужали» и выросли со 100 до 2200 участников, получили популярность и продолжают свое развитие.

Каковы же причины, которые влекут спортсменов со всех уголков нашей необъятной России в этот живописный край? Уникальная колоритная местность Железноводска в окружении гор-лакколитов: Бештау, Медовой, Железной и Развалки, позволяющая проводить соревнования в любых дисциплинах – это и городской спринт, и классические кроссовые дистанции, и велодисциплины. А еще, конечно, это весенние «ковры» из первоцветов (крокусы, пролески, весенники) – очень трогательное и волнующее зрелище даже для скупого на эмоции сильного пола! Организация учебно-тренировочных сборов в преддверии соревнований, возможность потренироваться с картой и хронометражом в различных ландшафтных зонах «Пятигорья».

Доступность жилья, как говорится, на любой вкус и кошелек, в непосредственной близости от арен соревнований. Города с удобной локацией

– это Железноводск, Кисловодск, Пятигорск. Наличие в Минеральных Водах аэропорта и ж/д вокзала в Минводах и Кисловодске также немаловажный фактор.

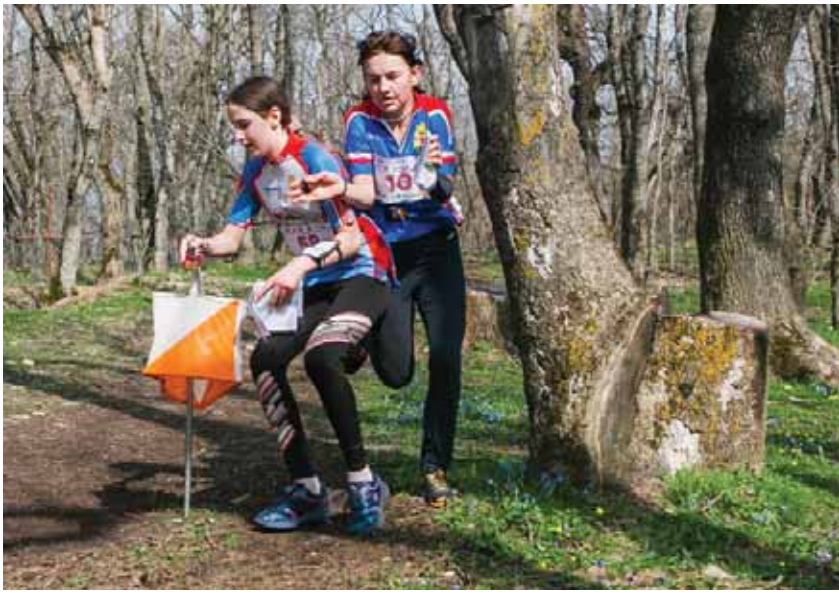
Хорошая организация мероприятия – соревнования «Памяти топографа Пастухова» проходят как Праздник Ориентирования! И здесь нельзя не отметить умение Данилы Александровича Харченко «работать» с людьми – это работа с администрацией, с различными структурами и органами, без согласований с которыми не провести ни одно спортивное событие. Постоянное сотрудничество с волонтерами – их помощь тоже трудно переоценить. Проделана большая работа и в отношении партнеров и спонсоров мероприятия, их представительство также неотъемлемая часть «успеха» у участников. В этом году количество сувениров, призов и подарков, сюрпризов просто зашкаливало, что доставило массу приятных эмоций всем, от мала до велика!

Всегда качественно подготовленные дистанции в новых районах или редактированных непосредственно к соревнованиям. Сами районы подбираются так, чтобы участникам было «вкусно», чтобы они получили массу ярких впечатлений и положительных эмоций. В этом году все дисциплины прошли на карте «Гора Машук», а тщательно спланированные дистанции дали спортсменам возможность проверить свою технико-тактическую подготовку и полюбоваться панорамными видами прямо на дистанции!

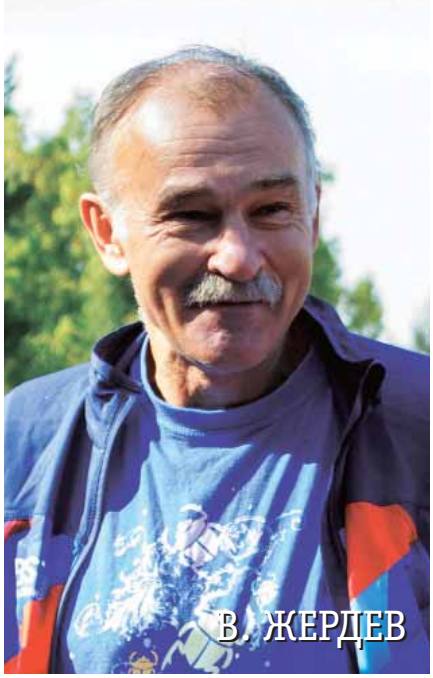
Центр соревнований на все пять дней захлестывает захватывающая и волнительная атмосфера (погрузиться в которую и едут с разных концов страны), где бурно кипят эмоции, накал соревновательной борьбы набирает обороты, тут же на сцене под музыку фанфар проходит награждение, проводятся конкурсы и розыгрыши с приятными сюрпризами для участников, здесь же, на арене, и спортсмены, и любители имеют возможность экипироваться «с ног до головы» и подобрать себе аксессуары для бега.

Разыграно шестьдесят шесть комплектов наград, получено «море» радостных эмоций – вот награда организаторам за их нелегкий труд!

Янченкова Т.
(г. Калининград)



ДИАГОНАЛЬНЫЕ СПУСКИ
или как бежать с горы и не паниковать



Новый сезон в полном разгаре, так что самое время разобраться с тем, как лучше выстроить тактику ориентирования в горной местности. Горная местность – это один из самых сложных и интересных ландшафтов для спортивного ориентирования, причём он есть на всех континентах, в отличие от скандинавских ландшафтов, которые есть только на севере Европы. Рассмотрим один аспект: как бежать с горы, а точнее, сегодня будем обсуждать диагональные спуски. Что такое диагональный спуск? Это любой отрезок дистанции, на котором вы спускаетесь с вершины или склона холма к контрольному пункту ближе к его подножью. В этой статье мы обсудим диагональные спуски и ответим на ряд вопросов.

Почему это одни из самых сложных и интересных отрезков в спортивном ориентировании? Потому что:

- Вы можете убежать слишком далеко, и тогда придется бежать обратно в гору;
- Вы можете неверно определить свое местоположение, и тогда окажетесь не на той линии;
- Вы можете остановиться слишком рано, и тогда начнете искать контрольный пункт выше, чем нужно.
- Когда вы бежите с горы, у вас хуже обзор местности.
- Вы бежите быстро и под гору, из-за этого вы можете пропустить ключевые объекты на местности.
- Тот же объект на местности, к которому привязан КП, вероятно, проще заметить, если вы бежите по диагонали не вниз, а вверх, потому что вы бежите медленнее и смотрите вверх.

Как избежать неприятных ошибок на диагональном спуске?

Продумайте, как будете бежать, еще наверху. На дистанции бывают очень и очень непростые диагональные спуски, в конце которых вам нужно на сложном участке найти контрольный пункт.

Прежде чем определить прямую, по которой нужно бежать, проверьте по этому списку, на все ли вопросы у вас есть ответы.

Где находится объект на местности, к которому привязан контрольный пункт?

Проверьте описание контрольного пункта. Не перепутайте! Если в описании указана небольшая промоина между валунами, не нужно ориентироваться на валун. С какой стороны будет контрольный пункт? С которой будете бежать вы? Или на противоположной?

С какой точки вы будете «брать» КП? Найдите «точку атаки», которая будет за 50–100 метрах от контрольного пункта. Тогда вы будете на 100% уверены, что вы на верном пути. Будьте готовы к тому, что вам, возможно, понадобится несколько «точек атаки» для этого отрезка, потому что вы будете бежать от одного объекта до другого и каждый раз заново определять свое местоположение.

Ищите более очевидные и простые варианты. Не бойтесь мысленно обводить объект на местности, который находится на одной линии с контрольным пунктом, а затем спускайтесь. Используйте протяженные объекты, например, промоины и ручьи, чтобы добраться до контрольного пункта. Пусть даже какие-то из этих объектов не пригодятся вам, чтобы спуститься по диагонали к подножию холма – если вы обведете их и окажетесь на одном уровне с КП, вы сможете бежать вдоль них к своему объекту.

Смотрите по сторонам и наблюдайте. Это самое главное правило в ориентировании. Что вы сейчас видите и как это соотносится с картой? Определили объект на местности? Найдите его на карте. Не опускайте глаза слишком надолго.

Сбавьте скорость, когда добежите до зоны контрольного пункта.

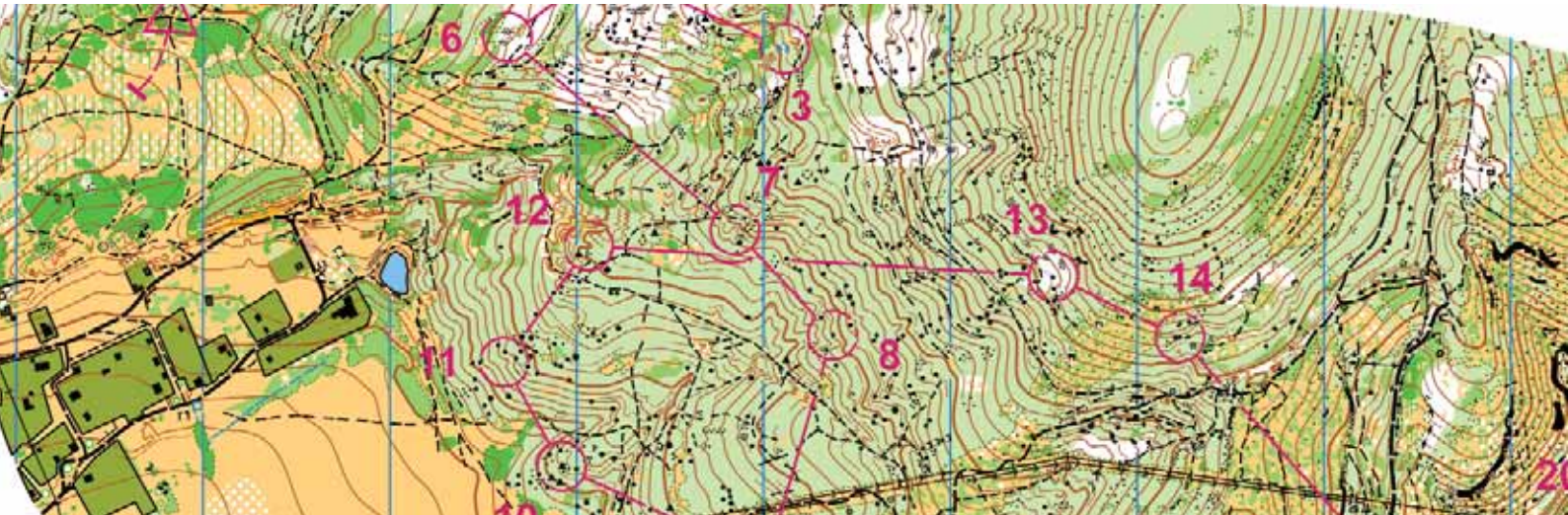
Если вы убежали слишком далеко, оглянитесь и посмотрите наверх. Вы удивитесь, как много вы увидите, глядя снизу вверх. Камни и бугры проще рассмотреть, когда смотришь на них снизу.

И ещё отдельное предупреждение – старайтесь не забегать на вершины скал. Потом с них очень сложно слезать. Это кажется очевидным, но исходя из личного опыта, столько раз оказываешься на большой скале, пока бежишь вниз, хотя вполне можно ее обежать, увидеть со стороны и использовать как «точку атаки».

На карте показано, как использовать более простые варианты, чтобы выбежать на длинный диагональный спуск. Таким образом тратится меньше времени на то, чтобы разбираться со сложным рельефом, и больше – на то, чтобы бежать до очевидного объекта. Добежав до объекта, снижайте скорость и приближайтесь к очевидной «точке атаки», которая находится в 50–100 м от контрольного пункта.

Интересных вам стартов, и не паникуйте на диагональных спусках! Если у вас есть четкий план, спуски не доставят вам проблем.

В. Жердев,
преподаватель МГТУ им. Баумана



ПРАВИЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ ДЛЯ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ В ВОЗРАСТЕ

Еда – это важная составляющая спортивного образа жизни, если вы хотите быть активными и здоровыми. Небольшие изменения могут дать большие результаты.

Ориентирование – это прекрасный вид спорта, которым можно заниматься в абсолютно любом возрасте. Десятилетние дети могут бегать и тренироваться вместе с теми, кому уже за 90. Как и радость движения, удовольствие от еды – это важный компонент здорового и счастливого образа жизни. В этой статье мы рассмотрим что происходит с нашим организмом с возрастом и как нам нужно оптимизировать приемы пищи?

Естественные процессы. Наш организм неизбежно стареет – это естественный процесс, который влияет на наши внутренние органы и системы организма, а еще на то, как наш организм потребляет и расходует энергию. Чем меньше мышечная масса тела, тем меньше энергии нужно нашему организму в состоянии покоя. Поэтому нам нужно меньше калорий, но наша потребность в питательных веществах при этом не уменьшается.

Ешьте больше овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов и полезных жиров, которые содержатся в разных видах растительного масла и рыбы. Небольшие изменения могут дать большие результаты. Возможно, вам стоит есть другой хлеб – выбрать тот, в котором будет высокое содержание цельного зерна и клетчатки, или ежедневного перекусывать фруктами. Относитесь к еде как к важной составляющей спортивного образа жизни, которая помогает вам оставаться активными и здоровыми.

Белки – это важно. Чтобы замедлить снижение мышечной массы, нужны силовые тренировки и повышенное потребление белка. Взрослым рекомендуется потреблять 0,8 г белка на килограмм массы тела в сутки. Для пожилых людей эта цифра в идеале должна составлять 1,2–2 грамма белка в день. Что это означает на практике? Постарайтесь, чтобы каждый ваш прием пищи, даже перекусы, содержал богатые белком продукты. Яйца, молочные продукты, рыба, курица, мясо, бобовые, орехи и семена – все это хорошие источники белка. Не забывайте про белок днем и вечером, когда вы не готовите еду, а перебиваетесь бутербродами или кашей. Не бойтесь съесть что-то с высоким содержанием белка незадолго до сна.

Распорядок дня. По мере того, как мы взрослеем, меняется наш образ жизни и наши привычки. У многих людей с возрастом снижается аппетит. Но регулярные приемы пищи – это полезная привычка. Да, есть нужно регулярно, не забывая при этом про перекусы. Кофе с десертом тоже можно себе время от времени позволить.

Больше питательных веществ для нашего скелета. С возрастом снижается плотность костей, а значит, возрастает риск остеопороза. Нашему скелету нужен витамин D и кальций. С возрастом организм хуже усваивает витамин D, поэтому пожилым людям старше 75 лет рекомендуется в два раза увеличить его суточное потребление.

Несколько советов для тех, кому нужно больше витамина D и кальция:

- Ешьте бутерброды с рыбой и морепродуктами! Это простой и полезный способ получить белок, правильные жиры и витамин D. Кусочки сельди, скумбрия в томатном соусе, консервированный тунец и креветки – это и вкусно, и питательно.
- Ешьте/пейте обогащенные молочные продукты или растительное молоко пару раз в день. Йогурт на завтрак, бутерброд с сыром или, например, смузи с молоком, бананом и ягодами.
- Орехи и зеленые овощи также содержат кальций (помимо других полезных для нашего организма веществ).

На практике. Правильные привычки важны в любом возрасте. Они помогают нам без лишних раздумий делать правильный выбор. Но надо помнить, что ни один совет не может быть универсальным. Если вы болеете или если с возрастом у вас совсем пропал аппетит, вам, возможно, нужна специальная диета, которая может отличаться от общих советов, приведенных выше. Если вести активный образ жизни, каждый день двигаться, разнообразно, вкусно и правильно питаться, можно прожить долгую и счастливую жизнь.

Помните про протеин! Добавляйте орехи и семена в салаты, йогурты и другие кисломолочные продукты, а также в каши. Ешьте яйца. В одном яйце содержится не только 6–7 граммов белка, но и много питательных веществ. Яйца можно сварить, пожарить, сделать из них омлет. Можно приготовить сразу несколько яиц и хранить их в холодильнике – так у вас будет под рукой готовый завтрак/перекус. Варите кашу на молоке или добавляйте молоко в кашу, сваренную на воде. Ешьте питательные и богатые белком бутерброды. Это особенно важно, если вы едите бутерброды на обед или ужин. Много белка и кальция содержится, например, в сыре. Сыр может быть диетическим, с пониженным содержанием жиров. Добавьте фасоль, горох и чечевицу. В них содержатся не только питательные вещества и клетчатка, но и много белка. Добавляйте бобовые в рагу или салаты, приготовьте быстрый суп из замороженного зеленого горошка или попробуйте намазку из бобовых, например хумус.

Молочные продукты. В магазинах сегодня представлен широкий ассортимент богатых белком молочных продуктов, например, разных видов творога и творожного сыра. С их помощью можно увеличить потребление белка, но нужно помнить, что, в отличие от других молочных продуктов, они не всегда обогащены витамином D. Поэтому не забывайте об обычных продуктах с высоким содержанием витамина D.

Полезные перекусы и простые блюда:

– Цельнозерновой хлеб с яйцом или скумбрией.

– Смузи с натуральным йогуртом, ягодами и бананом.

– Кисломолочные напитки, ржаные хлопья, фрукты.

– Морковные палочки, хумус.

– Хрустящие хлебцы с сыром и болгарским перцем.

– Зерненый творог с ягодами и орехами.

– Омлет с овощами.

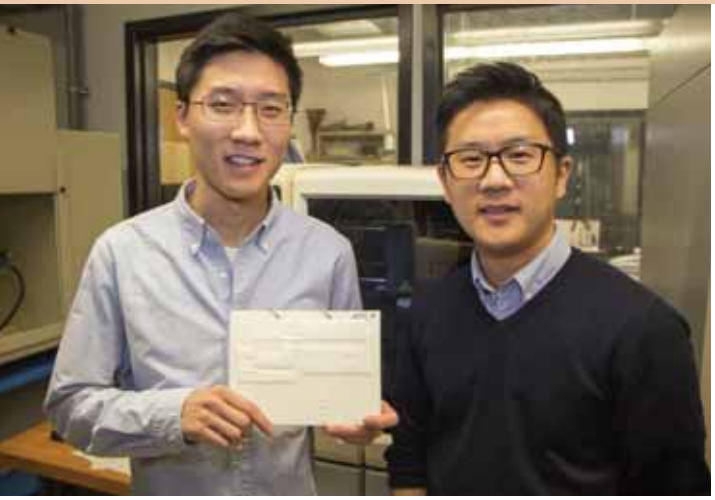
– Салат с яйцом и тунцом.

– Суп, хрустящие хлебцы с сыром.

– Рулеты из цельнозерновой лепешки, сливочного сыра, курицы и овощей.

Л. Жердева,
преподаватель МГТУ им. Баумана

КАРТЫ БРАЙЛЯ ДЛЯ СЛЕПЫХ И СЛАБОВИДЯЩИХ



Студент инженерного факультета и профессор помогают слепым и слабовидящим в учебном центре Джозефа Кона в Нью-Брансуике (Канада) ориентироваться в окружающей обстановке. Используя высокотехнологичный 3D-принтер, студент Рутгерского университета и его профессор создали сложные карты Брайля, чтобы помочь слепым и слабовидящим людям ориентироваться в местном учебном центре.

Три пластиковые тактильные карты предназначены для каждого этажа в Учебном центре Джозефа Кона, финансируемом государством учреждении для слепых и слабовидящих в Нью-Брансуике (Канада). И цель состоит в том, чтобы распечатать карты для всех студентов центра.

«Это был очень полезный опыт», – сказал 25-летний Джейсон Ким, студент старших курсов факультета машиностроения и аэрокосмической техники в Инженерной школе Рутгерса. – «Я многому научился. Самым сложным было представить себе, каково это быть слепым, чтобы я мог лучше решать эту проблему, и это открыло мне глаза на все сообщество слабовидящих и слепых».

Хоуон Ли, доцент кафедры машиностроения и аэрокосмической техники, чьи исследования сосредоточены на 3D-печати, сказал, что карты являются формой GPS для слепых и слабовидящих. «Дизайн, использование этой технологии, практика – все важно, но я думаю, что важнее поставить себя на их место», – сказал Ли.

Сотрудники Учебного центра Джозефа Кона высоко оценили долговечные карты, сказав, что они будут очень полезны для студентов центра. В центре есть неуклюжие старые деревянные карты с несколькими надписями Брайля на стенах.

Профессор Ли сказал, что идея создания 3D-карт пришла ему в голову после посещения Корейского института науки и технологий в Южной Корее. В институте на 3D-принтере создавали обучающие материалы для маленьких детей, и он был впечатлен. 3D-принтер, очень похожий на струйный принтер, использует программное обеспечение для автоматизированного проектирования. Технология была разработана в 1980-х годах, но за последние пять лет прогресс ускорился, сказал Ли.

Портативная и прочная тактильная карта со шрифтом Брайля напечатана на 3D-принтере для учебного центра Джозефа Кона в Нью-Брансуике.

«Вместо того, чтобы печатать буквы поверх двухмиллиметрового листа, вы просто делаете это снова и снова, слой за слоем, пока не получите окончательный трехмерный продукт», – сказал Ли.

Учебный центр Джозефа Кона дает слепым и слабовидящим людям возможность освоить в основном профессиональные навыки, чтобы они могли стать независимыми. Интенсивная 20-недельная программа обучения бесплатна для жителей Нью-Джерси. Студенты, которым исполнилось 18 лет, приобретают навыки, необходимые для поступления в колледж, поиска работы или ведения домашнего хозяйства. Обучение проходит в будние дни, а в центре есть ночлег на 24 человек.

Когда кто-то страдает потерей зрения, изучение того, как лучше использовать чувства – слух, осязание, вкус и обоняние – для повседневной жизни, является самой большой корректировкой. Ким сказал, что прошлой весной он обратился к профессору Ли в поисках летнего проекта, который помог бы сообществу.

«Я только что научился использовать SolidWorks {программное обеспечение для автоматизированного проектирования 3D-моделирования}, и поэтому этот летний проект станет отличным способом применить навык, который я только что приобрел, только для сообщества», – сказал Ким. – «Он рассказал мне об этой возможности, и я подумал, что это идеально».

Ли запустил проект, и Ким также подключился к нему. Оба они ничего не знали о шрифте Брайля, поэтому у них была крутая кривая обучения. Они несколько раз посещали центр, чтобы получить обратную связь от преподавателей и студентов, и закончили разработку карты ближе к концу прошлого лета.

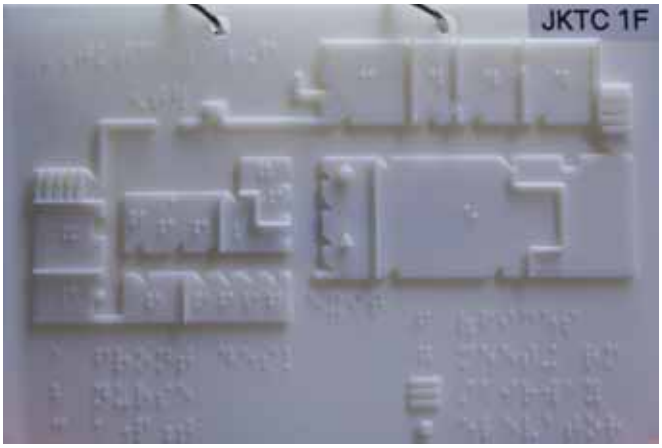
«Одна из вещей, которую мы увидели с обычным шрифтом Брайля, напечатанным на бумаге, заключается в том, что он не служит долго», — сказал Ли.

Новые карты, изготовленные на современных 3D-принтерах в Рутгерсе, немного больше, чем маленький компьютерный планшет. Они находятся в папке, поэтому учащиеся могут легко носить их с собой для справки. У них также есть легенда или путеводитель шрифтом Брайля – функция, отсутствующая на предыдущих картах. Легенда помогает ограничить количество необходимых тренировок на карте.

Ли сказал, что на данный момент существует только одна копия карт, и цель состоит в том, чтобы снизить затраты на создание карт, чтобы каждый студент в учебном центре получил карту в первый же день. Что касается будущего, Ли сказал, что он заинтересован в разработке 3D-карт кампусов Рутгерса и города Нью-Брансуик. Идея состоит в том, чтобы «дать расширенную свободу, перемещаться и переходить из одного места в другое, не слишком беспокоясь», – сказал он.

Для получения дополнительной информации можно связаться с Тоддом Б. Бейтсом по телефону tbates@ucm.rutgers.edu или 848-932-0550.

Фото: Кэмерон Боуман



Петер Оберг (Швеция): ПОСТАВИВ ЦЕЛЬ – ВЫ СДЕЛАЛИ ШАГ К УСПЕХУ

Петер Оберг – бывший спортсмен, член сборной Швеции, который за свою карьеру добился нескольких выдающихся результатов в спортивном ориентировании: стал чемпионом Европы в составе шведской эстафетной команды в 2006 году и выиграл две серебряные медали на чемпионатах мира в 2007 и 2010 годах. В 2012 и 2013 годах он выигрывал бронзу и серебро чемпионата мира в шведской эстафетной команде. Петер сейчас занимает должность технического тренера сборной Швеции, и вот что, по его словам, является ключевым компонентом для того, чтобы стать лучшим специалистом по техническому ориентированию.

Технический тренер сборной Швеции делится своими лучшими советами по спортивному ориентированию в лесу. Ключевые моменты Питера Оберга для хорошего спортивного ориентирования.

Сильные и слабые стороны. Основой хорошего технического результата является осознание и способность наметить свои сильные и слабые стороны как ориентировщика.

– Телосложение и физическая подготовка к бегу являются важными компонентами, которые следует учитывать в этом процессе, но не менее важны способность бегуна сохранять направление, умение ориентироваться между картой и рельефом местности и постоянное поддержание контакта с картой, – объясняет Питер Оберг.

После того, как проведена оценка сильных и слабых сторон, наступает время для следующего шага, а именно для формулирования цели.

– Я твердо верю в постановку целей как ключевой фактор достижения успеха. Не так важно, каковы ваши цели, они могут быть такими: выиграть гонку, пройти дистанцию без ошибок, весело провести время или подняться на пьедестал почета на чемпионате мира", – говорит Питер.

Поставив перед собой цель, вы сделали первый шаг к успешному выступлению, но впереди еще много работы. Питер подчеркивает, что вы никогда не должны выходить из стартового треугольника без четкого плана того, как вы намерены справляться с задачами, которые предложит курс.

- Составьте план, который учитывает ваши сильные стороны. Например, если вы сильный бегун, но более слабый специалист по техническому ориентированию, ваш план может состоять в том, чтобы начать медленно, чтобы затем иметь возможность ускоряться на более длинных участках дистанции.

Независимо от того, сработает ли ваш план или ему помешают ошибки, важно завершить гонку, не отклоняясь от того, что вы изначально намеревались сделать.

Распространенные ошибки. Большинство ориентировщиков допускают ошибки во время забега. Но какие типы ошибок совершают бегуны?

Некоторые распространенные ошибки включают в себя выход на трассу без плана или отклонение от плана до окончания гонки по разным причинам.

Еще одна распространенная ошибка заключается в недостаточной осторожности при поддержании контакта с картой. Все сводится к систематичности и точности вашей техники спортивного ориентирования. Если вы всегда будете знать, где находитесь на карте, вы сможете избежать дорогостоящих ошибок при навигации.

Третья ошибка, на которую часто обращает внимание Питер, заключается в том, что бегуны останавливаются недалеко от КП в поисках призмы.

– Мой совет – цельтесь в заднюю часть контрольного круга и старайтесь двигаться прямо к КП. Проходя через круг КП, вы должны увидеть призму.

Практикуйте свои технические навыки. Можете ли вы вспомнить из своей практики одну или несколько распространенных ошибок, упомянутых Питером? Если ответ утвердительный, то, скорее всего, вы чувствуете некоторую неуверенность по этому поводу. Но, по словам Питера, никогда не поздно улучшить свою технику.

- Планируйте регулярные технические тренировки и сделайте их неотъемлемой частью вашего обучения. Все дело в повторении желаемых действий до тех пор, пока они не станут автоматическими.

– Упражнение, которое я обычно выполняю на наших клубных тренировках, – это проход по коридору, где обе стороны коридора на карте были размыты. Это вынуждает бегунов сохранять правильное направление. Еще одно любимое упражнение – использование только контурной карты, которая тренирует способность к упрощению.

Если вы тренируетесь для определенного мероприятия, Питер советует вам ознакомиться с типом местности, посетив близлежащие тренировочные карты.

– Когда мы в составе национальной команды приезжаем на чемпионат, мы отправляемся на прогулку по карте и обязательно посещаем различные символы карты на местности. Это позволяет бегунам откалибровать свое перемещение между рельефом местности и картой.

После этого мы проводим тренировочные мероприятия различной интенсивности и заканчиваем тренировками в скоростных условиях. Не у всех есть ресурсы, чтобы так тщательно подготовиться к важному событию, но знакомство с местностью и ее интерпретацией картографом сыграет важную роль.

ЧИТАЕМОСТЬ КАРТ ДЛЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ: ЭВОЛЮЦИЯ И ВЛИЯНИЯ

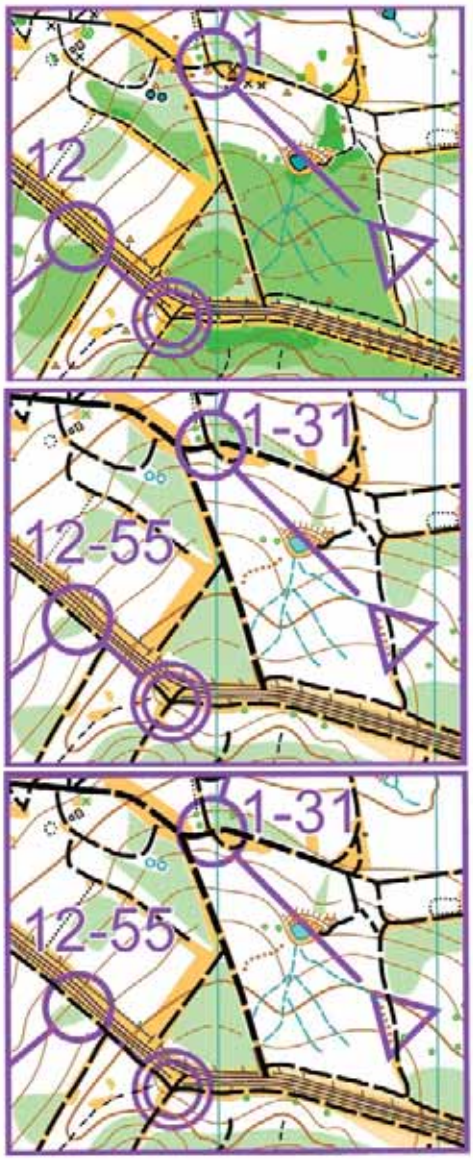
Карты для спортивного ориентирования используются в особых случаях, а именно на спортивных соревнованиях, участники которых читают карту на бегу. Кроме того, значительно снизить читаемость карты могут низкая видимость и плохие погодные условия. Автор этой статьи исследовал, как учитываются эти особые факторы при разработке и обновлении технических требований к картам для спортивного ориентирования или как они повлияли на новые форматы и дисциплины соревнований по ориентированию.

Езда на высокой скорости на горном велосипеде и в то же время попытка ознакомиться с подробной картой спортивного ориентирования могут стать серьезной проблемой. Неизменно приходится сбавлять скорость или даже останавливаться, чтобы свериться с картой и/или определиться с выбором маршрута. Поэтому очень важна разборчивая карта для ориентирования на горных велосипедах.

Хотя карты кроссового ориентирования можно использовать для ориентирования на велосипедах, как правило, на них нанесено слишком много деталей, что может помешать быстрому и легкому считыванию треков и дорог. Таким образом, карты для велоориентирования содержат меньшую детализацию и, что важно, имеют более толстые черные линии для обозначения трасс, чтобы улучшить их читаемость. Трассы для МТБО также классифицируются в зависимости от скорости езды.

Способ отображения разметки трассы на карте также может влиять на ее разборчивость. Смотрим на рисунок 1: верхняя карта на верхнем изображении выше показывает карту кроссового ориентирования с обычными обозначениями foot-o map. На среднем изображении показана карта, составленная в соответствии с требованиями МТБО: меньшая детализация карты, серый цвет для ограждений (не черный) и более толстые линии для трасс. Кроме того, контрольные цифры имеют белый ореол для улучшения разборчивости. На нижнем изображении показана улучшенная разборчивость карты с фиолетовыми отметками курса (соединительные линии и контрольные точки), нанесенными под определенные цвета карты, чтобы не скрывать какие-либо основные элементы карты, такие как трассы и контуры.

Бумажные карты предназначены для использования прежде всего в обычных условиях. Одно из исключений из этого правила – это карты для спортивного ориентирования: они используются в особых случаях, а именно на спортивных сорев-



Foot orienteering map

Course markings
- all above the map

Control number only

MTBO map
- thicker lines for tracks
- less map detail

Course markings
- all above the map
- control number and code
- white halo to control numbers

MTBO map

Course markings
- circles and lines below black and brown but above all other map colours

нованиях, участники которых читают карту на бегу; кроме того, значительно снизить читаемость карты могут низкая видимость и плохие погодные условия.

Цель настоящей статьи состоит в том, чтобы исследовать, как учитывались эти особые факторы при разработке и обновлении технических требований к картам для спортивного ориентирования или как они повлияли на новые форматы и дисциплины соревнований по ориентированию. Когда составлялись технические требования к картам для спортивного ориентирования, а затем были придуманы и введены новые форматы и дисциплины соревнований, читаемость напечатанных на бумаге карт была одним из важнейших вопросов.

Первый вариант Международных технических требований к картам для спортивного ориентирования был ратифицирован в 1969 году. Впрочем, хотя в документе и содержались конкретные указания, это были еще не столько технические требования, сколько простое руководство. Дополнительные требования были введены в 1975, 1982 и 1990 годах. В последний раз полный список технических требований был опубликован в 2000 году. Тогда впервые были учтены все официальные дисциплины спортивного ориентирования: ориентирование бегом, на лыжах, на велосипедах и по тропам (трейл-ориентирование).

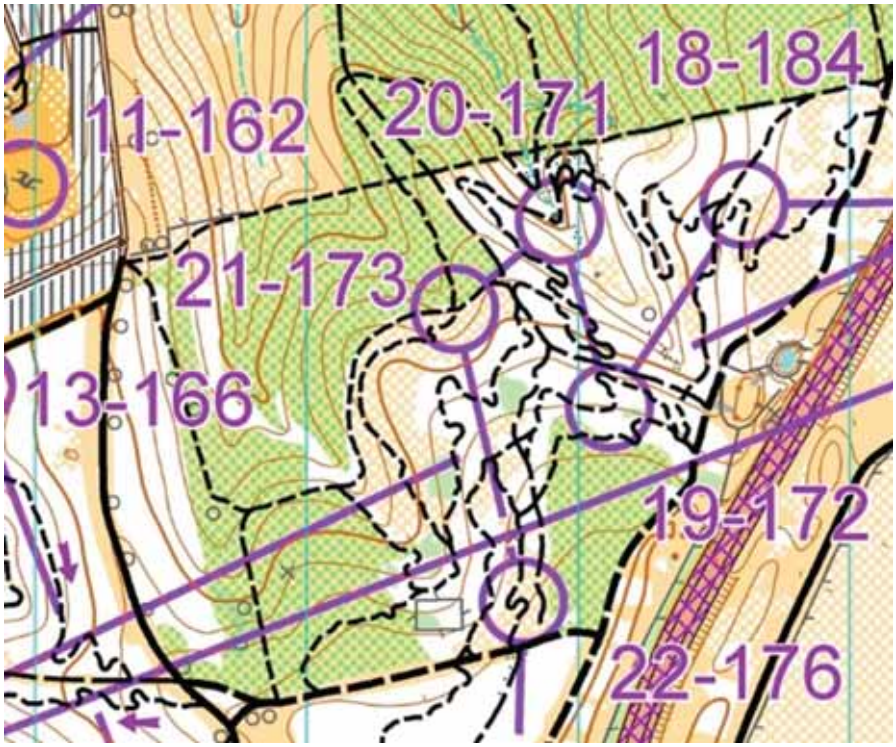
Вопрос читаемости карт стал частью процесса стандартизации спортивного ориентирования. По мере того, как ориентирование набирало популярность во все большем количестве стран, вопрос стандартизации становился все более острым. Когда в 1960-х годах стали проводить чемпионаты Европы и мира по спортивному ориентированию, Международная федерация задалась целью не только определиться с техническими требованиями к картам, но и каким-то образом стандартизировать вид спорта в целом.

Одно из главных отличий карт для спортивного ориентирования от других топографических карт – это количество изображенных мелких деталей рельефа (изолиний). Изолинии на картах нужны в первую очередь для того, чтобы обозначать формы и перепады высот на местности, то есть показывать элементы рельефа, которые смогут определить участники соревнований (этот подход применим и к другим элементам карт для спортивного ориентирования).

Оптимальная стратегия чтения карты для ориентирования – это избирательность; участники соревнований обращают внимание на определенную информацию и игнорируют или, скорее, уделяют минимальное внимание остальным видам информации. Добавление все большего количества деталей на карты для ориентирования противоречит правилам, принятым среди составителей карт.

Карты первых международных чемпионатов были сделаны на основе национальных топографических карт (масштаб 1:25 000); на тех картах было очень мало точечных, линейных и площадных обозначений, поэтому о проблемах с читаемостью речи не шло вообще.

Впервые о проблемах с читаемостью карт заговорили на чемпионате мира 1972 года в Чехословакии – тогда забеги проходили на экстремально сложной местности с песчаником, которую перенесли на карты слишком подробно.



Более крупный масштаб (1:15 000), который с 1970-х годов и до наших дней составители ориентировочных карт используют в качестве основного, также подтолкнул картографов к заполнению «пустых областей».

После чемпионата мира 1972 года организаторы чемпионатов еще долго выбирали для проведения забегов «экстремальный» ландшафт. Это продолжалось до 1987 года включительно. В 1989 году шведские организаторы чемпионата мира выбрали «менее типичный» для Скандинавии ландшафт, чтобы турнир в Шёвде был более «честным» по сравнению с предыдущими чемпионатами.

Более высокая скорость в новых забегах на короткую дистанцию требовала карт с более крупным масштабом (1:10 000). Но технические требования к новым картам оставались прежними, а более крупный масштаб был просто увеличением стандартных карт.

В конце 1980-х появилась возможность рисовать карты с помощью компьютера. Где-то в 1989 стала доступна созданная в Швейцарии программа OCAD, в которой можно было чертить карты для спортивного ориентирования; довольно скоро эта программа стала для картографов основным инструментом. Было важно, чтобы технические требования к картам для ориентирования были одинаковыми во всем мире, тогда в любой стране мира можно будет составлять карты в одной и той же программе.

Цифровые модели рельефа и ортофотопланы помогали рисовать более подробные «базовые» карты, на основе которых потом делали карты для спортивного ориентирования. Главная проблема очень подробных базовых карт (например, фотограмметрических) состояла в том, что картографы не упрощали их в привязке к местности, потому что их обобщение потребовало бы картографических знаний.

Проблема читаемости карт для спортивного ориентирования – интересный пример того, как запросы тех, кто пользуется картой, влияют на ее внешний вид. Картографы должны понимать, что без должного уровня обобщения читаемость карт для ориентирования не позволяет проводить «честные и справедливые» соревнования. Одна из задач Международной федерации спортивного ориентирования – сохранить отличительные черты различных форматов соревнований и дисциплин и обеспечить при этом читаемость карт.

ЗЕНТАЙ Ласло,
Университет им. Лоранд Этвёша,
БУДАПЕШТ, ВЕНГРИЯ

ЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТИРЫ СЕРГЕЯ ЕГОРШИНА *или* НЕИССЯКАЕМЫЙ ЗАПАС ТАЛАНТОВ

12 мая 2023 года исполнилось 75 лет Сергею Павловичу Егоршину. В студенчестве, осваивая математику на мехмате Казанского университета, он одновременно выступал за лыжные и легкоатлетические команды. Там же увлёкся спортивным ориентированием и, полюбив этот вид спорта, очень быстро достиг высоких результатов. В 1971 году на первенстве СССР среди студентов общества «Буревестник» С.П. Егоршин становится бронзовым призёром и мастером спорта СССР по спортивному ориентированию. И с тех пор уже более четверти века С.П. Егоршин – известная, популярная и яркая фигура спортивного ориентирования не только города Сарова, а также нижегородского и российского ориентирования. По поручению друзей и товарищей, начальник отдела РФЯЦ-ВНИИЭФ, мастер спорта СССР Н.П. Малышев подробно рассказал о юбиляре.

Кто же он такой, Сергей Павлович Егоршин? Откуда вдруг взялся этот замечательный спортсмен, преподаватель, психолог, тренер, который за столь короткий промежуток времени сумел практически из ничего создать целую плеяду мастеров? Оказывается, фактически он наш, «местный самородок». И хотя Сергей Павлович родился 12 мая 1948 года в офицерской семье в столице Бурятии, городе Улан-Удэ, но уже через два года, в 1950-ом, вместе с родителями прибыл по месту продолжения их службы – на станцию Шатки-I Горьковской области (ныне город Саров). Здесь он рос вместе с уникальным, растущим и развивающимся Ядерным центром, ходил по его улицам вместе с учеными, впоследствии ставшими известными всему миру, впитывал витавшую в городе атмосферу научного и творческого созидания.

Учась в школе, Сережа проявил способности к математике. Это заметили учителя, и он был зачислен в математический класс школы №3. Здесь у него проявились и спортивные таланты. Свою первую достаточно серьезную победу он помнит хорошо. В 1966 году в традиционной майской легкоатлетической эстафете, посвященной Дню Победы, он выступал в составе команды «Юность», и она победила, оставив позади команды взрослых!

Сереже повезло и в том, что, учась в школе, он познакомился с первой ЭВМ М-20 в математическом отделении института, куда приводили учеников математического класса. Так постепенно, за шагом шаг, его увлечение математикой переросло в профессию. Он поступил в Казанский университет. Там же он увлекся спортивным ориентированием и, полюбив этот вид спорта, очень быстро достиг высоких результатов. В 1971 году он, выступая на первенстве СССР среди студентов общества «Буревестник», становится бронзовым призером, и ему присваивается звание «Мастер спорта СССР».

Если Сергей Павлович ставил перед собой цель, то добивался ее выполнения, не расточая силы на сомнения и колебания. Это относится как к работе, так и к увлечению спортом, к занятиям историей, к проведению путешествий и ко многим другим направлениям его деятельности. Он хорошо знает и понимает: для того, чтобы появилась конструкция ядерного заряда, физики-теоретики и математики просчитыва-

Успешный финиш. Ветеранский Мир, Португалия, 2008 г.

На трассе. Ветеранский Мир, Гетеборг.

ют десятки вариантов, оптимизируя конструкцию. Это требует больших творческих сил. Сергей Павлович – разработчик математических технологий по расчету ядерных зарядов. Вот откуда его целеустремленность и точный математический расчет. Получается, что, сосредоточив творческий заряд атмосферы уникального города, он сумел рассчитать и произвести этот взрыв спортивного мастерства и «цепную реакцию» побед своих подопечных – спортсменов-ориентировщиков.

В годы спортивных и тренерских успехов ему предложили возглавить городскую спортивную организацию. После проведения выборов он становится освобожденным председателем Горспортсовета и всю свою энергию направляет на развитие спорта в городе. Известный в городе человек, он избирается депутатом Городского совета трех созывов. В 1989 году он возвращается в математическое отделение и продолжает работать по основной тематике, осваивая новую вычислительную технику. Здесь проявляются способности его математического ума. Он одним из первых освоил алгоритм параллельного счета на ЭВМ, а с 2009 года успешно работает над суперкомпьютерными технологиями.

В спорте для всех он является одним из основателей зимнего Мемориала Б.Г. Музрукова. Его голос знаком многим спортсменам и зрителям спортивных соревнований. На Лыжной базе, где собираются тысячи лыжников, звучит его звонкий голос, рассказывающий об участниках соревнованиях. Он знает многих горожан и их заслуги не только в спорте, и вся эта информация освещается им во время соревнований. В конечном итоге накопленная им информация о спортсменах не пропала бесследно, а вылилась в книгу об истории спорта ВНИИЭФ. В книге под названием «Выкованы в спорте» упоминаются более 1700 фамилий спортсменов, оставивших заметный спортивный и производственный след в истории Российского федерального ядерного центра – ВНИИЭФ. При его непосредственном участии организованы десять юбилейных пробегов из многих городов России и Белоруссии в Саров: из Москвы, Волгограда, Курска, Нижнего Новгорода, Бреста и др. В составе сборной отраслевой команды «Атом-спорт» Сергей Павлович пробежал восемь международных Макси-марафонов в поддержку мировой атомной энергетики, проводившихся во многих странах Европы. Он стартовал в двенадцати чемпионатах мира и международных соревнованиях по спортивному ориентированию среди ветеранов. На этих международных спортивных форумах Сергей Егоршин всегда достойно представлял Спортивный клуб РФЯЦ-ВНИИЭФ, «Атом-спорт» и город Саров.

Гармонично развитая личность, заядлый театрал, любит посещать музеи, любитель джаза, с удовольствием ходит на концерты классической музыки и вечера КСП в Дом ученых. Еще с 1988 года Сергей увлекся историей родного края, является одним из основателей Исторического объединения «Саровская пустынь». Накопленный за много лет исторический материал позволил ему создать более 20 автобусных экскурсий по родному краю. Сам провел сотни экскурсий, и многие экскурсанты были поражены теми интересными местами, которые открыл для них Сергей Павлович Егоршин. Из-под его пера вышли десятки научных и популярных статей об истории нашего края.

К тому же Сергей Егоршин заядлый путешественник. Он совершил горные походы по Кавказу, Алтаю, Фанским горам, путешествовал по Байкалу, покорил три вулкана на Камчатке. И совсем недавно, в 2022 году, совершил Саяно-Тувинскую кругосветку с выходом в уникальную Западно-Саянскую горную «страну» – «Ергаки». До настоящего времени Сергей Павлович остается неугомонным человеком, ему мало его мастерских побед в ориентировании, лыжах, беге. В последние годы он занялся горными лыжами, начал с энтузиазмом развивать в городе рогейн – марафонское ориентирование с длительностью 3, 6, 12 и 24 часа. Вокруг него сразу же образовался круг молодежи – из работников математического отделения и других подразделений института, и тут же появились первые чемпионы серьезных стартов.

Прошли годы, все было в жизни у Сергея – радости победы, горечь неудач, невозвратные потери, но оптимизм никогда не покидал его. До сих пор не уменьшается и его энтузиазм, он находится в расцвете творческих сил и максимальной работоспособности, постоянно организует и участвует в соревнованиях, полон новых замыслов и сил, чтобы начатые дела доводить до конца.

За трудовые заслуги и активную общественную деятельность Сергей Павлович Егоршин отмечен многими благодарностями, заносился на доску Почета «Трудовая слава города», награжден Почетной грамотой Министерства Российской Федерации по атомной энергии, знаком «Ветеран атомной энергетики и промышленности», нагрудным знаком «Академик И.В. Курчатов» четвертой степени.

Ветеранская Россия, Пржевальск, 2012 г. Г.В. Шур награждает группу М60.

Со своим тренером Ю.В. Барановым, Казань. Универсиада, 2013 г.

Ветеранский Мир, Италия, 2013 г. Команда Rus-veteran.

Ветеранский Мир, Новая Зеландия, 2017 г. Команды Rus-veteran.

12 мая 2023 года ему исполнилось 75 лет. Срок достаточный, чтобы смогли проявится все его способности и таланты, но их у Сергея Павловича неиссякаемый запас – хватит на несколько человеческих жизней. Мы, его друзья, не устаем восхищаться его новыми замыслами и идеями, и в большинстве своем, по мере сил, стараемся помогать ему. Свой юбилей Сергей Павлович встречает в роли главного судьи многодневных соревнований по спортивному ориентированию в Сарове – открытого Первенства РФЯЦ-ВНИИЭФ, которое состоится 12-14 мая 2023 года. Гостями открытого Первенства станут спортсмены из Нижнего Новгорода, Саранска, Москвы. Всего на стартах каждого дня соревнований ожидается до 150 участников.

Мы поздравляем Сергея Павловича с 75-летием и желают ему не менять образ жизни, быть всегда активным и жизнерадостным. Доброго тебе здоровья, долголетия, успехов в творческой работе, благополучия и счастья в семье!

По поручению друзей и товарищей,
начальник отдела РФЯЦ-ВНИИЭФ,
мастер спорта СССР Н.П. Малышев.
Материал подготовил А.М. Прохоров.

Минаева О.П. (Москва): НЕОБХОДИМО УПОРНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ И ПОВЫШАТЬ СВОЙ СПОРТИВНЫЙ УРОВЕНЬ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (МИНСПОРТ РОССИИ) своим приказом от 4 апреля 2023 года присвоило почетное спортивное звание «Заслуженный тренер России» Минаевой Ольге Петровне (Москва, спортивное ориентирование). Ольга Петровна уже более десяти лет является главным тренером сборных команд России по спортивному ориентированию. Благодаря работе этой симпатичной женщины медальный лист ФСОР перевалил за тысячу медалей, и в историю российского ориентирования вошло много ярких побед наших спортсменов и команд на официальных международных соревнованиях. С главным тренером сборных команд, Заслуженным тренером России Ольгой Петровной Минаевой побеседовал Александр Михайлович Прохоров.

- Всю свою сознательную спортивную жизнь Вы являетесь активисткой в спортивном ориентировании, и это даёт Вам право иметь своё мнение. А с чего всё начиналось? Когда Вы впервые взяли в руки компас и карту?

- Мой папа Петр Иванович Блинов работал научным сотрудником в институте атомной энергии им. И.В. Курчатова и там стал активным туристом, а потом принимал участие в соревнованиях по ориентированию (он даже стал чемпионом Москвы в 1962 году), поэтому первый раз я приняла участие в соревнованиях по ориентированию в 1965 году, а точнее в забеге с КП для детей на турслете, организованном родителями, когда мне было пять лет. Мы стартовали поодиночке, бежали по широкой лесной дороге и крутили головой по сторонам. Увидев призму, бежали к ней, и под деревом с призмой был приз (конфета, сушка, пряник), потом бежали дальше. Победителей не было, главное – участие, но запомнилось на всю жизнь. А первый настоящий старт был у меня 28 декабря 1975 года в Радищево, на открытии зимнего сезона. А уговорили меня на него на праздновании 5 декабря 1975 года. День Конституции был тогда выходным днем, и родители с друзьями собирались у кого-то дома, лепили пельмени, рассказывали, кто и где побывал летом (летом обычно ходили в походы пешком или на байдарках). На первом старте я была снята, т.к. это бы-

ла маркировка, и я сначала проколола один из КП, потом поняла, что ошиблась, и проколола в правильном, на мой взгляд, месте. За это меня сняли, что меня очень разозлило: «Я участвую первый раз, а меня снимают».

- А как к этому относились Ваши родители, и кто они у Вас были по профессии и призванию?

- Родители были научными сотрудниками, папа – физик, мама – альголог. Так как они общались и ходили в походы с известными потом составителями спортивных карт, судьями и участниками соревнований по ориентированию: Кузьмиными Рэмом Николаевичем и Ларисой Владимировной, Самойловым Владимиром Анатольевичем, Ивановым Денисом Петровичем, то родители только поддерживали моё увлечение ориентированием. И в спортклубе ИАЭ им. И.В. Курчатова «Малахит», за который я и выступала с 1976 года, уже тогда была турсекция, а потом секция спортивного ориентирования.

- Будучи школьницей, студенткой Вы входили в различная сборные Динамо, Москвы и России. Ваши впечатления этого периода?

- Сразу после Нового 1976 года были школьные каникулы, и Алексей Кузьмин позвал меня поехать на сборы с Никифоровым Д.Л. и большой компанией его учеников и других ребят школьного возраста в г. Дзержинск Нижегородской области. У всех, кто уже занимался ориентированием, были самодельные, но настоящие планшеты для карты, а я тогда бегала на тренировках и соревнованиях просто с фанеркой, с веревочкой на шее и талии для крепежа. Но уже на этих сборах я на равных соревновалась с девочками, т.к. всегда была активной: до этого я пять лет занималась фигурным катанием и выполнила первый разряд, потом год настольным теннисом, с родителями каждые выходные ходила в походы по Подмосковью пешком, на лыжах, на байдарках. После этого январского сбора во время школьных каникул я стала иногда приезжать на тренировки ребят, которые тренировались у З.М. Смыкодуб. Зинаида Максимовна на общественных началах тренировала группу ребят примерно моего возраста. Она и обучила меня первым и основным приемам ориентирования, которым я и следую до сих пор. Ориентирование сразу понравилось мне тем, что в нем все решает не только физическая форма, но и от головы еще очень много что зависит. А также нравились поездки в новые места и замечательная компания ребят.

Мне повезло, и уже в марте 1976 года Евгений Иванович Иванов взял меня в команду «Динамо» на Чемпионат СССР в г. Новосибирске. Тогда в каждой команде кроме взрослых мужчин и женщин должны были быть два юниора и две юниорки. В Новосибирске мы с девушкой-лыжницей из Новосибирска бежали двухэтапную эстафету и заняли то ли второе, то ли третье место. Летом 1976 года также с командой «Динамо» я поехала в Черновцы на чемпионат СССР. Там перед чемпионатом Евгений Иванович проводил небольшие сборы с очень интересными тренировками и активным досугом (в день отдыха было восхождение на высшую точку Карпат гору Говерлу). Поэтому это сразу и на всю жизнь затянуло меня в ориентирование. И уже в феврале 1978 года я выполнила норматив мастера спорта СССР, тогда для этого нужно было два раза показать результат мастера спорта.

- А каковы Ваши спортивные достижения?

- Так как я начала заниматься ориентированием зимой в 9 классе, потом в 10 классе готовилась к поступлению на биологический факультет МГУ им. М.В. Ломоносова, то больше была сосредоточена на учебе. Да и поступив в МГУ, я никогда не пропускала занятий, только для участия в чемпионатах СССР. Я никогда не была профессиональным спортсменом и не думала, что потом моя работа будет связана с ориентированием. Учеба очень нравилась, учились мы шесть дней в неделю, и поэтому тренироваться можно было только по вечерам и в воскресенье. В МГУ у нас было примерно 1-1,5 месяца летних каникул, поэтому выезды на сборы были только в зимние или летние каникулы, что, конечно, недостаточно для хороших результатов.

Я всегда тренировалась сама, тренера у меня никогда не было. Я просто иногда присоединялась к группе ребят. Сначала группы Зинаиды Максимовны Смыкодуб, в МГУ были свои тренеры – Павел Павлович Бурба и Андрей Сталиевич Лосев, слушала советы тренеров своим спортсменам, перенимала этот опыт и тренировки. После соревнований мы обсуждали между собой, кто каким вариантом бежал и где ошибался. После окончания МГУ Наталия Валентиновна Моросанова, в ту пору тоже выступавшая за «Динамо», познакомила и привела меня в группу лыжников, тренировавшихся у Крохина Л.А. Лев Александрович также тренировал по зову сердца, не получая за это зарплату. Его предприятие с осени по весну арендовало небольшую дачку недалеко от станции Опалиха, куда мы приезжали по выходным, переодевались и тренировались в окрестных лесах, которые еще не были застроены и окружены заборами. Здесь уже мы вместе проводили разминку, иногда круговую тренировку, делали имитационные тренировки с палками. Когда выпадал первый снег, катались по поляне и пруду, и Лев Саныч мог видеть и исправлять ошибки в лыжной технике каждого. Помню, что Иван Кузьмин никак не мог и, мне кажется, так и не исправил один свой недочет: при толчке, тогда был только классический, не коньковый, ход, нога сзади у него всегда была крючком, не разгибалась до конца.

И в это время мне никто не писал никаких планов, я сама составляла себе примерные планы по месяцам и на год. Специальных технических тренировок не было, только соревнования. Поэтому даже удивительно, что практически каждый год, и зимой, и летом, я попадала в команду или «Динамо», или г. Москвы для выступления на чемпионатах СССР, и так до конца 1990 года, когда я вышла замуж и родила дочку. Наверное, самый хороший результат – это третье место в эстафете команды Москвы на чемпионате СССР в Великих Луках в 1982 году, тогда я на первом этапе финишировала второй, уступив литовской спортсменке всего 100 метров, а также на зимнем чемпионате СССР в Москве в 1986 году, заняв 6 и 10 место в заданном направлении и на маркированной трассе.

- У элитных спортсменов относительно короткий период активного занятия спортом. Что было потом? Был промежуток во времени, когда Вы работали в неспортивных организациях и каких именно?

- После окончания МГУ я работала по распределению по своей специальности в институте микробиологии им. Н.Ф. Гамалеи, о котором в 2020 году уже знали все (первая вакцина от Ковида была разработана там). Потом пришлось уволиться, т.к. начальник лаборатории не одобрял моих занятий спортом и не отпускал на чемпионаты СССР. Я брала отпуск, а в последний раз сказала, что заболела, и уехала на чемпионат. Но это потом вскрылось и пришлось уволиться, т.к. побегать еще хотелось, а с таким начальником это бы больше не удалось. Дальше моя работа всегда (кроме 1991-1997 гг. из-за рождения и воспитания ребенка) была связана только со спортом, и для этого пришлось получить второе высшее образование (закончила ГЦОЛИФК, сейчас это Российский государственный университет физической культуры,

спорта, молодёжи и туризма). Сначала я работала в МГС «Динамо», потом в спортшколе «Ориента», далее в Олимпийском Комитете и в спортшколе Московской области, а уже с 2011 года в ФГБУ ЦСП. Работая в спортивных организациях, было уже возможно активней заниматься ориентированием, но все равно это было больше хобби. Небольшие сборы были только перед чемпионатами, а также летом были поездки на многодневки, в основном в Прибалтику.

Со сборными командами в Федерации я начала работать весной 1996 года, когда Виктор Леонидович Елизаров попросил меня помочь с организацией выезда юниорской команды на летнее первенство мира в Румынию, куда я потом и поехала в роли администратора. И потом вплоть до 2012 года занималась юниорами и выезжала с командой на летние (кроссовые) юниорские первенства мира, с перерывом на четыре года президенства Никонова Ю.С., которому в дебатах на Конференции Федерации я возразила, сказав, что похоже, только он один идет в ногу, а все остальные не в ногу.

- Ваше следующее восхождение на вершину спортивного Олимпа – главный тренер сборных команд России?

- Мне всегда очень нравилось по мере своих сил помогать спортсменам и в текущих делах, и особенно, на международных соревнованиях. Конечно, основную работу и подготовку членов сборной команды выполняют личные тренеры спортсменов, за что им всем всегда искренние слова благодарности. Я никогда не стремилась быть главным тренером, но так сложилось, что Федерация доверила и выдвинула меня на эту должность. Может быть потому, что у меня не было личных спортсменов в сборной команде, и я была непредвзятым человеком по отношению к любому спортсмену, и поэтому мне легче общаться с любым тренером и спортсменом. Также я считаю, что надо доброжелательно и продуктивно общаться и договариваться по всем вопросам и решать все проблемы без «махания шашкой». Так я и общаюсь со всеми в различных организациях.

- Возможно ли быть спортивным функционером и участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию?

- А почему нет? Ведь соревнования у нас проводятся в выходные дни, и тогда я, как и все, заболевшие ориентированием, участвую в соревнованиях.

- Вы никогда не были в выборном органе Федерации, однако всегда присутствовали на всех мероприятиях. Это Вас устраивало?

- Да. В заседаниях Исполкома, где решаются вопросы сборных команд, и когда обсуждаются кандидаты на участие в международных соревнованиях, я высказывала свое мнение. И когда потом утверждалась команда, даже если мне что-то не нравилось в принятом решении, но так как это коллегиальное решение Федерации, то я его принимала и делала все максимально возможное для подготовки команды и ее успешного выступления.

- Что бы Вы хотели, но не успели сделать, и хотите этого достичь?

- Мое основное желание, чтобы ориентирование было включено в программу Олимпийских Игр, и наши спортсмены всегда на всех чемпионатах и первенствах боролись и завоевывали медали. Но эти задачи не мои, а первая – задача ИОФ, а вторая – всех членов Федерации России, самих спортсменов, их тренеров, руководства региональных федераций, Президиума Федерации.

- У Вас большой опыт в развитии спортивного ориентирования. Что еще нужно сделать для дальнейшего развития нашего вида спорта?

- Я думаю так, что всё, что нужно для дальнейшего развития вида спорта «спортивное ориентирование» в нашей стране, уже делается. И это видно по активной и продуктивной работе Президиума и Исполкома ФСОР.

Что касается нашей тренерской работы, то несмотря на изменившиеся обстоятельства, основные задачи у нас остались прежними, а именно, поиск талантливых и уникальных спортсменов, помощь им в совершенствовании своего мастерства. Мне нравятся старшие тренеры сборных команд и состав тренерских бригад, которые работают со сборными командами и на учебно-тренировочных мероприятиях помогают спортсменам выйти на новый уровень развития. У нас много молодых и талантливых спортсменов, а направление на омоложение сборных команд теперь, наверное, становится главным.

Вспомните, Александр Михайлович, ведь наши с Вами поколения ориентировщиков выросли в условиях, когда спортсмены нашей страны тоже не могли принимать участие в чемпионатах мира и Европы. Но это не мешало и в наше время появляться великим спортсменам и ярким деятелям российского спортивного ориентирования. И наша главная задача – не навредить следующему поколению, и сделать всё возможное и необходимое для достижения ими вершин нашего любимого вида спорта.

- Ольга Петровна, Ваши пожелания читателям журнала «Азимут».

- В сегодняшней непростой ситуации с недопуском российской команды на международные соревнования хочется пожелать всем спортсменам и тренерам не опускать руки, продолжать упорно тренироваться и повышать свой спортивный уровень. Чтобы, когда эти санкции будут отменены, мы могли бороться и завоевывать медали, как и прежде. И с гордостью петь гимн России, стоя на первых ступеньках подиума.

Поздравляем Ольгу Петровну Минаеву с присвоением почетного спортивного звания «Заслуженный тренер России».

А.М. Прохоров (Москва)

PUNCHING SYSTEM
СИСТЕМА ОТМЕТКИ

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

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

Станция может работать в нескольких режимах:

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

Краткие характеристики:

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

Цена: от 3750 руб.

Цена: от 400 руб.

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

Краткие характеристики:

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

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

Краткие характеристики:

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

Цена: от 900 руб.

СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА