

Спортивное ориентирование в Тюменской области

ORIENTEER.RU



SPORT\_ident Siberia

sportidentsiberia.ru vk.com/sportidentsiberia

# 000 «СПОРТайдент Сибирь»

Официальный представитель немецкой компании SPORTident Gmbh в России

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

# КОМПЛЕКТЫ ДЛЯ КОНТАКТНОЙ И БЕСКОНТАКТНОЙ ОТМЕТКИ



- OPNEHTNPOBAHNE
- РОГЕЙН
- ИПУТИТЕТОНКИ
- MTB ENDURO
- ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ГОНКИ
- · TPEЙЛ
- TPHATAOH





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





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

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

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

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

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

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

Beravo youe 2 roga Bell Torno. Barentun Hobernob

### СОДЕРЖАНИЕ: №5, 2023

СОРЕВНОВАНИЯ	
Самый северный чемпионат	6
В. ЧЕСНОКОВ. Чемпионат России глазами спортивного	
чиновника и главного судьи соревнований	7
К. ВОЛКОВ. Чемпионат России глазами	
тренера и комментатора	9
В. БЫКОВ. Чемпионат России глазами судьи-	
помощника постановщика дистанций	10
А. МИКУШИН. С компасом и картой	
по центру Челябинска	14
А. ПРОХОРОВ. Шесть долгих лет,	
и мы стартовали	18
Г. СМИРНОВ. Дворовое ориентирование или	
лабиринт во дворе	
Н. МАРЧЕНКО. Президентские спортивные игры	
В. ФУНТЯКОВ. Президентские состязания-2023	44
ПЕРСОНА	
Е. КОЖИН. Марк Тутынин – чемпион России!	13
УЧЁНЫЙ СОВЕТ	
В. БРАЙЦЕВА. Тактические составляющие подготовки	0.0
спортсменов-ориентировщиков различной квалификации	26
Федерация вкладывает значительные средства	27
в умственную подготовку онлайн	
Спортивная программа «PRATAMERA»	35
ФОТО-УГОЛОК	
А. ШИРИНЯН, В. РЫЛОВ. А не махнуть ли нам	
на Шпицберген?	30
па шпицоерген	50
ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ	
Всего 2% зрения – не помеха для ориентирования!	36
весто 2 ло эрения — не помеха для ориентирования.	
АКАДЕМИЯ ТРЕНЕРА	
Л. ЖЕРДЕВА. Протеин и его источники	37
ЮБИЛЕЙ	
Ю. КОНСТАНТИНОВ. Юрий Борисович Никаноров – один из	
первых организаторов детского ориентирования в России	38
Ю.Б. НИКАНОРОВ. Годы прошли не напрасно,	
ACTL LITO BCDOMILIATE	30

#### ЖУРНАЛ «АЗИМУТ» № 5, 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 COBET: Глаголева О.Л., Елизаров В.Л., Константинов

Ю.С., Прохоров А.М., Чешихина В.В., Янин Ю.Б.

РЕДАКЦИЯ: 000 «Агентство Азимут», 000 «Издательский дом «Азимут».

Главный редактор: Прохоров А.М.

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

Директор по производству: Е. Карташёва,

azimut-id@rambler.ru.

Компьютерная вёрстка: Е. Карташёва.

Фотографии: О. Дула, А. Киселёв, Е. Таздина, А. Шестаковский, Хьюго

Маттссон, Йохан Трюгг, Леннарт Янссон.

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



Уважаемые спортсмены-ориентировщики!

Начало октября этого года в нашем спортивном информационном поле ознаменовалось резкими высказываниями и решениями Олимпийского Комитета России. Этой осенью он явно решил сыграть на обострение. Тому могут быть две причины. Скорее всего, банально лопнуло терпение, и договариваться из позиции «снизу» больше не намерены, наши спортивные функционеры не оставляют себе пути к отступлению. Хронология событий следующая. Сначала ОКР официально включил в свой состав Олимпийские Советы новых территорий России: Донецкой и Луганской народных республик, а также Херсонской и Запорожской областей. Следующим шагом стал отказ ОКР от участия в Генеральной ассамблее Европейских Олимпийских Комитетов. Решение объяснили тем, что ЕОК безосновательно лишил ОКР возможности принять участие в аналогичном мероприятии в июне 2022 года. Причём заявление содержит довольно резкие формулировки, например, о «фарсе, исполненном главой ЕОК».

«Вопрос о прекращении дискриминации российских спортсменов в повестке собрания нынешней Генассамблеи не значится». Ещё и поэтому Олимпийский Комитет России не видит смысла в своём присутствии на мероприятии.

Дальше ОКР напомнил международной организации о финансовых обязательствах. Так, Олимпийский Комитет России решил потребовать с МОК более 8 млн. долларов и обратиться за справедливостью в швейцарский суд. И ещё в ОКР поиронизировали на тему печальных санитарных условий в Париже, где пройдут Игры-2024. «Местных клопов вряд ли получится убедить подписать отказ от укусов спортсменов и официальных лиц и отстранить их от неофициального состязания с клопами других стран. При этом остается вопрос — а нужно ли нам при нынешних условиях кормить парижских клопов...», — написала пресс-служба Олимпийского Комитета России в своем телеграм-канале.

По сути, Олимпийский Комитет России пошёл на открытый конфликт с МОК, и в итоге тот отстранил ОКР до дальнейшего уведомления, т.е. принял очередное контрпродуктивное решение с политической подоплекой. Отсюда вопрос, ехать ли на международные соревнования под белым флагом, решился сам собой. А Федерации спортивного ориентирования России нужно и дальше полагаться на устойчивое внутреннее развитие нашего вида спорта.

Президент Федерации спортивного ориентирования С.Г. Беляев

### Никита Владимирович Благово награжден Почётной грамотой Президента Российской Федерации





Заведующему отделом Санкт-Петербургского государственного музея-института семьи Рерихов «Музей истории школы К.И. Мая» Никите Владимировичу Благово вручена Почётная грамота Президента Российской Федерации. Губернатор Санкт-Петербурга Александр Дмитриевич Беглов вручил Никите Владимировичу Почётную грамоту и соответствующий знак. Н.В. Благово



много лет руководит Музеем школы Карла Мая, бережно хранит память о великом Учителе, он и его коллеги передают свои знания об уникальном образовательном учреждении современным детям и учителям. Благодаря воле и энергии Никиты Владимировича возник музей, рассказывающий об этом учебном заведении, воспитавшем много выдающихся граждан нашей страны, внесших огромный вклад в ее развитие и процветание. Возрожденная практически из небытия летопись этой педагогической легенды стала бесценным достоянием российской истории. Никита Владимирович — автор множества уникальных книг об истории школы, а его творческие встречи и лекции неизменно собирают огромную аудиторию. Его отличают блестящая эрудиция, прекрасное владение литературным языком, такт, деликатность, скромность, отзывчивость. Н.В. Благово является лауреатом Международной премии Н.К. Рериха (2009 г.) и Премии Д.С. Лихачева (2010 г.), он также награжден знаком отличия «За заслуги перед Санкт-Петербургом» и званием лауреата «ЗОЛОТОЙ КНИГИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА».

Федерация спортивного ориентирования России поздравляет Почётного члена ФСОР Никиту Владимировича Благово с высокой наградой!

### САМЫЙ СЕВЕРНЫЙ ЧЕМПИОНАТ

### Чемпионат России (кроссовые дисциплины), 21–25 сентября 2023, г. Мурманск

В городе Мурманск Мурманской области с 21 по 25 сентября 2023 года прошёл Чемпионат России по спортивному ориентированию в кроссовых дисциплинах.

#### Организаторы соревнований:

- Министерство спорта Российской Федерации;
- Федерация спортивного ориентирования России;
- Министерство спорта Мурманской области;
  - ГАНОУ МО «Лапландия»;
- Индивидуальный предприниматель Исмагилов Марат Миннеракипович.

Центром соревнований стал спортивный комплекс «Долина Уюта».

Город Мурманск и территория области находятся за Полярным кругом. Добраться туда можно самолетом (прямые рейсы из городов России Архангельск, Казань, Калининград, Москва, Нижний Новгород, Пермь, Санкт-Петербург, Сочи, Тюмень, Череповец) или поездом до г. Мурманск.

**Участники соревнований.** В Чемпионате России согласно Положению о соревнованиях участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации:

- Мужчины 2004 года рождения и старше;
- Женщины 2004 года рождения и старше.

Для всех любителей спортивного ориентирования, зрителей, тренеров и представителей команд были организованы Открытые старты Мурманской области

На выбор участников было предложено четыре дистанции от 2 до 9 км. Старт по стартовой станции в течение 30 минут после окончания соревнований Чемпионата России.

Размещение участников – самостоятельно в гостиницах, хостелах, базах отдыха г. Мурманск, на частном секторе.

Спортивные карты были созданы в 2020-2022 гг. Авторы карт — С. Скрипко (Томская обл.), А. Ковязин (Вологодская обл.), К. Токмаков (Ленинградская обл.). Масштабы спортивных карт: 1:10000, 1:7500. Сечение рельефа 5 м.

Местность пересеченная, скальная, находится на высоте от 90 до 160 метров над уровнем Баренцева моря. Перепады высот на одном склоне до 70 метров. Растительность представляет собой в основном березовое криволесье, много открытых и полуоткрытых пространств. Проходимость от средней до хорошей.

Гидрография представлена верховыми и низовыми болотами (до 15% от площади карты), небольшими озерами. Большинство болот хорошо проходимы. Арена соревнований располагалсь на Лыжнобиатлонном стадионе «Долина уюта».

### Программа соревнований:

21 сентября – День приезда, комиссия

по допуску, официальная тренировка;

22 сентября – Кросс-классика-общий старт (0830101811Я);

23 сентября – Кросс-лонг (0830031811Я);

24 сентября – Кросс-эстафета 3 человека (0830071811Я);

25 сентября – День отъезда.

### Победителями и призерами соревнований стали:

INDUCC - N.	лассика – общий старт (номер-код 08	<b>330101811Я</b> ) 22.09.2023				
Мужчины		,				
1 место	Тутынин Марк	Смоленская обл.				
	Годлевский Евгений	г. Санкт-Петербург				
3 место	Егоров Павел	Нижегородская обл.				
Женщины	:	•				
1 место	Калинина Вероника	Владимирская обл.				
	Рудная Анастасия	Владимирская обл.				
3 место	Новикова Юлия	Новгородская обл.				
Кросс – ле	онг (номер-код <b>0830031811Я</b> ) 23	3.09.2023				
Мужчины						
1 место	Новиков Валентин	Новгородская обл.				
2 место	Наконечный Дмитрий	Калининградская обл.				
3 место	Тутынин Марк	Смоленская обл.				
Женщины						
1 место	Рудная Анастасия	Владимирская обл.				
1 место	Калинина Вероника	Владимирская обл.				
3 место						
Кросс-эст	афета – 3 человека (номер-код 08300	<b>71811Я</b> ) 24.09.2023				
Мужчины						
1 место	Данчишен Даниил	Ленинградская область				
1 место	Цветков Дмитрий	Ленинградская область				
1 место	Иванов Павел	Ленинградская область				
2 место	Каппаров Кирилл	Новгородская область				
2 место	Храмов Андрей	Новгородская область				
2 место	Новиков Валентин	Новгородская область				
3 место	Егоров Павел	Нижегородская область				
3 место	Курносов Никита	Нижегородская область				
3 место	Ухванов Андрей	Нижегородская область				
Женщины						
1 место	Гладилкина Олеся	Владимирская область				
1 место	Рудная Анастасия	Владимирская область				
1 место	Калинина Вероника	Владимирская область				
2 место	Рябкина Татьяна	Новгородская область				
2 место	Новикова Юлия	Новгородская область				
2 место	Никитина Екатерина	Новгородская область				
3 место	Пензина Ксения	Нижегородская область				
3 место	Бесхмельнова Ксения	Нижегородская область				
3 место	Миронова Светлана	Нижегородская область				

Командный зачет						
Мужчинь	I					
1 место	Новгородская область					
2 место	•					
3 место	г. Санкт-Петербург					
Женщинь	J					
1 место	Владимирская область					
2 место	Нижегородская область					
3 место						

# ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ГЛАЗАМИ

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

21-25 сентября 2023 года в г. Мурманск прошел Чемпионат России по спортивному ориентированию в кроссовых дисциплинах. Второй раз Чемпионат России по спортивному ориентированию проходил в Кольском Заполярье. В программу чемпионата входили три дисциплины: кросс-классикаобщий старт, кросс-лонг и кросс-эстафета - 3 человека.

Погода в Мурманске на время проведения соревнований была достаточно прохладной, всё-таки мы находились за полярным кругом. Но Министерство спорта Мурманской области (Наумова Светлана Ивановна – министр спорта Мурманской области), ГАУМО «Центр спортивной подготовки Мурманской области» (директор - Зубко Александр Анатольевич, инструкторметодист - Кузьмина Александра Владимировна), Федерация спортивного ориентирования Мурманской области (председатель - Исмагилов Марат Миннеракипович) и администрация спортивного комплекса «Долина Уюта» (директор Швец Владимир Павлович) сделали со своей стороны все возможное, чтобы участникам соревнований было комфортно: теплые раздевалки, большой обогреваемый шатер для финишной изоляции, горячий чай.

В соревнованиях принимали участие команды из 25 регионов. Количе-

ство спортсменов 132 человека - 87 мужчин и 45 женщин. Данный чемпионат России был достаточно представительным как по количеству спортсменов, так и по их квалификации.

И ГЛАВНОГО СУДЬИ

СПОРТИВНОГО ЧИНОВНИКА

На церемонии открытия присутствовали почетные гости: заместитель министра спорта Мурманской области - Н.П. Марковина, тепло восприняли участники Чемпионата России присутствие на церемонии открытия и награждения президента Федерации спортивного ориентирования России Беляева С.Г., в этот же день после обеда состоялась встреча Сергея Георгиевича с тренерами, представителями и спортсменами.

Судейская коллегия состояла как из иногородних судей, так и из судейской бригады Федерации спортивного ориентирования Мурманской области. Замечаний на работу судей за время проведения соревнований не поступало. Работу комендантской службы по подготовке арены соревнований для всех видов программы взяла на себя администрация спорткомплекса «Долина Уюта», и справилась она с этой задачей на отлично. Работу службы спортивнотехнического обеспечения возглавлял представитель г. Санкт-Петербурга Токмаков Константин Юрьевич; инспектор - Ковязин Александр Николаевич, Вологодская область. Трассы всех трех видов программы получили высокую оценку от участников соревнований.

Основные пожелания касались недостаточного рассеивания в дисциплине кросс-классика-общий старт у женщин. Новиков Валентин после победного финиша в дисциплине кросс-лонг обратил внимание службы дистанции на установку контрольных пунктов за объектом с учетом захода спортсмена, для снижения видимости КП, особенно в условиях достаточно открытой местности. Не очень удачным был выбор места старта первой дисциплины кросс-классика-общий старт - достаточно узкое место на лесной дороге, а также удаленность от финиша сказалась не лучшим образом на зрелищности этой дисциплины. С другой стороны, выносные старты первого и второго дня соревнований позволили использовать более полноценно всю территорию карты соревнований в трех дисциплинах.

На мой взгляд, при проведении соревнований всероссийского уровня за иногородними высококвалифицированными судьями на все время подготовки и проведения мероприятия должны быть закреплены судейские кадры из местной спортивной федерации. Это даст возможность не только провести соревнования на хорошем уровне, но и повысить уровень подготовки местных судейских кадров.

В заключение хочу ещё раз поблагодарить Министерство спорта Мурманской области и Федерацию спортивного ориентирования Мурманской области за хорошую подготовку и проведение Чемпионата России.

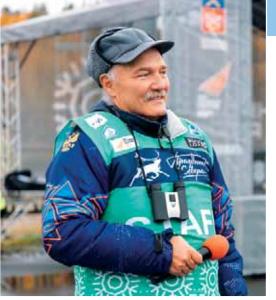
> В. Чесноков, Главный судья соревнований





# ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ГЛАЗАМИ ТРЕНЕРА И

KOMMEHTATOPA



Хронология недавних лично-командных Чемпионатов России в кроссовых дисциплинах явно направлена на север нашей страны: 2019 год — Архангельская область, 2022 г. — Кировск, 2023 г. — Мурманск. Что впереди — Тикси, Хатанга, Оймякон?

Конец сентября, на большой территории европейской части страны продолжается лето, в Петербурге +23 С<sub>о</sub>, а здесь 6 градусов и дождь. Поначалу неуютно, но побегав по интересной местности и хорошей карте, при удобном переодевании в тепле, становится ясно – прилетели в такую северную даль не зря! А уж красота кругом какая – золотая осень в березовом криволесье в самом разгаре!

Мурманск – город небольшой, хотя и крупнейший в мировой Арктике: около 260 тысяч жителей, статус города получил относительно недавно – в 1916 году, поэтому в плане архитектуры смотреть особенно нечего. Наиболее популярная достопримечательность — ледокол Ленин, есть очень милый художественный музей. 0,2 процента города составляют саамы, они же лопари, то есть их примерно 500 человек. Главные сувениры — палтус холодного копчения и вяленый морской ерш (ну уж очень соленый). При насыщенной программе чемпионата время на знакомство с городом было сильно ограничено.

Центр соревнований находился в Долине Уюта, там, где проходит Праздник Севера (сразу скажу, северных оленей и лопарей не видел). Здесь огромный спортивный комплекс, включающий в себя лыжероллерные трассы, лыжный стадион со сценой и огромным информационным экраном, легкоатлетический манеж, жилые коттеджи и прочее. Все это располагается практически в черте города.

Какие яркие моменты чемпионата более всего запомнились?

Соревнований я в этом году посетил изрядно, только за летние месяцы побывал чуть ли не в десятке городов необъятной Родины, и вот свершилось! Награждение проводил сам президент — Сергей Георгиевич Беляев! Кроме церемоний наш президент провел встречу со спортсменами и тренерами, сухим остатком которой стало понимание того, что ни запад, ни восток российских ориентировщиков по разным причинам не ждут.

Очень острой получилась борьба за победу как в мужской, так и в женской трехэтапной эстафете. У женщин до последних метров бились Владимир и Новгород, а у мужчин – Ленинградская область и Новгород. В обоих случаях новгородцы стали серебряными призерами.

В личных результатах в верхней части протоколов у женщин и мужчин просматривались разные тенденции. У женщин все три дня доминировали новоявленные «владимирки» давно и хорошо известные Вероника Калинина и Анастасия Рудная, рядом оказывались тоже опытнейшие и славнейшие спортсменки. У мужчин иначе. Свой высочайший класс на длинной дистанции в очередной (сотый, может быть) раз продемонстрировал Валентин Новиков, победивший со значительным отрывом, шесть его преследователей уложились в одну минуту разницы. Среди конкурентов Валентина мелькают еще довольно свежие имена юных - Марк Тутынин, Павел Иванов, Павел Егоров, Илья Малыгин.

На этом чемпионате усилиями местной спортивной администрации прошло награждение за командный зачет, что случается, увы, нечасто. Среди женщин победил Владимир, среди мужчин – Новгород.

В целом чемпионат, безусловно, удался, при том, что организаторами и судьями были представители разных территорий: Мурманской и Ленинградской областей, Пензы, Санкт-Петербурга и других.

К.В. Волков (г. Санкт-Петербург)





### ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ГЛАЗАМИ СУДЬИ ТРАССЫ

22 сентября. Кросс-классика-общий старт. Всю ночь лил дождь... Утром еще добавился и пронзительный холодный ветер... Ставить дистанцию в такую погоду - то ещё удовольствие... Дождь на открытых местах шел практически горизонтально, спасение было только за скальными выступами и в лесной зоне. Многие тропы превратились в ручьи разной глубины, болота накопили в себе максимальное количество влаги, озера и протоки наполнились до критического уровня...

Общий старт был организован вдалеке от главной арены соревнований, на возвышенности, с небольшой грунтовой дороги. Спортсмены-мужчины после прохождения регистрации и получения карт выстраивались в небольшие группы по времени забегов, максимально используя ширину коридора, ограниченного зарослями березового криволесья и кустарников. Главным «сюрпризом» была огромная лужа сразу за линией старта, а разметка до ТНО обязывала спортсменов двигаться именно через неё. По словам одного из участников - это было мудрое решение главного судьи! «Сразу на старте промочил ноги и дальше уже летишь по дистанции, не обращая внимания на лужи, ручьи и болота».

Отправили мужчин на дистанцию и стали готовиться к старту женщин. Пока шла регистрация, выдача карт, расстановка по группам, мужчины уже стали пробегать через смотровой КП недалеко от стартового городка.

Старт женской элиты был более эмоциональным и весёлым, с огромным количеством брызг при прохождении стартовой лужи!!!

Перед стартом Открытой группы среди спортсменов возникло сомнение - а как же преодолевать эту огромную холодную лужу? Но слова одного из судей: «Не переживайте, лужа - с подогревом!», - несколько приободрили участников.

Отправили на дистанцию Открытые группы, и всё внимание переключилось на смотровой КП недалеко от стартового городка. Там постоянно мелькали спортсмены, появляясь с нескольких сторон сразу. Через какое-то время вся эта «движуха» немного поутихла, большая часть спортсменов закончила прохождение первого круга и ушла на второй круг дистанции.

Мурманская погода тоже немного «сжалилась» над участниками соревнований. Дождь постепенно прекратился, ветер с Баренцева моря почти стих, иногда через тучи пытался проглянуть тусклый и мутный солнечный диск.

В это время стали слышны слова в прошлом старшего тренера сборных команд России, а ныне известного комментатора Константина Владимировича Волкова, который рассказывал о событиях, развивающихся на лыжном стадионе «Долины уюта». Постепенно все зрители переместились от старта вниз по рельефу, к месту финиша. А нам, постановщикам дистанции, оставалось только ждать команды главного судьи и начальника дистанции, когда можно будет отправиться собирать спортивное оборудование.

Да, местность несколько изменилась после первого дня соревнований!.. Появились новые «тропы», многочисленные следы движения спортсменов от одного КП к другому, практически повторяющие азимутальные линии дистанции!

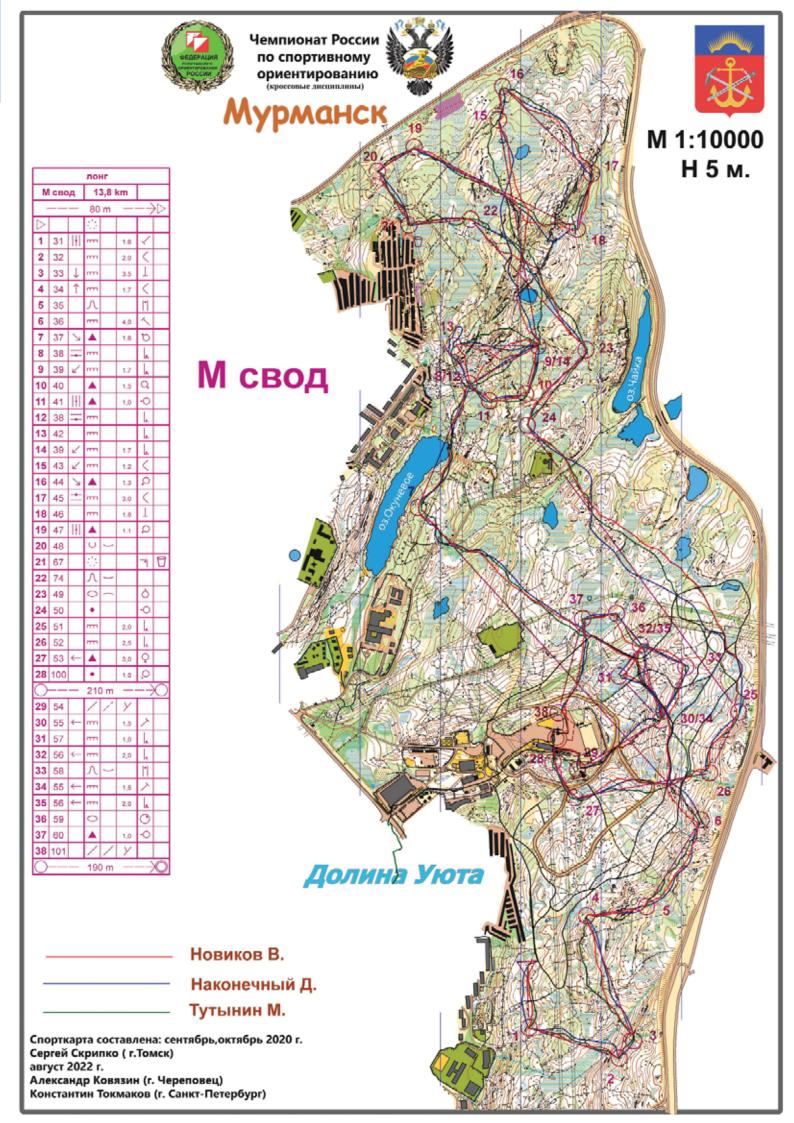
Из леса мы принесли не только спортивное оборудование, но и большое количество грибов! Они просто попадались по пути движения!

23 сентября. Кросс-лонг. Периодически моросил дождь. Мне достался участок для постановки ближайших к старту КП. Походил и по скалам, и по крутому склону под объездной автодорогой над «Долиной уюта», и по нашим «текучим» многоярусным болотам... Справился достаточно быстро и легко, но... в одном месте пришлось «погулять» в поисках метки для установки КП. Скала была очень знакомой, на ней пару раз ставились КП при проведении наших местных областных соревнований. А сейчас никак не удавалось найти метку... Решил снова попытаться взять азимут от предыдущего установленного КП, начал движение по низу скалы, практически по болоту, и вдруг... увидел метку! Да, только снизу ее можно было заметить! Находясь наверху, на скале и ее уступах, разглядеть метку было просто невозможно! Уф!!! Успел! До старта оставалось минут 20-25. Отзвонился начальнику дистанции о готовности и медленной скоростью отправился в центр соревнований. Небольшая травма, полученная при спуске с крутого склона, давала о себе знать.

Старт спортсменов Чемпионата России и Открытых групп посмотреть не удалось, увидел только многочисленные фотографии вечером.













Погода внесла коррективы в свое расписание и отменила дождь на время проведения второго дня соревнований. Финиш участников наблюдал из окна в центре соревнований.

24 сентября. Кросс-эстафета — 3 человека. Утро... Немного потеплело! Примерно +6-8 градусов. Оптимальная температура для физической работы на дистанции. Пока расставлял КП, снова попадались грибы, несмотря на то, что горожане постоянно там их собирают. Сегодня мне достался склон под объездной дорогой. И самый «высокий» КП, с которого открывался шикарный вид на город, залив и «Долину уюта». Надеюсь, что спортсмены все-таки успевали немного полюбоваться нашими северными красотами при отметке на этом КП...

Массовый старт первого этапа, процесс передачи эстафеты, финиш участников наблюдал из окна центра соревнований. Да, этот день соревнований отличался именно ЗРЕЛИЩ-НОСТЫЮ!

Пока шло награждение, продолжался финиш Открытых групп спортсменов, стартовавших довольно поздно. После награждения победителей и призеров, групповых и индивидуальных фото со спортсменами, организаторами и судьями отправились снимать дистанцию. Принесли не только спортивное оборудование, но и грибы, которые массово «полезли», почувствовав небольшое потепление!

Разборка спортивного оборудования, упаковка, укладывание для дальнейшей транспортировки. В это же время ГСК готовила окончательные протоколы и всю необходимую документацию.

Чемпионат России завершился как-то очень быстро...

Итоги. Получены:

- Очередной опыт судейства соревнований высокого уровня, организации и проведения «ответственных» соревнований;
- Ответы на некоторые вопросы по планированию и постановке дистанций;
- И бесценное общение с организаторами, спортсменами и судьями со всех регионов нашей великой и огромной страны!

Некоторые спортсмены Мурманской области приняли участие в серьезных соревнованиях высокого уровня, кто-то впервые стал участником таких стартов, кто-то уже во второй раз бегал «наравне» с нашей элитой спортивного ориентирования.

Федерация спортивного ориентирования Мурманской области получи-

ла возможность использования спортивных карт Чемпионатов России для проведения тренировок, соревнований и подготовки спортивного резерва.

Из подслушанного.

Мнения спортсменов: Арена соревнований несколько «надоедает» за три дня соревнований, прилегающая местность уже хорошо «выучивается» и этап ОРИЕНТИРОВАНИЯ превращается в этап скоростного финиша...

Такие же отзывы были и в прошлом году, когда ЧР проходил в Кировске, все три дня финиш был на стадионе «Горняк», а прилегающая территория городского парка была уже сильно «забегана» к третьему дню. «Вместо теплых раздевалок и душа лучше бы был финиш в трех разных местах...»

Да, в этом есть смысл. Спортсменам хочется «разнообразия», но с точки зрения работы судейской бригады, это будет дополнительная серьезная нагрузка. Организовать финиш в трех разных местах — не так просто...

Новые карты, интересный рельеф, непривычные «текущие» болота, тундра, скалы и камни... По мнению спортсменов, выезжавших на соревнования за пределы страны, Мурманская область очень напоминает Северную Норвегию и Финляндию.

Мнения судей, тренеров и представителей команд:

«Санкционная политика» пока не позволяет выезжать на соревнования в другие страны, поэтому все сильнейшие спортсмены страны (с удовольствием?) разъезжают по чемпионатам России, занимают призовые места, подтверждают свои разряды и звания, и это прекрасно! Зрители теперь могут «живьем» посмотреть на наших чемпионов, реально «прикоснуться к легенде»!

Но есть и некоторый «отрицательный момент». Пока стало сложнее молодому подрастающему поколению пробиться к ступеням пьедестала и выполнить требования и нормы для получения разрядов более высокого уровня.

Представитель проводящей организации (Федерации спортивного ориентирования Мурманской области), Спортивный судья Всероссийской категории по спортивному ориентированию Быков В.Р.

### МАРК ТУТЫНИН – ЧЕМПИОН РОССИИ!

В элитном клубе чемпионов России по спортивному ориентированию появилось новое имя. Это имя Марка Тутынина, молодого спортсмена из Смоленской области. Несмотря на двенадцать золотых медалей Чемпионата России, которые разыгрываются в кроссовых дисциплинах, имена новых чемпионов появляются нечасто, т.к. конкуренция есть, и она серьёзная. И особенно приятно, что эта высота покорилась действующему юниору. О том, как это было, со своим подопечным побеседовал тренер спортсмена Евгений Анатольевич Кожин.

На прошедшем в Мурманске с 21 по 25 сентября Чемпионате России Марк Тутынин занял первое место в дисциплине кросс-классика-общий старт и третье место в дисциплине кросс-лонг. Это первая победа на Чемпионате России двадцатилетнего юниора из Смоленска. Вот небольшой рассказ Марка об этом событии:

«Подготовка не представляла из себя чего-то нового. Из-за большого количества стартов перед чемпионатом не успел оптимально подготовиться к местности и подвестись к старту. Возможность занять призовое место, хотя и казалась маловероятной, тем не менее, полностью не исключалась.

Когда прилетели в Мурманск, погода не радовала. Было очень холодно и местами лежал снег. Морально к такому был готов, знал, не привыкать. В этот же день пробежали тренировку перед стартом по местной карте. Местность очень понравилась, специфичная. Много болот на склонах с ледяной водой, скалы и камни, крутые склоны. Знал, что она будет техничная, не прощающая грубых ошибок. С этими мыслями отправился в следующий день настраиваться на старт.

Утром перед стартом было все как обычно, никуда не торопился, не опаздывал, не волновался. Всё шло своим чередом как на обычном старте. На старт выдвинулся заранее, пробежался по предстартовому полигону, размялся. Из-за очень холодной погоды было немного некомфортно. Давно не бегал в термобелье и не разминался в столь тёплой одежде. Перед стартом взял GPS. Все вышли на линию старта, прямо по курсу была огромная лужа. Было немного суетливо из-за холода. Стартанули, выбежал не самый первый, лужу пробежал аккуратно. Далее подтянулся к лидерам и первый КП брал уже одним из первых. Вначале бежали толпой, далее стали немного отрываться с Валентином Новиковым. Рассев у нас с ним полностью совпал. Работали вместе, в основном я бежал сзади, где-то выходил вперёд. На первом кругу подвернул ногу довольно сильно. До этого момента бежалось очень хорошо, легко. Видел, что за нами бегут парни и не собираются отставать, поэтому не стоило расслабляться. В конце второго круга начали сходиться все рассевы, и у нас сформировалась большая группа конкурентов, более шести человек. Меня это стало немного напрягать, потому что на финиш нам придётся бежать всем вместе, но в какой-то момент на последней петле рассева, отвалилась пара-тройка человек и стало немного комфортнее. Добежали второй круг, и осталась петля без рассева в сторону финиша. После какой-то горочки я стал немного отставать, становилось все тяжелее и тяжелее, я стал терять тот заряд энергии, оставшийся на финиш. Немного отстав, Алексей Асмолов сказал мне, что нужно

> подтягиваться, иначе мы совсем отвалимся ведущей группы. И в какой-то момент я пробежал немного другим вариантом и вышел вперед группы. В этот момент силы как будто вернулись ко мне. Я стал вести группу к финишу. Почти все время до финиша я бежал ли-



дером. Понимая, что остаётся совсем немного до финиша, наш темп очень сильно вырос, мы бежали очень быстро. Последний перегон вниз с горы я бежал первым, и все за мной были очень близко. Выбежал на КП 100 вместе с Пашей Егоровым, мы отмечались одновременно, ещё кто-то был прямо за нами, но в тот момент я не знал, кто это. Отметив КП, я понимал, что нужно работать на полную. Сбежав с небольшого спуска с камнями и кочками на максимальной скорости, что у меня получается довольно неплохо, я уже был один, первый. Доработал и отдал все силы на ровном участке по асфальту до финиша и понял, что я победитель! На финише осознал, что победил, совсем не ожидая этого перед стартом. Вторым стал Женя Годлевский, а третьим - Паша Егоров. Так и закончился финиш.

Проанализировав дистанцию, увидел, что ошибки были, но совсем маленькие и незначительные. Качеством карты был вполне доволен, карты свежие, все отображено. За счёт этого была уверенность в ориентировании, доверял карте, а не себе, что немаловажно. После этого события не было какой-то эйфории или радости, просто понял, что первый раз выиграл Чемпионат России.

На соревнованиях, конечно, запомнилась победа и третье место на лонге, также очень интересная местность, ландшафты и пейзажи. Такие северные районы запоминаются мне надолго и очень нравятся!»

> Кожин Евгений Анатольевич (Смоленская область)



# С КОМПАСОМ И КАРТОЙ ПО ЦЕНТРУ ЧЕЛЯБИНСКА







Более 800 ориентировщиков в возрасте от 14 до 24 лет из 34 регионов страны – от Калининграда до Хабаровска в течение трех дней состязались в центре мегаполиса. Больше полусотни судей и волонтеров...

Площадкой для выяснения отношений – кто лучше в беге с компасом и картой – стал Челябинский городской бор. Ожесточенная борьба за метры и секунды развернулась в трех видах соревновательной программы – на классической дистанции, в спринте с общего старта и в эстафетных гонках. Проливной дождь, который обрушился на Челябинск в первый день состязаний, только добавил драйва участникам.

ЛЕС В ЦЕНТРЕ ГОРОДА. Один из лидеров команды Санкт-Петербурга (которая, к слову, привезла из Челябинска в Северную столицу большое количество медалей, равно как с сборная Ленинградской области) — Дмитрий Рослов отметил прекрасное проведение соревнований. Кстати, зоны старта и финиша были организованы на стадионе им. Елесиной и на Площади науки (у памятника Курчатову).

- Самый настоящий лес в центре мегаполиса — это уникальное явление. До места старта мы добирались фактически пешком, — рассказал Дмитрий Рослов. — С главного проспекта города убегаешь в лесной массив. Я такого нигде не встречал. И сама местность тоже очень интересная. Преимущественно хвойный и березовый лес, много «зеленки», тропинок. С одной стороны, здесь можно развивать приличные скорости, учитывая, что нет гор, а с другой, — нужно всегда контролировать путь движения, сверять свое местоположе-

В Челябинском городском бору в начале августа прошло Первенство России и Всероссийские соревнования по спортивному ориентированию в кроссовых дисциплинах.

Как не заблудиться в центре Челябинска? На этот вопрос ответили участники соревнований по спортивному ориентированию, который завершился в столице Южного Урала. Юные мастера компаса и карты фактически приняли эстафету у легкоатлетов, которые накануне на стадионе им. Елесиной разыграли награды Чемпионата России. О том, как прошло Первенство России рассказывает Алексей Микушин.

ние по карте, чтобы не запутаться в лабиринте дорожек и зарослей. Челябинцы смогли организовать соревнования так, что каждый старт для нас был как настоящий спортивный праздник. Мы успели и побегать в лесу, и посмотреть ваш город. Все здесь очень понравилось. У вас, на мой взгляд, одновременно и современный, и очень уютный, теплый, душевный город.

«ВКЛЮЧАТЬ» ГОЛОВУ И НОГИ. В столицу Южного Урала приехали все сильнейшие спортсмены России, в том числе и представители главной и юниорской команды страны. Кстати, по итогам этих соревнований спортсменам будут начисляться рейтинговые баллы для формирования сборной команды России.

На церемонии награждения, которая прошла у главного корпуса ЮУрГУ, министр физической культуры и спорта Челябинской области Александр Гриб подчеркнул, что Южный Урал — это прекрасный край, где могут и умеют проводить и международные, и всероссийские соревнования на самом высоком уровне.



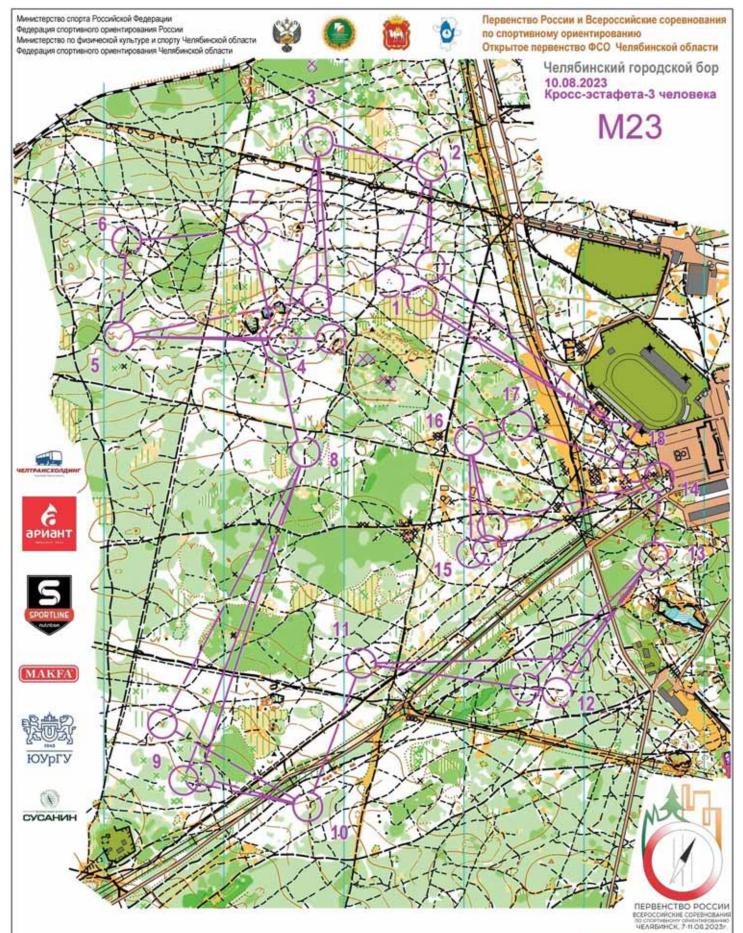
– Спортивное ориентирование – это интересный и увлекательный вид спорта, где нужно грамотно оценивать ситуации на карте и на местности, принимать правильные решения, «включать» и голову, и ноги. Ориентирование на местности является и прикладным видом спорта. Челябинск впервые принимает Первенство России. Мы проводим

и готовы проводить такие масштабные старты, – подчеркнул Александр Гриб.

В рамках награждения спортсменов были отмечены и ветераны южноуральского ориентирования. Их также наградили и вручили памятные подарки.

СВОБОДА ДВИЖЕНИЯ И СВЯЗЬ С ПРИРОДОЙ. Один из лучших ориенти-

ровщиков Челябинской области, победитель и призер первенств мира и Европы, национальных чемпионатов Артемий Дорма, комментируя итоги первенства страны, сказал, что конкуренция была очень высокой. Любая ошибка в ориентировании сразу отбрасывала претендентов на медали на более низкие места в протоколе.







Артемий после финиша был не прочь порассуждать и о философии избранного вида спорта.

- В свое время многократный чемпион мира по кроссовому ориентирования француз Тьерри Жоржу отмечал, что важно суметь понять красоту этого спорта. Это связь с природой, свобода выбора движения, - рассуждает Артемий Дорма. - В этом главное отличие ориентирования от беговых видов легкой атлетики, где всегда есть только один путь - круг длиной 400 метров. В любой точке планеты. В ориентировании же ты никогда не знаешь, что ждет тебя за следующим поворотом в лесу. Конечно, прогнозируешь свой путь движения, «смотришь в будущее»,

встреча-

по пути «маяки-ориентиры», но неожиданностей хватает, и с этим надо уметь успешно справляться. И притом на довольно большой скорости. Каждый старт или тренировка – это новый опыт, который движет тебя вперед, это что-то действительно уникальное. Постепенно, я тоже начинаю понимать, что мне нравятся не только сами соревнования, а ориентирование как таковое.

контрольных

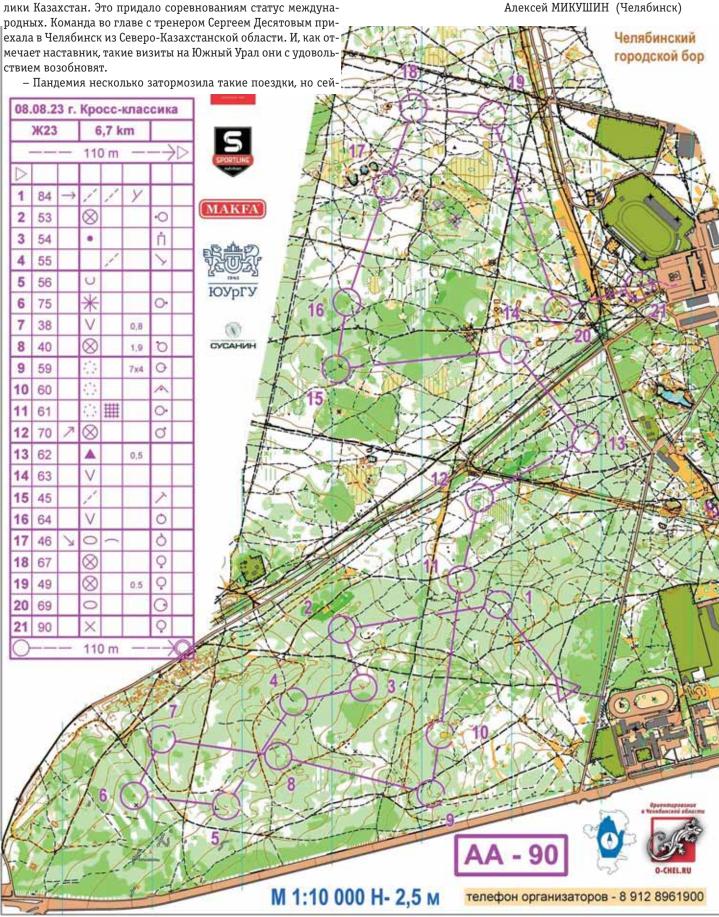


КП. После финиша спортсмен сразу получает распечатку, где указывается результат, средняя скорость по дистанции и время, затраченное на преодоление расстояния от одного КП к другому. В этой связи Заслуженный тренер России из Озерска Андрей Акимов справедливо заметил, что в ближайшем будущем, благодаря такой системе «старт-финиш» ориентирование может обходиться и без судей, или с самым минимальным их количеством.

КСТАТИ. В Первенстве России и Всероссийских стартах в Челябинске приняли участие и юные спортсмены из Республики Казахстан. Это придало соревнованиям статус междуна-

час все налаживается, - сказал Сергей Девятов. - Тем более у вас не только в горной части, но и в центре мегаполиса такой прекрасный бор с различными видами растительности, обилием «зеленки», дорожек и тропинок! В декабре-январе мы снова планируем приехать в Челябинскую область на тренировочные сборы и на Всероссийские соревнования, которые пройдут в Златоусте.

К слову, ориентировщики из Казахстана на стартах в Челябинске также вошли в число лучших в своих возрастных группах.



# ШЕСТЬ ДОЛГИХ ЛЕТ, И МЫ СТАРТОВАЛИ



Первые летние Игры сурдлимпийцев «Мы вместе. Спорт» состоялись в Уфе с 23 июля по 2 августа 2023 года и стали масштабным спортивным движением, в которое вовлечены тысячи спортсменов из регионов России и зарубежных стран. За 10 дней на 18 спортобъектах Уфы состоялись состязания по 21 дисциплине, в которых участвовало более 1500 спортсменов из 30 стран. Из них 36 представляли Башкортостан. Для проведения Игр было задействовано более 500 судей, 50 сурдопереводчиков и 210 волонтеров. Соревнования в Уфе стали одним из самых масштабных международных спортивных событий адаптивного спорта в нашей стране в этом году. Спортсмены-сурдлимпийцы не только продемонстрировали спортивные результаты, но и распространили философию активного образа жизни среди миллионов людей. Они своим примером доказывают, что никакие ограничения не могут стать преградой на пути к цели. О соревнованиях по спортивному ориентированию рассказывает А.М. Прохоров.

Пролог. В 2017 году в городе Самсун (Турция) завершились XXIII Летние Сурдлимпийские Игры, и сборная команда России по спорту глухих спортивное ориентирование, воодушевлённая своими успехами, начала подготовку к следующим XXIV Летним Сурдлимпийским Играм, запланированным на 2021 год в Бразилии. Но пандемия короновируса внесла свои коррективы, и Международная федерация спорта глухих, после разрешения определенных вопросов, перенесла это важное мероприятие на начало мая 2022 года. В промежутке между олимпиадами российская команда приняла участие в Чемпионате Мира в городе Оломоус (Чехия) в 2019 году и в Чемпионате Европы в городе Вильнюсе (Литва) в 2021 году, при этом в медальном зачете команда наращивала свои достижения. После Чемпионата Европы были запланированы и проведены два тренировочных мероприятия в Алуште и Кисловодске на спортивных базах подготовки сборных команд России. Спортсмены с энтузиазмом выполняли план подготовки к соревнованиям в Бразилии и возможно уже видели себя на подиуме, но к завершению тренировочных мероприятий мы получили печальную весть - по требованию представителей Украины сборную команду России не допустили к участию международных соревнованиях. Неприятно, но этот досадный факт от нас независим. Сурдокомитет России и Общероссийская федерация спорта глухих пытались организовать альтернативные игры в июле-августе 2022 года на территории Российской Федерации. В «пожарном» порядке это не получилось, и спортивный праздник для глухих и слабослышащих спортсменов решили провести в 2023 году. И этот момент настал! Международные соревнования «Летние Игры Сурдлимпийцев «Мы вместе. Спорт» прошли с 23 июля по 2 августа 2023 года в г. Уфа, Республика Башкортостан.

Программа соревнований включала в себя 21 спортивную дисциплину спорта глухих: бадминтон, баскетбол, боулинг, велосипедный спорт — маун-

тинбайк, велосипедный спорт – шоссе, волейбол, пляжный волейбол, вольная борьба, гандбол, греко-римская борьба, дзюдо, каратэ, легкая атлетика, настольный теннис, плавание, пулевая стрельба, самбо, спортивное ориентирование, теннис, тхэквондо, футбол. В соревнованиях участвовали спортсмены из 30 стран мира при общем количестве более 1500 человек. В спортивном ориентировании приняли участия спортсмены сборных команд трех стран: сборная России (5 мужчин, 4 женщины), сборная российских регионов (5 мужчин, 3 женщины), сборная Республики Казахстан (6 мужчин, 2 женщины), делегацию Республики Беларусь представляла 1 женщина. За медали в спортивных дисциплинах кросс-спринт, кросс-классика, кросслонг, кросс-эстафета – 2 человека (1М+1Ж), кросс-эстафета – 4 человека (2М+2Ж), кросс-эстафета – 3 человека в спортивном ориентировании боролись 16 мужчин и 10 женщин. В личных дисциплинах ограничений в количестве спортсменов одной страны при распределении мест не было, в эстафетных дисциплинах порядок определения результатов осуществлялся по международному принципу, т.е. последовательность занятия мест состояла из лучших результатов полных эстафетных групп, при условии участия по одной эстафетной группе от сборной команды. Ввиду малого количества участников в оргкомитет международных соревнований был направлен протокол совместного заседания ГСК соревнований и представителей команд о разрешении включить в официальный зачет эстафетные группы, составленные из спортсменов разных спортивных делегаций. Разрешение было получено, и команды вступили в спортивную борьбу за медали.

Справки и пояснения. Уважаемый читатель, Вы получили информацию предыстории соревнований и статистические данные. Наверняка появилось желание узнать, где и как происходило это событие, чьими усилиями был организован этот спортивный праздник. А история такова: еще не имея информации о том, где будут проводиться «Летние Игры Сурдлимпийцев «Мы вместе. Спорт», в ЕКП на 2023 год были включены чемпионат и первенство России спорт глухих спортивное ориентирование в период с 1 по 9 мая 2023 г. в г. Уфа, Республика Башкортостан. Такое решение было приня-





КРОСС-СПРИНТ 24.07.2023 г.



	Мужчины		2,9			
		>	D			
	$\triangleright$		Α		0.	
ı	1	41	ר		0	
	2	53	1		!	
	3	49	173.			

### Таблица результатов

### Сборная России:

Новикова Мария (Московская обл.) 4 золотых, 1 серебряная; Найдионова Антонина (Москва) 3 золотых, 2 серебряных; Гаврилова Дарья (Санкт-Петербург) 2 золотых, 1 бронзовая; Лапикус Ирина (Свердловская обл.) 2 бронзовые; Иниятуллин Равиль (Москва) 3 золотых, 1 серебряная; Дингес Виктор (Свердловская обл.) 2 золотых, 1 бронзовая; Смирнов Никита (Московская обл.) 2 золотых;

Гринин Владимир (Волгоградская обл.) 1 золотая,

1 серебряная, 1 бронзовая

Новиков Павел (Московская обл.) 1 золотая, 1 серебряная. Сборная России-регионы:

Черная Ярослава (Краснодарский край) 3 серебряных; Бурмистрова Софья (Москва) 2 серебряных;

Мазуро Ольга (Луганская Народная республика) 1 серебряная, 1 бронзовая;

Андреев Алексей (Пермь) 3 серебряных;

Асоян Никита (Свердловская обл.) 1 серебряная, 2 бронзовых;

Садовников Иван (Московская обл.) 2 серебряных;

Бибич Павел (Санкт-Петербург) 2 бронзовых.

Сборная Республики Белорусь:

Роговцова Ольга 3 бронзовых.

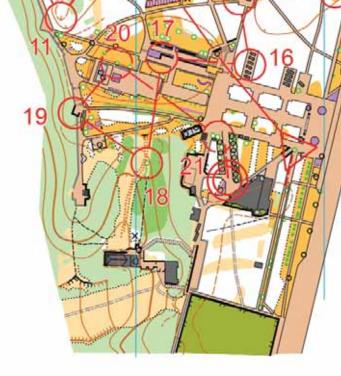
Сборная Республики Казахстан:

Аяпбергенова Айгерим 1 бронзовая

Жумалагиева Дания 1 бронзовая

Бычков Николай 1 бронзовая Шаимов Алмас 1 бронзовая

Шагиров Даулетбек 1 бронзовая



Масштаб 1:4000 Высота сечения рельефа: 5 м. Тел. орг-ов: 89033116118 то по нескольким причинам: 1) Три года назад в г. Уфе в спортивной школе адаптивных видов спорта открыли отделение спорт глухих спортивное ориентирование, где тренером стал чемпион мира и большой энтузиаст экзотических видов спорта Искандер Латыпов, а мы, ответственные за спорт глухих, как правило, для дальнейшего продвижения нашего вида спорта проводим крупные соревнования в местах, где открываются спортивные отделения. 2) Я более 20 лет знаком с организаторами и спортивными судьями Башкортостана - с одними в качестве главного судьи не раз проводил чемпионаты и первенства России по спортивному ориентированию в кроссовых и лыжных дисциплинах на территории Республики Башкортостан, с другими – судили международные соревнования в регионах России. Они - опытные, позитивно настроенные, имеют большой опыт в проведении соревнований. 3) Также есть еще одна причина: в свое время я, Прохоров А.М., обещал Владимиру Алексеевичу Капитонову провести соревнования для глухих в г. Уфе. К сожалению, он не дожил до этого момента, но его дочь, жена и бывшие его ученики достойно продолжают его дело. По общей договоренности, на соревнованиях в мае 2023 года судейскую коллегию возглавил я, поскольку ребята еще не работали с глухими и слабослышащими спортсменами, не в полной мере понимали специфику общения и проведения соревнований.

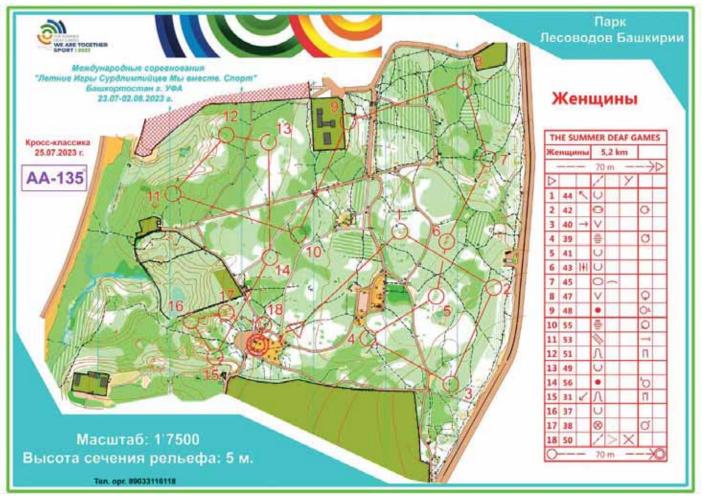
Ближе к маю стало известно, что Лет-
ние Игры Сурдлимпийцев пройдут в
Уфе, и у нас встала задача провести
чемпионат и первенство на картах той
местности, которая не будет использо-
ваться на Летних Играх. Практически
организаторы с поставленной задачей
справились, с учетом всех рекоменда-
ций по проведению международных
спортивных мероприятий. Также необ-
ходимо было провести соревнования
по всем спортивным дисциплинам,
входящим в программу Летних Игр.
Здесь при проведении новой дисцип-
лины «супер-эстафета – 2 человека»
(1М+1Ж) в шесть этапов служба дис-
танции и я как главный судья допусти-
ли техническую ошибку, не смертель-
ную, но досадную, будем вспоминать её
еще многие годы. На ошибках учатся,
но лучше учиться на чужих ошибках.
Забегая вперед, скажу, что при прове-
дении Летних Игр ошибок не было ни-
каких. Выучились.

Хроника событий. Судейскую коллегию соревнований «Летние Игры Сурдлимпийцев «Мы вместе. Спорт» возглавил главный судья Яушев Азат, директором соревнований традиционно стал Михайлов Дмитрий, руководство секретариатом взяла на себя Астахова Алена, заместитель по спортивно-техническому обеспечению (СТО) Захаров Вадим, в качестве старших судей и судей различных бригад в работу включились Хуснияров Альберт, Захаровы Георгий и Владик, Ознобкина Ольга, Седюк Леонид, Гречко Марина, Дороднов Андрей и другие башкирские спортивные судьи. Поскольку спортивное мероприятие комплексное, многие организационные вопросы (размещение, питание, транспорт, спонсоры, волонтёры, переводчики, безопасность, церемонии открытия и закрытия соревнований) решались централизовано. Предполагаю, что организаторы нашего вида спорта сталкивались с дополнительными трудностями «централизации», но мы, участники соревнований (тренеры и спортсмены), этого на себе не почувствовали.

Общее официальное открытие состоялось 24 июля в спортивном комплексе «Уфа-Арена» – красочно, громко, с концертной программой, выносом и подъемом флага соревнований, с выступлением министра спорта России О.В. Матыцина, главы Республики Башкортостан Р.Ф. Хабирова, президента Общероссийской спортивной федерации спорта глухих Д.В. Реброва. На открытии в качестве почетных гостей присутствовали заслуженные ветераны спорта глухих из Башкортостана и других регионов России. Спортивные

Место	Команда	Золотые	Серебряные	Бронзовые	Всего
1	Сборная России	18	6	5	29
2	Сборная России-		12	5	17
	регионы				
3	Сборная			3	3
	Республики Белорусь				
4	Сборная			5	5
	Республики Казахстан				





делегации 30 стран были в парадных спортивных костюмах с символикой своих государств, что создавало дополнительную красочность и торжественность. Официально соревнования открыты, и для участников соревнований наступает ежедневная состязательная работа.

Первый день программы 24 июля, кросс-спринт. Трассы соревнований проходили по территории «Парк Победы», стадиона ФК «УФА» и прилегающей территории восточного склона берега реки Агидель (Белая). Карта в масштабе 1:4000, высота сечения рельефа 5 м. Дистанция у мужчин 2,95 км, 21 КП, у женщин 2,50 км, 16 КП. Лучшее время в спринте показали Никита Смирнов 00:13:56 и Мария Новикова 00:13:52. Абсолютное лучшее время было у Виктора Дингеса, но на одном из КП не сработал его личный бесконтактный чип, он этого не заметил, в результате - дисквалификация, и главный претендент на золотую медаль выбыл из борьбы. Владимиру Гринину до победы не хватило 1 секунды, в результате второе место. Еще +10 секунд, и Никита Асоян третий. У женщин неожиданностей не было: с интервалом в 23 и 18 секунд второе и третье место поделили Найденова Антонина и Лапикус Ирина.

25 июля, кросс-классика. Место проведения соревнований - территория Парка Лесоводов. Узнав по предварительной информации место проведения, тренеры и спортсмены взгрустнули – беспокоил вопрос, как в парке на равнине с множеством асфальтированных дорожек можно провести кроссклассику. В мае в Парке Лесоводов проходила эстафета, поэтому участники и предположили, что будет просто и легко. Планировщики трасс подготовили сюрприз - к карте майских соревнований добавили еще 60% территории с оврагами и перепадами высот на склоне до 30 метров, и получились соответствующие виду программы трассы на карте масштаба 1:7500, для мужчин -6.0 км, 19 КП, набор высоты 120 м, для женщин – 5.2 км, 18 КП, набор высоты 95 м. Виктор Дингес заменил свой чип во избежание ошибок предыдущего старта и победил с результатом 00:29:32. Реабилитировал себя и другой лидер сборной России Иниятуллин Равиль, допустивший в спринте две ошибки по выбору вариантов, с результатом 00:30:14 он стал вторым. Владимир Гринин, показав стабильность и проиграв второму месту 1 минуту 27 секунд, остановился на третьей позиции. У женщин, неожиданно для многих победу одержала Дарья Гаврилова с результатом 00:34:23, опередив на 15 секунд Марию Новикову, третье место сохранила за собой Ирина Лапикус. Другой неожиданностью для всех стало отставание на 2 минуты 33 секунды и общее четвертое место лидера женской сборной Антонины Найдионовой. На смотровом перегоне и финишной прямой было видно, что силы покинули Антонину.

26 июля, кросс-лонг. Погода была жаркая, и из-за температуры за +30 градусов старты перенесли на 10 часов утра и разрешили вместо номеров-маек из толстого синтетического трикотажа использовать бумажные номера. Трассы лонга были проложены на территории биатлонного комплекса города Уфа, на восточном склоне реки Агидель (Белая). Службой безопасности проектировать трассу за ограждением территории спортивного комплекса было запрещено, поэтому дистанционщики были вынуждены проектировать трассы в три круга на карте масштаба 1:7500, для мужчин – 9,45 км, 19 КП, набор высоты 250 м; для женщин – 8,0 км, 17 КП, набор высоты 170 м. Учитывая, что после лонга будет день отдыха, спортсмены готовились выложиться на все 100%, а для тех, кто не разу за два дня не попал на подиум, это была последняя попытка проявить себя в индивидуальной дисциплине, поскольку эстафеты – это больше тактическая игра тренеров и спортсменов, их расклад предугадать сложно. С такой установкой справился Павел Новиков, став вторым с результатом 00:51:26, проиграв победителю Равилю Иниятуллину всего одну секунду. Виктор Дингес с результатом 00:51:39 был третьим, еще раз доказав, что к данным соревнованиям готовился серьезно и правильно. У женщин первой была Мария Новикова 00:54:27, через минуту второй стала Антонина Найдионова, еще через минуту и 15 секунд – Дарья Гаврилова (третье место). Порадовала своим результатом (четвертое место) Софья Бурмистрова, выполняя наставления тренеров, проявила себя, подтянувшись к тройке призеров.

В день отдыха спортсмены в свободном порядке отдыхали в городе, посещали соревнования по другим видам спорта, принимали участие в тусовке на площадке городского пространства «Арт-квадрат».

Следующей частью спортивной программы стали эстафетные гонки. Чтобы соревнования были интересными, с интригой для самих спортсменов, болельщиков, присутствующих на соревнованиях кураторов и прессы, перед тренерами стояла задача сформировать команды таким образом, чтобы потенциально они были равными и победитель определился бы в результате спортивной борьбы. По-моему, нам это

28 июля, кросс-эстафета – 2 человека (1м+1ж). В этих соревнованиях на старт вышли десять команд. Они проходили в окрестностях парка Гафури города Уфы, для нас это незнакомая территория. Шесть этапов, каждый этап для мужчин в пределах 1.0-1.1 км, 6 КП, набор высоты 35 м, для женщин параметры 0,9-1.0 км, 5 КП, набор высоты 30 м. Первый, третий, пятый этапы мужчины, второй, четвертый, шестой женщины.

Мужчины ушли на свой этап. Ждем, рассуждаем, кто будет первый. Через 00:05:04 Никита Смирнов передает эстафету Дарье Гавриловой, вместе с ним на промежуточный финиш бежит Павел Бибич, он в смешанной команде с представительницей Беларуси Ольгой Роговцовой. Через 13 секунд Алексей Андреев (сборная России-регионы) передает эстафету Ярославе Черной. До третьего этапа включительно принципиальных изменений не произошло. Четвертый этап – и вперед выходит команда Павел и Мария Новиковы, вдогонку им команда Гринин-Лапикус и Смирнов-Гаврилова. Ждем, уже и не знаем, что думать. На шестой этап с отрывом в две минуты уходит Мария Новикова, за ней Антонина Найдионова (лучший эстафетный финишёр), еще через 19 секунд Гаврилова, за ней Ольга Роговцева и Ярослава Черная. Все в напряжении, кто же будет первым? Через 5 минут 26 секунд на финише команда Найдионова-Иниятуллин, еще через 1 минуту Новикова-Новиков (но это мимо подиума), еще через полторы минуты Гаврилова-Смирнов (также мимо). Черная-Андреев - второе место и Бибич-Роговцова - третье место. Настоящая спортивная борьба.

29 июля, кросс-эстафета – 4 человека (2м+2ж). Местность - лесопарковая зона и часть городской территории у СОШ №40 города Уфы. Центр соревнований - на уютном школьном стадионе. С удачно выбранным местом смотрового КП – не выходя из-под тени деревьев, окружающих стадион, можно сидя наблюдать за спортивными страстями, происходящими на трассе. Параметры трасс для мужчин 2,8-2,9 км, 14 КП, набор высоты 65 м; для женщин 2,6-2,7 км, 12 КП, набор высоты 60 м. Стартовали пять команд: Казахстан, Россия-регионы, смешенная команда Россия-Беларусь, сборная России – 2 команды. 1 и 4 этапы женщины, 2 и 3 мужчины. Практически все команды имеют шансы на успех. Казахстан реально слабее, но в эстафете все может случиться, от неожиданностей никто не застрахован. С первого этапа лидерство захватила команда России. Мария Новикова передала эстафету с преимуществом 3 минуты 19 секунд, участники её команды Виктор Дингес, Никита Смирнов и Антонина Найдионова не оставили шансов остальным, в результате второй команде России принесли отрыв в 2 минуты 11 секунд, оставив её без подиума. Со временем 01:12:31 второе место заняла команда Россиярегионы: Софья Бурмистрова, Алексей Андреев, Иван Садовников, Ярослава Черная. Проиграв 12 минут 42 секунды третьей стала сборная Россия-Беларусь: Ольга Роговцова, Никита Асоян, Павел Бибич, Ольга Мазуро.

Не прошло незамеченным событие, связанное с днём рождения спортсмена и представителя команды Казахстана Николая Бычкова. Алёна Астахова, с присущей ей весёлостью и жизнерадостностью, подготовила сюрприз. Увидев Николая на последнем КП, она быстро раздала присутствующим на пункте передачи эстафеты поздравительные атрибуты, и как только Николай передал эстафету, по её команде прозвучал салют и золотистый серпантин и конфетти посыпались на голову слегка опешившего именинника. На финише его ждала лента с надписью: «С днем



рождения!», Алёна с сундучком сувениров, аплодисменты и поздравления от всех присутствующих.

30 июля, кросс-эстафета – 3 человека. Завершающий вид программы, все интриги позади. Место проведение уже знакомо всем участникам соревнований - это биатлонный комплекс города Уфа со своими асфальтированными лыжными трассами, густой сетью лесных дорожек, крутыми склонами и заросшей пойменной частью территории. На старт выходят четыре мужские команды (две команды Казахстан, Россия, Россия-регионы) и три женские (Россия, Россия-регионы и сборная Казахстан-Беларусь). Задача одна - не делать ошибок и уложиться в контрольное время. С этим справились все. Мужчины: 1 место - Россия (Гринин, Новиков, Иниятуллин); 2 место – Россия-регионы (Андреев, Садовников, Асоян); 3 место - Казахстан (Николай Бычков, Алмас Шаимов, Даулетбек Шагиров). Женщины: 1 место -Россия (Новикова, Гаврилова, Найдионова); 2 место – Россия-регионы (Бурмистрова, Черная, Мазуро); 3 место - Казахстан-Беларусь (Аяпбергенова Айгерим, Жумалагиева Дания, Роговцова Ольга). В итоге под руководством тренерской бригады, подготовившей спортсменов: старший тренер Зоря Н.В. (Москва), тренеры Дула О.А. (Москва), Знаменщиков Д. (Екатеринбург), Прохоров А.М. (Москва), Сологубова Е.В. (Москва), спортсмены пополнили свои коллекции медалями разных достоинств.

В заключительный день соревнований на уставших лицах спортсменов прослеживалась улыбка радости и счастья. Ольга Роговцова везет в Беларусь три бронзовые медали, которые возможно помогут ей обратить внимание спортивного руководства Республики на целесообразность развития спортивного ориентирования среди глухих и слабослышащих спортсменов. Пять бронзовых наград едут в Казахстан, это также будет способствовать развитию нашего вида спорта в дружественной России стране. Ещё две медали (серебряная и бронзовая) Ольги Мазуро уедут в Луганскую Народную Республику.

31 июля организаторы для всех спортсменов провели официальное закрытие Игр. Мероприятие проходило на открытом воздухе на территории Центра спортивной подготовки Республики Башкортостан им. Р.А. Баталовой. Кроме спортсменов на закрытии присутствовали жители города Уфа, ветераны спорта, почетные гости. Концерт, официальная церемония закрытия, в небе над местом проведения мероприятия авиашоу спортивных самолетов, объятия, рукопожатия, совместные фотографии с зарубежными спортсменами и прочие радости грандиозного спортивного праздника.

Эпилог. Еще одна страница золотой летописи спорта глухих спортивное ориентирование заполнена именами героев «Летних Игр Сурдлимпийцев. «Мы вместе. Спорт». Ждем и возлагаем надежды на участие команды России на XXV Сурдлимпийских Играх в Японии в 2025 году. Победа будет за нами. Готовимся выехать на восстановительное мероприятие в г. Сочи. Мечтаем о поощрениях от государства, регионов и спортивных организаций. Жалеем, что у глухих нет спонсоров. Очень хотим открыть как можно больше отделений спорта глухих спортивное ориентирование в спортивных школах регионов России. Мечтаем о включении лыжных дисциплин спортивного ориентирования в международные спортивные мероприятия глухих. В России этот процесс уже возобновился. Ребята, судьи и организаторы, нам все понравилось, спасибо, не хочется надолго расставаться, до встречи в Уфе в 2024 году на Чемпионате и Первенстве России по спорту глухих спортивное ориентирование в лыжных дисциплинах.

Выражаю благодарность спортивному судье и башкирскому корреспонденту журнала «Азимут» Леониду Седюку за консультации и ценные предложения при подготовке и написании данной статьи.

Тренер сборной команды России спорт глухих спортивное ориентирование Прохоров А.М. (г. Москва)







# Геннадий Смирнов (Пензенская область): ДВОРОВОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ или ЛАБИРИНТ ВО ДВОРЕ



Во дворе моего дома сосны в полтора охвата дотягиваются макушками аж до девятого этажа. Заречный - город молодой, всего 65 лет отроду. Когда его строили, сумели сохранить девственный лес на внутриквартальных территориях, в парках и скверах. Среди вековых деревьев строители аккуратно разместили яркие разноцветные детские карусели, качели, горки и, сами того не подозревая, создали отличные условия для спортивного ориентирования. А нарисовать шесть спортивных карт както само собой получилось. Тем более, что все они в шаговой доступности. Из всех проведенных в городе соревнований по спортивному ориентированию, включая ориентирование на велосипедах и соревнования «Российский Азимут», самыми популярными и эмоци-

ональными стали старты во дворе с участием шустрой дворовой детворы. Их приглашать особо не надо, достаточно было развесить афишки по подъездам. А далее по соседним дворам надежно работало детское «сарафанГород Заречный — это ЗАТО, то есть закрытое административно-территориальное образование. Город построен за рекой Сура, недалеко от окраин Пензы, в густом сосновом бору, в который уходит отличная асфальтовая дорога. Через несколько минут езды лес расступается, открывая многоэтажки компактного и высокого города. Исторически всегда главными возмутителями спокойствия во дворах города Заречного были лоси. То есть натурально сохатые, которые спокойно бродят по дворам и тыкаются мордами в окна. С некоторых пор во дворах Заречного с ними конкурирует спортивное ориентирование. О том, как это происходит, рассказывает Геннадий Смирнов.

ное радио». Первое знакомство с ориентированием решили провести, предложив детворе найти КП по точной карте двора. Задолго до старта собралось без малого два

десятка нетерпеливых пацанов и девчонок, которым раздали карты, карточки участников и пояснили, как ими пользоваться. Сомнений у нас было полно, хоть отбавляй. Но детвора, засыпав организаторов вопросами, разобралась с условными знаками. Помогая друг другу на дистанции, все довольно быстро нашли семь контрольных пунктов, которые были установлены по всему двору. Детская непосредственность была просто поразительной. После финиша, получив финишную конфету, толком не отдышавшись, пацаны возвращались на дистанцию помогать своим друзьям. После соревнований еще долго можно было наблюдать во дворе группы детей с картами в руках и медалями на груди. Было заметно, что медалями они очень гордились. Казалось бы, что все прошло как нельзя лучше. Дети познакомились с ориентированием и, получив заслуженные призы и медали, давали свои первые в жизни интервью тележурналистам, смущенно рассказывая о том, как искали краснобелые флажки-призмы, и спрашивали, когда еще будет ориентирование. Но как-то все прошло слишком официально-серьезно, по-взрослому. Явно не хватало детскости, игровых моментов. Ситуация в корне изменилась, когда на следующий год ребятня уже с азартом бегала по лабиринту. Лабиринт во дворе был создан не так, как это обычно принято, а вписан в крупномасштабную карту уголка двора. Так дети еще и учились читать карту. На очередных стартах ввели категорию «Взрослые в паре с дошколятами». Из взрослых самыми активными оказались бабушки. После репортажа по ТВ и звонков от друзей и знакомых стало ясно, что участников в следующем году явно приба-

спортивное ориентирование

### Лабиринт

«Веселые соседи 35»

16 сентября в 16 часов.

Двор дома 35 на ул. Ленина.

Участники:

1. Мальчики и девочки 6-12 лет.

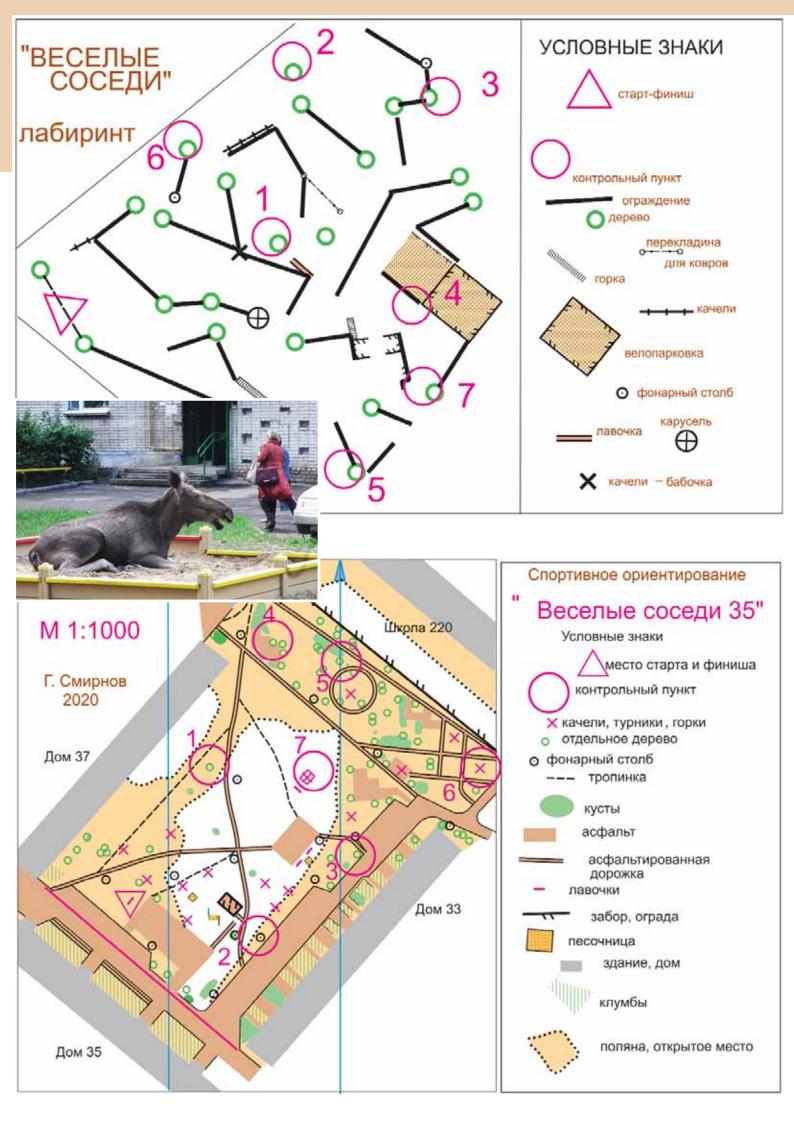
2. Родители в паре с дошколятами.

3. Вэрослые вне конкурса,

Победителей ждут медали, грамоты, призы.

TRA ARK TERRES SHEET STATE





### ТАКТИЧЕСКИЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ



Введение. В современном спорте наиболее важной проблемой по-прежнему остаётся разработка эффективной системы обучения технико-тактическим действиям и навыкам на всех этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса. При этом большое значение приобретают те принципы обучения, которые строго учитывают факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результат, как правило, определяется по времени прохождения дистанции или по количеству набранных очков.

В кроссовых видах спортивного ориентирования соревновательная деятельность является не только средством контроля уровня интегральной подготовленности спортсмена, но и важнейшим средством совершенствования спортивного мастерства ориентировщиков различного возраста и квалификации.

Соревновательная деятельность в спортивном ориентировании бегом характеризуется высокими физическими нагрузками и включает комплекс интеллектуальных процессов и операций, обеспечивающих целенаправленное передвижение по незнакомой местности. Её эффективность определяется высоким уровнем развития специальной выносливости и интеллектуально-мыслительной деятельности, на фоне которых своё влияние на результат оказывает также координация движений и скорость выполнения технико-тактических действий в стандартных ситуациях.

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе исследований, с целью выявления особенностей тактической подготовки в спортивном ориентировании, нами был предпринят анкетный опрос квалифицированных ориентировщиков. Было опрошено 149 спортсменов, специализирующихся в ориентировании бегом (2 мастера спорта международного класса, 92 мастера спорта и 55 КМС) в возрасте от 24 до 35 лет.

Умение составлять тактический план преодоления соревновательной дистанции относится к одним из ведущих показателей тактической подготовленности. Однако даже среди высококвалифицированных ориентировщиков только 52,6% спортсменов разрабатывают тактический план преодоления соревновательной дистанции. Установлено, что основными составляющими тактического плана в кроссовых видах ориентирования являются раскладка сил по дистанции и анализ геоморфологических особенностей местности предстоящих соревнований.

Улучшению результатов при прохождении дистанций заданного направления различного вида будет способствовать и овладение спортсменом навыками анализа прошедших соревнований. Установлено, что такой анализ проводят 94,7% ориентировщиков. С этой целью обычно используются протоколы сплит-таймов и пути движения победителей и призёров соревнований (таблица 2).

При анализе результатов анкетирования обращает на себя внимание тот факт, что только 16% квалифицированных ориентировщиков привлекают для анализа прошедших соревнований своего тренера. Это говорит о том, что данному разделу технико-тактической подготовки спортсмены не уделяют должного внимания.

Большое значение квалифицированные ориентировщики придают взаимодействию с соперником на дистанции. При этом они отмечают специфичность проблем, которые возникают в связи с наличием других спортсменов на трассе, когда их возможное взаимодействие практически не контролируется судьями, однако должно соответствовать правилам соревнований. Большинство респондентов отметило, что необходимо уметь регулировать скорость бега при встрече с соперником и перемещаться в группе, а при общем старте - постоянно вести визуальный контроль лидирующей группы и

Таблица 1. Основные разделы тактического плана преодоления соревновательной листанции.

Разделы тактического плана преодоления соревновательной дистанции	Применяют в своей подготовке (в %)
Раскладка сил по дистанции	26,5
Анализ геоморфологических особенностей местности	21,1
Учёт цели и задач конкретных соревнований	10,5
Только учёт стартовой технической информации	10,5
Учёт погодных условий	5,2
Учёт стартовой минуты	5,2

Таблица 2. Анализ успешности преодоления соревновательной дистанции.

Разделы анализа	Используют (в %)
Анализ протоколов сплит-таймов	78,9
Нанесение на спортивную карту своего пути движения	68,7
Анализ путей движения победителей	31,6
Разбор пути движения с тренером	15,8
Выделение основных объектов местности, которые использовал	
для ориснтирования победитель	5,2
Подсчёт суммарного времени ошибок и их анализ	5,2

использовать соперников в районе контрольного пункта с целью увеличения визуального охвата точки предполагаемой постановки КП (73,6%). Такой подход делает взаимодействие с соперником на дистанции особым тактическим приёмом. Вместе с тем, следует отметить, что наблюдается достаточно большое расхождение во мнениях квалифицированных спортсменов, специализирующихся в ориентировании бегом, относительно важности умения взаимодействовать с соперником на дистанции. Например, более 20% респондентов указали, что они полностью игнорируют полученную информацию при встрече с соперником на дистанции.

Таким образом, анализ результатов анкетирования позволяет заключить, что создание объективных представлений о рациональной структуре техникотактических действий спортсменов, специализирующихся в кроссовом ориентировании, в стандартных ситуациях затруднено невозможностью точного предсказания последствий принимаемых решений, которые опираются на субъективную информацию о местности и спортивной карте. Исходя из этого, на следующем этапе исследования, нами была разработана анкета, направленная на выявление закономерностей тактических действий спортсменов-ориентировщиков при встрече с соперником на дистанции. В исследовании принимали участие спортсмены, специализирующиеся в кроссовом ориентировании. Всего было опрошено 117 респондентов в возрасте от 18 до 23 лет, из них 25 МС, 31 КМС, 26 спортсменов первого разряда и 35 спортсменов II-III разряда.

Анализ результатов проведённого исследования показал, что большинство спортсменов-ориентировщиков относят взаимодействие с соперником на дистанциях заданного направления к вопросам тактической подготовки. Так считают все мастера спорта и КМС, 84,7% спортсменов первого разряда и 77,3% спортсменов массовых разрядов (таблица 3). Касаясь вопросов результативности такого взаимодействия, то 35,5% ориентировщиков уровня МС-КМС отметили, что взаимодействие с равным по классу соперником будет результативным, если в конечном итоге его вариант окажется более эффективным, а более 20% опрошенных указали, что взаимодействие будет результативным, если они не уверены в точности своего передвижения по дистанции. При этом большинство (90,5%) мастеров спорта и КМС считают, что взаимодействие не даст преимущества, если соперник заведомо слабее. В то же время, более половины ориентировщиков первого разря-

Таблица 3. Приемы взаимодействия с соперником в процессе преодоления дистанций в ориентировании бегом (в %).

	Квалификацион					
Приёмы взаимодействия с сопершиком на	MC-    -					
дистанции	KMC (n-56)	Разряд (n-26)	<b>разря</b> д (n=35)			
1.Взаимодействие с соперником на дистанции	(11 30)	(11 20)	(11 33)			
спортивного ориентирования является:						
а) одной из сторон тактики	100	84,7	77,3			
б) нарушением правил соревнований	-	15,3	22,7			
2. Контакт и восприятие информации о						
сопернике на дистанции будет для вас: • результативным (т.с. реально изменит вашу						
тактику преодоления перегона между КП):						
а) если не уверен в точности своего бега	20,1	51,9	62,9			
б) если считает, что вариант движения соперника						
лучше	29,8	3,1	3,2			
в) если соперник сильнее и бежит уверенно	14,6	33,4	23,6			
г) если соперник равный по классу и настроен на	25.5	11.0	10.0			
сотрудничество	35,5	11,6	10,3			
• нерезультативным (вы продолжитс реализовывать свой вариант движения):						
а) если спортсмен уверен в точности своего бега	6,7	29,5	13.6			
б) если соперник заведомо слабее	90,5	65,8	76,7			
в) если встретил соперника на заключительной						
части перегона	2,8	4,7	9,7			
3. Предпочтительный участок дистанции для						
взаимодействия с соперником:	37,8	33,6	40.1			
а) на перегоне между КП б) при заходе на КП	56,5	66,4	40,1 59,9			
в) при уходе с КП	5,7	-	-			
4. Взаимодействие с соперником на дистанции	0,,					
даёт возможность:						
(можно указать несколько вариантов ответа)						
а) повысить скорость передвижения	35,8	29,8	36,7			
б) повысить точность выхода на КП	59,6	52,8	67,9			
в) получить дополнительную информацию г) понизить действие сбивающих факторов	19,1 4,7	11,5	25,1			
д) повысить скорость и точность передвижения	8,9	_	5,7			
5. Выполнение перед стартом целенаправленных	0,0		"			
действий, которые помогут спрогнозировать						
возможность взаимодействия с соперником на						
дистанции:						
тоікнісопа (в	26,3	67,8	62,6			
б) не выполняют	73,7	32,2	37,4			
6. Если выполняют такие действия, то в чём это выражается:						
а) проводят анализ стартового протокола с						
выделением сильных спортсменов, стартующих						
впереди или сзади	70,8	54,5	36,4			
б) планируют быстро догнать стартующего перед						
пими сильного спортсмена	4,8	5,9	-			
в) планируют сотрудничать с сильным соперником,	24.4	20.0	00.0			
который может догнать на дистанции	24,4	39,6	63,6			
7. Если догопяет соперник, стартовавший позже, испытываете отрицательные эмоции:						
а) да	20,1	76,8	82,3			
б) нет	79,9	23,2	17,7			
8. Если за спортсменом целенаправленно бежит						
соперник, как себя необходимо вести:						
а) пытаться сотрудничать с ним	11,6	24,3	32,2			
		1 2/0	42,9			
б) не обращать на него внимания	85,/	37,8				
	2,7	29,1	18,7			

9. Наиболее частые причины сотрудничества с			
группой соперников на дистанции:			
а) совершённые ранее ошибки	18,4	13,9	52,9
б) неуверенность при ощущении себя точкой в			
карте	6,1	60,8	22,4
в) возможность показать более высокий результат,			
работая в группе	86,5	35,3	24,7
10. Предпочитают взаимодействовать:			
а) с равным по мастерству соперником	71,7	34,2	32,1
б) с более сильным	28,3	65,8	67,9
11. При взаимодействии с более сильным			
соперником предпочитают использовать его:			
а) частично (отслеживая свой путь движения по			
карте и действия соперника)	100	100	80,2
б) полностью (не глядя в карту)	-	-	19,8
12.При контакте с равным по силе соперником			
на дистанции предпочитают:			
а) пассивное сотрудничество (только визуально			
отслеживают его действия)	52,1	32,7	30,3
б) активное (пытаются привлечь его для			
постоянного взаимодействия)	47,9	67,3	69,7
13. Использование троп, проложенных в районе			
КП, другими участниками:			
а) использую всегда	36,5	45,3	49,9
б) используют, если не уверены в точности бега	63,5	54,7	51,1

да считают, что взаимодействие с соперником будет для них результативным, если они не уверены в точности своего бега по трассе (51,9%), а для 33,4% спортсменов взаимодействие будет результативным, когда соперник значительно сильнее и уверенно передвигается по дистанции. При этом 65,8% ориентировщиков первого разряда указали, что взаимодействие не будет для них результативным, если соперник значительно слабее.

Среди спортсменов массовых разрядов большинство (62,9%) придерживается мнения, что взаимодействие с соперником на дистанции будет результативным, если они не уверены в точности своего бега по трассе, а 23,6% ориентировщиков отметили, что такое взаимодействие будет результативным только в том случае, если соперник значительно сильнее или его вариант движения лучше. Установлено, что многие спортсмены-ориентировщики предпочитают взаимодействовать с соперником при заходе на контрольный пункт для облегчения наблюдения местности (56,5% спортсменов уровня МС-КМС, 66,4% перворазрядников и 59,9% спортсменов массовых разрядов). На перегоне между КП предпочитают взаимодействовать 37,8% МС-КМС, 33,6% перворазрядников и 40,1% спортсменов 2-3 разряда, что даёт возможность поддерживать им высокую скорость бега на протяжении значительного участка дистанции. Касаясь причин взаимодействия с соперником на различных участках дистанции, спортсмены-ориентировщики отметили, что взаимодействие с соперником помогает им, в первую очередь, повысить точность выхода на КП (59,6% МС-КМС и 52,8% первого разряда). Например, можно не на много изменить направление движения и использовать в этих целях приём «встречного бега» - приближаясь к месту расположения призмы КП навстречу уходящим с него соперникам. Среди спортсменов массовых разрядов это мнение разделяют уже 67,9% опрошенных. Также более 35% ориентировщиков уровня МС-КМС, 29,8% спортсменов первого разряда и 36,7% массовых разрядов считают, что взаимодействие с соперником позволит повысить скорость передвижения по дистанции за счёт уменьшения приёмов точного ориентирования, а для 19,1% МС-КМС, 11,5% спортсменов первого разряда и 25,1% ориентировщиков массовых разрядов взаимодействие с соперником даёт возможность получить дополнительную информацию, т.е. могут узнать, насколько успешно они передвигаются по дистанции (их догоняют соперники, которые стартовали позже, или наоборот, они настигают ранее стартовавших участников), провести анализ особенностей выбора варианта пути движения, исходя из геоморфологических особенностей данной местности и т.п.

При этом следует особо отметить, что большинство спортсменов уровня МС-КМС (73,7%) не выполняют специальных действий, которые могут спрогнозировать возможность взаимодействия с соперником на дистанции. В то время как 67,8% перворазрядников и 62,6% спортсменов 2-3 разряда выпол-

няют такие действия, которые в основном заключаются в анализе стартового протокола. Некоторые спортсмены планируют догнать стартующего перед ними сильного соперника или сотрудничать с более квалифицированным ориентировщиком, который может догнать их в начале дистанции.

Установлено, что большая часть спортсменов уровня МС-КМС (79,9%) не испытывают отрицательных эмоций, если их догоняет соперник, стартовавший позже. В тоже время спортсмены первого разряда (76,8%) и массовых разрядов (82,3%) испытывают в такой ситуации отрицательные эмоции, которые могут негативно повлиять на дальнейший ход соревновательной борьбы.

В процессе преодоления соревновательной дистанции 85,7% мастеров спорта и КМС не обращают внимания на соперника, который целенаправленно бежит за ними. Спортсменов первого и массовых разрядов, которые так же ведут себя, значительно меньше (37,8 и 42,9% соответственно). Сотрудничать с бегущим за ними соперником пытаются всего 11,6% спортсменов уровня МС-КМС, 24,3% перворазрядников и 32,2% спортсменов 2-3 разряда. При этом 2,7% МС-КМС, 29,1% спортсменов первого разряда и 18,7% спортсменов 2-3 разряда пытаются как можно быстрее оторваться от бегущего за ними соперника.

Следующий вариант взаимодействия – это использование группы спортсменов, движущихся по одной дистанции близко друг от друга. При этом практический опыт говорит о том, что бездумное и относительно частое преследование такой группы ориентировщиков снижает прогресс в развитии собственной технико-тактической подготовленности. Однако, поскольку данный аспект соревновательной деятельности существует, «... квалифицированное взаимодействие с такой группой приходится рассматривать как тактическую задачу» [6].

В наших исследованиях установлено, что 86,5% спортсменов уровня МС-КМС считают, что чаще всего на решение сотрудничать с группой соперников влияет возможность показать более высокий результат. У перворазрядников на решение взаимодействовать с такой группой, в первую очередь, влияет неуверенность при ощущении себя точкой в карте (60,8)%, а у 52,9% ориентировщиков 2-3 разряда на решение взаимодействовать с соперниками в основном влияют совершённые ранее ошибки.

Более половины высококвалифицированных ориентировщиков (71,7%) предпочитают взаимодействие с равным по силе соперником, а 65,8% ориен-

тировщиков первого разряда и 67,9% спортсменов 2-3 разряда – с более сильным. Установлено, что все ориентировщики, имеющие первый разряд и квалификацию МС-КМС, при взаимодействии с более сильным соперником используют его частично (т.е. при передвижении в группе отслеживают своё местонахождение). Также поступают и спортсмены массовых разрядов, однако 19,8% ориентировщиков используют соперника полностью, т.е. бегут за ним, не глядя в карту.

При взаимодействии с равным соперником спортсмены-ориентировщики предпочитают помогать друг другу (47,9% МС-КМС, 67,3% спортсменов первого разряда и 69,7% спортсменов 2-3 разряда), в тоже время многие спортсмены предпочитают пассивное сотрудничество, т.е. осуществляют только визуальное отслеживание действий соперника.

Около половины ориентировщиков при выборе и реализации пути движения учитывают возможность использовать тропы, протоптанные в районе КП другими участниками. Такую задачу они ставят перед собой только в том случае, если не уверены, что бегут достаточно точно. Так поступают 63,5% спортсменов уровня МС-КМС, 54,7% спортсменов первого разряда и 51,1% ориентировщиков 2-3 разряда. Остальные ориентировщики всегда учитывают такую возможность.

Выводы. Результаты исследования позволяют утверждать, что большинство квалифицированных ориентировщиков относят взаимодействие с соперником на дистанциях заданного направления в кроссовых видах ориентирования к вопросам тактики соревновательной деятельности и, так или иначе, взаимодействуют с друг с другом. В тоже время, с ростом мастерства техникотактические действия ориентировщиков всё меньше зависят от соперников. Спортсмены высокой квалификации в основном используют соперников лишь для корректировки своих действий, при этом ориентировщики массовых разрядов часто придают большое значение действиям соперников, а иногда полностью полагаются на них. Исходя из этого, тактику взаимодействия с соперником на соревновательной дистанции, необходимо рассматривать как важный компонент интегральной подготовленности и обучать схемам такого взаимодействия на всех этапах многолетней подготовки.

> Брайцева В.А., Смоленский государственный университет спорта, г. Смоленск

### Список литературы:

Брайцева, В.А. Анализ состояния и проблем повышения эффективности технико-тактических действий спортсменов, специализирующихся в ориентировании бегом, в стандартных ситуациях / В.А. Брайцева // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №10 (128). – С. 28-32.

Брайцева, В.А. Основы тактического взаимодействия с соперником на дистанциях заданного направления в ориентировании бегом / В.А. Брайцева // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 6 (136). – С. 24-29.

Брайцева, В.А. Особенности выбора спортсменами различной квалификации пути движения между контрольными пунктами на дистанциях заданного направления в ориентировании бегом / В.А. Брайцева // Спорт. Олимпизм. Гуманизм: материалы межвуз. науч. конф. «Олимпизм история и современность», посвящённой 85-летию со дня рождения проф. В.С. Родиченко. Под ред. Г.Н. Греца, К.Н. Ефременкова. – Смоленск: СГАФКСТ, ОКР, СОА, 2016. – Вып. 14. –С. 37-41.

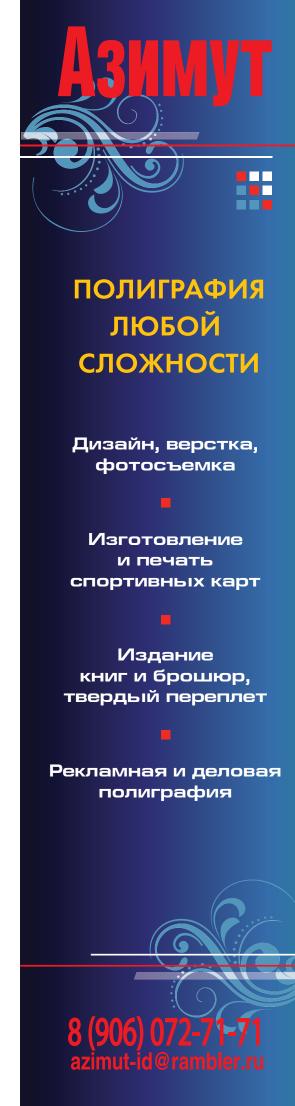
Брайцева, В.А. Стандартные ситуации в соревновательной деятельности спортсменов, специализирующихся в ориентировании бегом (теоретико-методологический аспект проблемы) / В.А. Брайцева // Сборник материалов 65-ой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИР за 2014 год. — Смоленск: СГАФКСТ, 2015. — С. 214-218.

Воронов, Ю.С. Организационно-методические условия оптимизации технико-тактических действий спортсменов, специализирующихся в беговых видах ориентирования, в стандартных ситуациях / Ю.С. Воронов // Физическая культура и спорт в современных условиях: состояние, проблемы, направления модернизации: материалы межд. науч.-прак. конф. – М.: МГОУ, 2011. – С. 79-81.

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

Спортивное ориентирование. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2005. – 128 с.

Чешихина, В.В. Исследование оперативного (тактического) мышления / В.В. Чешихина // Проблемы современного развития спортивного ориентирования: материалы Всерос. науч.-прак. конф. – М.: ФСО РФ, 2007. – С. 13-14.



## А НЕ МАХНУТЬ ЛИ НАМ НА ШПИЦБЕРГЕН?



В заключительном номере 2023 года мы открываем новую рубрику: «Фотоуголок». Здесь в дальнейшем будут размещены квесты по фото-ориентированию, и, начиная с первого выпуска следующего года, в каждом номере будут помещены два задания - одно на тему городского ориентирования по спринтерским картам, другое - на «лесной» местности с рельефом, камнями и скалами, преимущественно на основе карт, составленных Виктором Добрецовым и Александром Шириняном в Испании и Португалии. Условия отправки ответов и подведения итогов будут опубликованы в следующем номере вместе с первыми конкурсными заданиями. А пока в качестве еще одной разминки (надеемся, что задание по карте Синтры в прошлом номере вам понравилось) предлагаем отправиться на Шпицберген вместе с тем, кто создал первую спортивную карту в городе Баренцбург, расположенном далеко за полярным кругом, на 79-ой параллели.

А. ШИРИНЯН: С удовольствием представляю нашим читателям Виктора Александровича Рылова, с которым нас связывает сорокапятилетняя дружба. Это, безусловно, очень незаурядная личность, мастер спорта СССР, уроженец Вятской губернии (пардон, Кировской области), картограф со стажем, организатор групповых поездок на зарубежные и внутренние соревнования, да и просто высокоэрудированный и обаятельный в общении человек. Он появился в команде СКА ЛенВО, которой я руководил в середине семидесятых, можно сказать, почти случайно. Я не знал о нем практически ничего, кроме того, что он мастер спорта и проходит срочную службу в войсках Ленинградского военного округа. Тем не менее, вызвал его на учебно-тренировочный сбор и ни разу об этом не пожалел. И хотя как спортсмен он особых звезд с неба не хватал, стал не только надежным «зачетником» (что само по себе уже достойно уважения, ведь в те годы за Вооруженные Силы выступали не менее половины всех сильнейших ориентировщиков огромной страны), но и неотъемлемой частью нашего дружного коллектива. Он всего на три года младше меня, но все еще полон сил и энергии, продолжает работу по составлению спортивных карт. Теперь, когда выезд российским ориентировщикам на зарубежные старты практически закрыт, времени для этого занятия у Виктора Александровича стало гораздо больше. Передаю ему слово.

В. РЫЛОВ: Лет десять назад идеолог норвежской компании PWT-Travel Йорген Мортенсон – неоднократный чемпион мира по ориентированию – задумал проект О-тура на Шпицберген. Он любит всякую экзотику: то Гималаи, то



дебри Амазонки и вот – Шпицберген. А почему бы и нет? Выглядит привлекательно – два дня в Лонгийрбьюэне, где уже есть карты для ориентирования, два дня в Баренцбурге. Там есть, что показать туристам, чего только стоят угольные шахты советского периода. Осталась самая малость – сделать спортивную карту для ориентирования в Баренцбурге. А как это сделать норвежцу на закрытой российской территории? Понятно, что попытки прояснить что-то упирались в стену «российской секретности».

Тогда-то Йорген и вышел на меня по старой дружбе — я, так же как и он, организовывал со своей турфирмой поездки ориентировщиков на ветеранские чемпионаты мира, FIN-5, O-Ringen и другие форумы ориентировщиков со всего света. Часто наши автобусы пересекались на стоянках соревнований. И вот при очередной встрече Йорген поведал мне свою давнюю мечту — тур на Шпицберген с двумя днями ориентирования в Баренцбурге. Оставалось толь-



Панорама шахтерского поселения Баренцбург.

ко подготовить спортивную карту, а Йорген знал, что я могу составлять карты – бегал по ним на Чемпионате Финляндии. Слово за слово – договорились, что я подготовлю почву для этого, согласую мероприятие с российскими компетентными органами и структурами, а также решу остальные вопросы размещение группы, питание, экскурсии, визовую поддержку. В результате многочисленных встреч и утверждения цены вопроса договорились - буду делать карту.

И вот, по рекомендации людей из Баренцбурга, было определено оптимальное время для работы над картой конец мая и начало июня. Снег большей частью сошёл, и можно спокойно передвигаться по местности. Итак, 2019 год, конец мая - выдвигаюсь из Питера в Хельсинки, чтобы сесть в самолёт до норвежского Тромсё, откуда уже летают самолёты на Шпицберген. Летают раз в сутки, поэтому в Тромсё пришлось ночевать. Единственный аэропорт на Шпицбергене - Лонгийрбьюэн. Уже с борта самолёта прочувствовал суровость этих мест - свинцово-серый холодный океан и заснеженные вершины сопок на островах. В Лонгийрбьюэне тоже пришлось заночевать, чтобы утром сесть на катамаран «Аврора», идущий в Баренцбург. Итого за четверо суток с тремя ночёвками добрался из Питера в Баренцбург.

Там меня уже ожидали новые друзья из «Арктикугля», с кем я переписывался по поводу своего пребывания в Баренцбурге и по поводу большой группы туристов-ориентировщиков со всего мира от Йоргена Мортенсона. Как оказалось, заявок на участие в этом туре было больше, чем мест в гостиницах, пришлось бы ограничивать количество участников группы, тем более, что была выделена небольшая квота и для россиян, у меня уже такие заявки были. Отлично разместился в отдельном номере гостиницы с возможность самому готовить на кухне. В этот день решил не начинать работу, а просто погулять по городу, познакомиться с местными достопримечательностями. Первая из них - собственная пивоварня с собственным шпицбергенским пивом двух видов - светлым и тёмным, которое кроме как здесь нигде не попробовать в мире! Работают два чеха уже много лет, пиво отменное, особенно тёмное. Следующие достопримечательности - наследие советской эпохи – памятники, плакаты с лозунгами типа «Наша цель - коммунизм», ну и конечно, главный экскурсионный объект для иностранцев действующая угольная шахта. Не знаю,



Дом Майи Плисецкой.

сколько ещё такая обстановка продержится, но она в точности демонстрирует добычу угля на заре развития угольной отрасли. Сохранено всё - вагонетки, штольни, штреки, инструмент, даже шахтёрские фонари из той советской эпохи! Ещё одна достопримечательность встречает туристов после подъёма от причала наверх по деревянной лестнице - дом Плисецкой. Здесь действительно проживала выдающаяся балерина Майя Плисецкая в своём детстве, так как её отец был первым директором, строившим Баренцбург и осваивавшим месторождение угля.

Первая ночь в Баренцбурге прошла интересно - засыпал было светло, проснулся - тоже светло. Забыл про полярные день и ночь, хотя служил в армии в Мурманской области под Печенгой и, конечно же, испытал на себе и то, и другое! Перед выходом на работу -

разговор с представителями «Арктикуголь». Вопрос, собственно, в том, буду ли я выходить за черту города? Если «да», тогда я должен взять с собой карабин, так положено. За городом гуляют белые медведи, и не дай бог с ними встретиться. «Арктикуголь» уже вроде как отвечает за мою безопасность. От карабина я отказался, сказав, что быстро бегаю (шутка конечно, просто карта небольшим краешком выходила за черту города). И за две недели работы белые медведи мне не встречались. Зато оленей просто толпы, прямо в городе - на стадионе, во дворах, на улицах.

Работать было довольно комфортно, и по погоде, и по нагрузке. Рекомендованное время работы не случайное, а годами выстраданное местными жителями. Одежда, как у нас ранней весной, непременно сапоги. Никаких кровососущих насекомых в это время нет.



Деревянные лестницы.

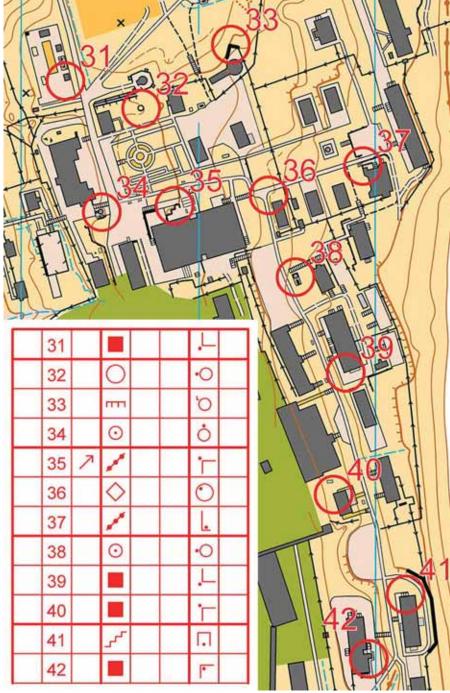


79-я параллель.

Несмотря на большой перепад высот (до 200 метров), удавалось так планировать работу, что больше ходить траверсами, а не вверх-вниз. Очень большое разнообразие специфических объектов, например, трубопроводы, покрытые деревянными коробами, большие площадки с дощатым деревянным покрытием, узкие бетонные канавки как арыки с водой. Множество разнообразных лестниц и пандусов, деревянных тротуаров на высоте в несколько метров и прочая экзотика. В общем, даже несмотря на мой богатый опыт составления карт для городского ориентирования, приходилось часто задумываться над изображением отдельных объектов.

В целом Баренцбург оставил неизгладимое впечатление от пребывания в нём. Интересная история этого явления - долгосрочной аренды территории одним государством у другого, создания там русских поселений, даже целых городов. В Баренцбурге существует даже своё консульство, чтобы регулировать отношения Норвегии и России. Город Баренцбург очень своеобразен - почти нет машин. Основной транспорт - самосвалы Камаз, перевозящие уголь с шахт на погрузочные площадки в порту. Легковым машин мало, можно по пальцам двух рук пересчитать. Но дорожный знак населённого пункта «Баренцбург» есть! Ещё своеобразие города - здесь нет кладбища, здесь не хоронят, увозят на «большую землю».

Жизнь в городе кипит, бъёт ключом! Каждый вечер в Доме Культуры какоенибудь событие – если не кинофильм, то обычно концерт или спектакль. Есте-



ственно, никаких билетов, посещение бесплатное. Артисты — жители Баренцбурга: работники магазинов, больницы, школы, администрации, а также и шахтеры. Во время моего пребывания приезжали на два дня артисты из соседнего норвежского Лонгийрбъюэна, тоже местные жители. Это был ответный визит на предшествовавшие концерты артистов Баренцбурга в Лонгийрбъюэне. Вот так и живут, обмениваясь культур-

ным наследием. До сих пор вспоминаю норвежского барда-шахтёра, исполнившего «Блюз глухого забоя».

Не представляю, как сейчас обстоят дела в Баренцбурге после COVID, после взрывов на Северных потоках (вроде как Норвегия причастна к этому), после российско-украинского конфликта и после всей этой русофобской западной истерии. Но если бы представился случай снова там побывать — не отказался бы!

А вот и задание. Перед тем, как приступить к решению, проверьте себя. Приводим правильные ответы на задание из прошлого номера:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
33	34	39	35	42	41	31	38	40	32	37	36

























# ФЕДЕРАЦИЯ ВКЛАДЫВАЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА В УМСТВЕННУЮ ПОДГОТОВКУ ОНЛАЙН Тренировка физической силы и выносливости является само собой пазы

Все больше и больше людей открывают для себя преимущества умственных тренировок онлайн для спортсменов. Не в последнюю очередь, если вы полны решимости и имеете долгосрочные амбиции. Идея цифровой программы обучения Pratamera Sport состоит в том, чтобы создать условия для долгой, успешной и, что не менее важно, радостной карьеры и предприятий.

«Мы, в Федерации спортивного ориентирования, тестировали программу в течение года и теперь решили продлить ее еще на три года. Те, кто тестировался, были очень довольны, и мы уже видели большой эффект», - говорит Хокан Карлссон, менеджер национальной сборной по спортивному ориентированию.

Сосредоточение внимания на психологической подготовке не является чем-то новым для Федерации спортивного ориентирования, это уже давно является приоритетным направлением. Но когда вы связались с Pratamera Sport, которая предлагает умственную тренировку, были внесены изменения. Цель состояла в том, чтобы создать общий взгляд внутри федерации на то, как думать и работать с ментальной подготовкой.

- Работа Pratamera Sport в точности соответствует нашим теориям, с научно доказанными методами, основанными на принимающем подходе и фокусе на поведении. Цифровая установка также делает его очень доступным, что является большим плюсом, говорит Хокан.

Пользователи программы ментальной тренировки Pratamera Sports получают двенадцать различных модулей, с которыми работаете полностью в своем собственном темпе. Каждый модуль сопровождается задачами и вещами для практики. Идея состоит в том, чтобы создать свою собственную модель психологической устойчивости.

«Вы узнаете, что вам нужно изменить и как. В программе обсуждается, например, как создать хорошие стратегии, адаптированные к презентационным ситуациям, и как свести к минимуму факторы риска психических заболеваний, например, получив баланс между отдыхом, физическими упражнениями, диетой и жизнью вне спорта, гово-

Тренировка физической силы и выносливости является само собой разумеющимся для всех спортсменов. Но когда это действительно важно, значение имеет не только ваша сила, скорость или техника, но и ваша способность действовать под давлением. И тогда нужно быть морально стойким. Шведская федерация спортивного ориентирования расширяет сотрудничество с Pratamera Sport. Спортивная программа Pratamera предоставляет учащимся, учителям, родителям и тренерам общий подход к умственной подготовке, культивируя долгосрочную здоровую среду, в которой каждый отдельный ученик может развиваться устойчивым образом.

рит спортивный психолог Андерс Экстранд из Pratamera Sport.

И продолжает:

«Вместе с Федерацией спортивного ориентирования мы много работали над созданием нового языка и культуры вокруг спортивной психологии федерации. Вы создаете общий способ разговора и составляете план того, как вы справляетесь с психологически сложными ситуациями.

Протестировано в спортивном зале и в ассоциациях. Программа была опробована в течение года тремя различными ассоциациями и тремя национальными спортивными гимназиями с акцентом на спортивное ориентирование. В течение года были также разработаны ориентировочные методические материалы.

«Сейчас для каждого модуля программы есть практическое упражнение, которое подходит для ориентации. Конечно, можно адаптироваться ко всем видам спорта, - говорит Андерс Хольм, учитель и спортивный менеджер в средней школе спортивного ориентирования в Аллесколане. Вместе с Аннели Остберг, главным тренером и менеджером по спортивной психологии Шведской федерации спортивного ориентирования, он разработал методический материал. Как преподаватель, Андерс имел возможность протестировать программу обучения на своих учениках:

«Я сразу же обрел большую уверенность, когда услышал, что Андерс Экстранд участвовал в разработке материала. Благодаря студентам я также получил подтверждение того, что это действительно работает. Они выросли и как люди, и как спортсмены. Они поняли, как важно делать и действовать, а не просто думать. Кроме того, я чувствую, что они осмеливаются бросить вызов самим себе совершенно по-но-

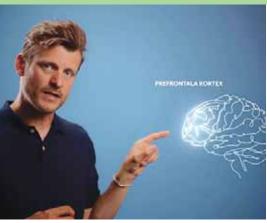
Ключи к успеху. Аннели Остберг объясняет, что цифровая установка Pratamera Sport имеет много преимуществ: «Очень хорошо, что вы можете

охватить так много людей качественными знаниями. Если вы также работаете вместе с материалом в ассоциации или в классе, это будет очень хорошо. Видение Федерации спортивного ориентирования состоит в том, чтобы со временем создать лучшую в мире национальную команду, и благодаря сотрудничеству с Pratamera Sport они надеются, что смогут еще больше укрепить это видение. Я думаю, что это могут быть важные ключи, которые определяют презентацию в итоге. Что вы действительно делаете последние шаги и меняете свою практику. Благодаря общей платформе эта работа становится значитель-

Программа ментальной подготовки Pratamera Sport разработана в сотрудничестве с двумя ведущими шведскими экспертами в области спортивной психологии Андерсом Экстрандом и Хенриком Густафссоном. Фактическое содержание программы основано на научно признанном дальнейшем развитии когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), которая называется терапией принятия и приверженности (АСТ). Короче говоря, АСТ – это идентификация, вождение и руководство тем, что вы действительно хотите делать со спортом и своей жизнью. Программа посвящена разработке стратегий для преодоления препятствий на этом пути, таких как ограничение мыслей и чувств, вместо того, чтобы избегать их.

Программа состоит из двенадцати модулей, с каждым из которых вы работаете около недели. Теория перемежается с анализами и практическими упражнениями, так что новые способности и навыки постепенно тренируются. Программа может быть использована всеми, от элитных спортсменов и спортсменов до юниоров и лыжников Vasaloppet, - проще говоря, всеми, кто хочет развиваться в своем виде спорта.

### СПОРТИВНАЯ ПРОГРАММА «PRATAMERA»



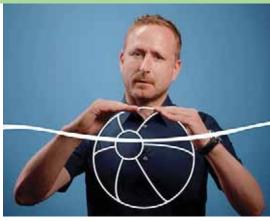
Спортивная программа Pratamera предоставляет учащимся, учителям, родителям и тренерам общий подход к умственной подготовке, культивируя долгосрочную здоровую среду, в которой каждый отдельный ученик может развиваться устойчивым образом. Спортивная программа Pratamега разработана в сотрудничестве с двумя ведущими шведскими экспертами в области спортивной психологии - Андерсом Экстрандом и Хенриком Густафссоном. Также Андерс и Хенрик направляют участника в ходе прохождения программы, объясняют теорию и углубляют анализ и стратегии, которые помогают участнику изменить свое поведение и достичь своих целей. С помощью образовательного пакета можно помочь своим ученикам-спортсменам развиваться, выступать и чувствовать себя лучше, а также дать учителям и тренерам то, что им нужно, чтобы поддержать учеников на пути к психической устойчивости, применять стратегии и методы на практике во время совместных уроков и тренировок и следить за развитием и благополучием учеников с течением времени. Каждый

пакет может быть настроен и расширен дополнительными услугами.

Шаг за шагом к психологической стойкости. Программа состоит из двенадцати модулей, и вы работаете над каждым модулем около недели. Теория перемежается с анализом и практическими упражнениями, чтобы вы постепенно развивали новые способности и навыки. Чем больше времени и энергии вы вложите в программу, тем больше вы получите от нее. Пока ты в программе - и до конца спортивной карьеры.

- 1. Анализ. Вы делаете общий анализ своих занятий спортом и создаете четкую картину того, где вы сейчас находитесь, куда вы хотите пойти и в каких условиях вы должны туда попасть.
- 2. Ценное направление. Мы рассмотрим, что такое ценное направление и как оно может привести вас к вашим целям. Вы начинаете строить свою модель умственной устойчивости, исследуя свое ценное направление.
- 3. Исследуйте препятствия. Мы исследуем, как работает мозг и как мысли и эмоции могут препятствовать нашей способности работать. Вы опираетесь на свою модель психологической стойкости со своими препятствиями.
- 4. Ваше поведение. Вы исследуете свое поведение в различных спортивных ситуациях, что вы делаете и почему. Вы определяете ключевые модели поведения и учитесь практиковать их на деле.
- 5. Не бойтесь бросать вызов. Вы найдете больше ситуаций, в которых вы можете практиковать свою умственную силу, даже в жизни вне спорта. Вы составляете «список вызова» и продолжаете оттачивать свою способность сосредотачиваться.





- 6. Сосредоточьтесь больше. Мы исследуем все более и более сложные упражнения на концентрацию, чтобы вы были хорошо подготовлены к фокусной работе, которую вы будете выполнять во время недельной тренировки.
- 7. Цели и оценка. Мы более подробно рассмотрим постановку целей и их оценку. Вы устанавливаете цели и подцели и оцениваете, как изменилась ваша производительность с момента запуска программы.
- 8. Найдите баланс. Вы обновляете свою модель выносливости с новыми, более сложными ситуациями, чтобы еще больше развить свою умственную силу. Мы также исследуем баланс между вашей спортивной жизнью и остальной частью вашей жизни.
- 9. Восстановление. Вы исследуете баланс между физическими упражнениями и восстановлением, узнаете, как составить устойчивый план тренировок и более внимательно изучите различные типы восстановления, такие как лиета и сон.
- 10. Ваш внутренний критик. Вы узнаете своего внутреннего критика и напишете новую историю о себе, которая поведет вас вперед более конструктивным образом.
- 11. Как справляться с невзгодами. Мы углубляемся в невзгоды и исследуем стратегии борьбы с невзгодами и превращения их в возможности для развития вашей умственной силы.
- 12. Оценка и планирование. Вы оцениваете свое развитие, успеваемость и результаты умственной подготовки. Вы составляете план дальнейшего развития и спортивной карьеры в будущем.

Фото: Йохан Трюгг. Фото: Шведская федерация спортивного ориентирования.



Ян Торин вместе с эскортом, О-Ринген-2023

Все согласны с тем, что зрение важно для спортивного ориентирования, но при правильных условиях даже люди с плохим зрением могут ощутить очарование этого вида спорта. Швед Янне Торин практически ничего не видит, но это не мешает ему участвовать в самых крупных соревнованиях Швеции по спортивному ориентированию «О-Ринген».

Сам Янне Торин из Карлстада, и стал одним из самых отважных участников соревнований «О-Ринген», который в этом году прошёл в Оре. У Янне сохранилось всего 2% зрения, и он планировал пробежать все три этапа.

Мне нравится преодолевать трудности, – говорит Янне.

Двадцать семь лет назад, когда Янне было 14 лет, он занимался хоккеем и вместе со сверстниками ходил на тренировки.

Но 13 декабря, в день Святой Люсии, он проснулся и понял, что ничего не видит, только темноту. В одно мгновение Янне потерял зрение. Диагноз — оптическая нейропатия Лебера, наследственное заболевание сетчатки. Это довольно редкая болезнь. В Швеции ее диагностировали у порядка 200 человек. При обострении болезни поражается зрительный нерв, и человек перестает видеть. Со временем зрение у Янне восстановилось на два процента.

После этого моя жизнь кардинально изменилась. Пришлось учиться жить заново.

Ориентировщиков часто застают врасплох камни под ногами или корни деревьев, торчащие посреди тропы. А теперь представьте, что у человека на этой тропе всего два процента зрения. А ведь еще и карту надо читать.

– Я вижу так, как видели бы вы, если бы плыли в мутной воде, – говорит Янне.

Однако он не считает, что слабое зрение помешает ему подготовиться к участию в самом крупном турнире по спортивному ориентированию в мире.

 Думаю, это будет здорово. Я никогда не боялся пробовать что-то новое.

# ВСЕГО 2% ЗРЕНИЯ – НЕ ПОМЕХА ДЛЯ ОРИЕНТИРОВАНИЯ!

Ассоциация параспорта. Янне работает консультантом в Ассоциации параспорта шведского округа Вермланд. Именно благодаря работе Янне открыл для себя ориентирование. В округе Эребру Ассоциация параспорта реализует проект под названием VagVisaren («Указатель»), деньги на который выделяет Шведский фонд наследия. Цель проекта — сделать так, чтобы ориентированием могли и хотели заниматься слепые и слабовидящие люди.

Томас Ингстрём – один из менеджеров проекта, который рассчитан на четыре года и закончится в этом году.

– Мы надеемся, что в том или ином виде наш проект продолжится под эгидой Шведской федерации ориентирования. Помимо прочего, мы хотим вернуть в ориентирование тех спортсменов, которым пришлось отказаться от тренировок и соревнований из-за проблем со зрением, – рассказывает Томас.

Мы встретились с Янне и Томасом в их тренировочный день в Карлстаде. Янне предстоит пройти дистанцию, составленную Томасом, — это часть его подготовки к «О-Ринген».

– Чтобы Янне мог что-то рассмотреть, ему нужна сильно увеличенная карта. И какие-то обозначения мы с карты тоже убираем, чтобы не мешались, – поясняет Томас.

**Земля под ногами.** Да, читать карту Янне непросто. Но не менее сложно и бежать по тропе, когда под ногами у тебя камни и корни.

– Если я оступлюсь, то дальше вряд ли смогу бежать. Тогда Томасу придется обратно меня нести, – шутит Янне.

Трасса начинается за тропой с фонарями. Янне быстро определяет по карте, где находится и в какую ему надо сторону, и без проблем уходит на дистанцию. Томас идет неподалеку, но ничего Янне не говорит. Однако у контрольного пункта они останавливаются, чтобы разобрать следующий отрезок маршрута. После второго КП надо двигаться на юг по узкой тропинке. На тропе повсюду корни. Томас из-за этого немного переживает.

– Сам я дистанцию еще не проходил. Эта тропа оказалась более ухабистой, чем я предполагал.

И остаток дистанции Янне тоже проходит очень уверенно.

– Мне нравится гулять по лесу и слушать, как поют птицы. В детстве я совсем этого не делал.

После тренировки Янне и Томас анализируют дистанцию и обсуждают мас-

штаб и качество карты. Через пару недель Томас снова приедет. Чтобы вместе с Янне пройти дистанцию для любителей от клуба «Тюр», в котором тренируется Янне. Затем соревнования в Линчёпинге и, наконец, главное испытание для Янне — последние три этапа «О-Ринген» в Оре.

**Приятная усталость.** После прохождения дистанции по спортивному ориентированию у Янне сильно устает голова, потому что ему приходится очень сильно концентрироваться.

 Да, я совершенно без сил. Но это все-таки приятная усталость, – говорит Янне

Янне перепробовал много видов параспорта, например, голбол, футбол для незрячих и велотандем. Он также подрабатывает в параспортивном подразделении футбольного клуба «Дегерфорс».

Своим выступлением на «0-Ринген» я надеюсь вдохновить других, – говорит Янне.

**Отличный результат.** В итоге Янне Торин, 41-летний ориентировщик-любитель с серьезным нарушением зрения из Карлстада, успешно дебютировал на «ОРинген», без особых проблем пройдя все три этапа соревнований.

– Теперь мне хочется и дальше заниматься ориентированием. И я обязательно продолжу им заниматься, – сказал Янне после своего третьего соревновательного дня на «О-Ринген».

У Янне всего два процента зрения – и тем удивительнее его умение ориентироваться на местности и уверенно проходить дистанцию.

Это было сложнее, чем я ожидал.
 Самое сложное было не упасть.

Угодил в болото. Все внимательно следили за дебютом Янне на «О-Ринген». Вместе со своим сопровождающим Томасом Ингстрёмом Янне прошел этап в «открытом» классе длиной 3,5 км. И не допустил при этом ни одной ошибки, ес-



ли, конечно, не считать ошибкой то, что Янне угодил в болото.

- Я мягко приземлился, поэтому ничего опасного не случилось, - смеется Янне.

Чтобы ориентироваться, ему нужна сильно увеличенная карта. На «О-Ринген» у него была карта с масштабом 1:1800. То есть на каждом отрезке дистанции у него был лист формата А4.

– Уже год назад, когда Янне только начинал заниматься спортивным ориентированием, было ясно, что принцип ему понятен, - рассказывает Томас, который работает менеджером проекта VagVisaren («Указатель»).

Проект под эгидой федерации. Проект, который уже четыре года ведет Ассоциация параспорта округа Эребру, направлен на развитие ориентирования для слепых и слабовидящих спортсменов. Этой осенью завершится текущая стадия проекта, но сразу после этого он продолжится уже под эгидой Федерации спортивного ориентирования Швеции.

– Много ориентировщиков старшего возраста вынуждены бросать спорт изза плохого зрения. Янне же доказал, что можно заниматься ориентированием вопреки проблемам со зрением, - говорит Леннарт Янссон, консультант Ассоциации параспорта Эребру.

Превзошел ожидания. Янне и Томас рассчитывали, что спортсмен пройдет дистанцию за 90-100 минут. Но Янне превзошел их ожидания, добравшись до финиша всего за 70 минут.

– Я толком не знал, что именно меня ждет, и поэтому сильно нервничал. Но, стоило мне взять в руки карту, я сразу вошел в азарт.

Отметившись на последнем контрольном пункте, Янне совершил финишный рывок.

- Мне нравится преодолевать трудности, и «О-Ринген» стал для меня очень интересным вызовом. Поначалу вся эта затея казалась немного безумной, но в итоге все прошло отлично.

Надеемся, что этот пример может стать началом нового этапа развития, как опытных ориентировщиков, которые начали хуже видеть, так и новых ориентировщиков с нарушениями зрения, и много больше людей приобретут возможность получить замечательные впечатления в лесу с картой в руках.

> Фото: Леннарт Янссон и Хьюго Маттссон

### ПРОТЕИН И ЕГО ИСТОЧНИКИ

Необязательно специально покупать продукты с высоким содержанием белка – всё, что вам нужно, содержится и в обычной еде. В последнее время всё чаще говорят о важности белка (протеина) и всё больше появляется разных протеиновых батончиков, протеиновых порошков и продуктов с высоким содержанием белка. Белок выполняет множество важных функций, это строительный материал для нашего организма, который содержится во всех его клетках. Сам белок состоит из аминокислот и необходим для наращивания мышц и транспортировки различных веществ в организме. Кроме того, из белков состоят гормоны и ферменты; белки - важный компонент иммунной системы. В организме происходит постоянный распад и накопление белков.

Дополнительный протеин? Стандартная рекомендация для взрослого человека - получать 10-20% энергии в виде белка (0,8-1 грамм на 1 кг массы тела).

Спортивные нагрузки (и кардио-, и силовые тренировки), а также естественный процесс старения увеличивают потребность в белке. Поэтому тем, кто активно занимается спортом, и людям старше 65 лет рекомендуется потреблять больше белка - 1,2-2,0 грамма на 1 кг массы тела.

Крайне важен белок и для тех, кто хочет избавиться от лишнего веса.

Глядя на сегодняшний ассортимент «белковых продуктов», можно решить, что большинству людей трудно получать достаточное количество белка. На самом же деле большинство людей, включая спортсменов, которым белка нужно больше, потребляют его в более чем достаточном количестве. Получить необходимый белок несложно, если вы потребляете достаточно энергии и едите разнообразно. Причем это относится и к вегетарианцам.

Важно соблюдать режим. Действительно, многие люди получают достаточное количество белка, но не все помнят о том, что важно не только количество, но и время приема. Лучше всего распределять потребление белка на четыре-шесть приемов пищи в течение дня. Это значит, что многим из нас нужно подумать о том, чтобы белка было больше в нашем завтраке и перекусах, а вот порцию мяса на обед или ужин, возможно, стоит уменьшить. Потребление белка сразу после физической нагрузки имеет несколько положительных эффектов:

- Белок помогает восстанавливать и наращивать мышцы;
- Быстрее происходит общее восстановление организма;
  - Белок помогает набираться сил;
  - Белок укрепляет иммунную систему.

Потребление белка лучше не откладывать на потом: если получить белок сразу после физической нагрузки, эффект будет намного больше, чем если получить его через два часа. Рекомендуется потреблять 0,3 грамма белка на 1 кг массы тела сразу после физической нагрузки. Для большинства людей это примерно 15-30 граммов белка. Молочные продукты, например, молоко, йогурт и разные виды творога, или соевое молоко это хороший источник белка для первичного восстановления организма.

Продукты, обогащенные белками, необязательны. Батончики или протеиновый порошок - это, возможно, удобный источник белка: в них содержится 20-30 граммов белка на порцию, которую легко получить сразу после тренировки. Но в этих продуктах нет ничего такого, чего не содержится в обычной еде.

Поскольку белок важен для мышечной массы и мышечной силы, можно решить, что «чем больше, тем лучше». Но прием более 2 граммов белка на 1 кг мас-



сы тела не дает дополнительных положительных эффектов; наоборот, возможны негативные последствия:

- Слишком низкое потребление углеводов или жиров, что сказывается на результатах и качестве тренировок;
- Чрезмерное потребление калорий. Это приводит к тому, что неизрасходованные калории, включая те, что получены из белка, откладываются в виде жира.

Поэтому добавлять в кашу на завтрак протеиновый порошок, покупать протеиновый хлеб или мороженое с высоким содержанием белка - это дорого и часто не имеет особого смысла. Бутерброд с яйцом, немного орехов или творога в каше на завтрак - этого хватит, чтобы получить весь белок, который вам нужен. А выпечка или мороженое, если в них повышенное содержанием белка, не становятся автоматически «полезнее».

Главный совет для тех, кто думает о правильном питании, таков: в разумном количестве можно есть всё, что мы хотим, если мы учитываем наши индивидуальные потребности, цели и возможности.

# ЮРИЙ БОРИСОВИЧ НИКАНОРОВ – ОДИН ИЗ ПЕРВЫХ ОРГАНИЗАТОРОВ ДЕТСКОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ В РОССИИ



Сразу после возвращения из рядов Советской Армии я пришел в 1968 году на работу методистом Московской областной детской экскурсионно-туристской станции. И уже в сентябре 1969 года был направлен проводить курс туризма в областной школе пионерских вожатых. Надо отметить, что вопросам организации туристско-краеведческой деятельности в те годы уделялось значительное внимание, помимо теоретических занятий слушатели принимали практическое участие в трехдневном походе и в Московском областном туристском слете пионерских вожатых. Мне досталось отделение, в котором было девятнадцать девушек 18-20 лет и только один парень - Никаноров Юра, только что вернувшийся из армии. Можно было бы позавидовать - мы попали в «малинник», но ведь в туристском походе много мужской работы, а нас всего двое, да и все время чувствуешь, что за твоими действиями все время наблюдают. И мы «пахали» по-настоящему, так что за эти пять дней подружились и вот уже почти пятьдесят пять лет, с небольшими перерывами, продолжаем работать вместе.

В период 1968—75 гг. в Московской области стало бурно развиваться детское ориентирование, благодаря совместной работе нескольких организаторов: Анатолия Гурцева (г. Долгоп-

рудный), Алима Вартаваняна (г. Раменское), Юрия Константинова (г. Люберцы), Евгения Украинцева и Юрия Никанорова (г. Серпухов). Эта небольшая команда создала систему проведения туристских слетов и соревнований по ориентированию, учебно-тренировочных сборов, совместных лагерей. В области появились судьи, начали рисоваться спортивные карты. И все это совмещалось с непосредственной работой с детьми, так как каждый был еще и руководителем кружков в своих домах пионеров. Особенностью нашей деятельности стало то, что вся команда работала, не замыкаясь в рамках своих кружков, и это дало свои результаты.

В сборную команду школьников Московской области, ставшей одной из сильнейших в Российской Федерации, входили представители каждого из нас. Фамилии многих из них встречались в те годы в первых строках протоколов крупнейших соревнований по ориентированию не только школьников, но и взрослых (Сотников, Левичев, Бурлиновы, Плоскова, Мыльников и др.). Команда выиграла первый Кубок по туризму среди школьников в 1971 году на озере Селигер, где участвовало около 80 команд – все регионы России и большинство сборных команд союзных республик. Но самое главное все наши дети стали успешными людьми, а дружеские отношения сохраняются у них и в зрелые годы.

Во многом основа этого лежит в том, что их руководители вышли из туризма, они не были тренерами (в современном понимании), так как не имели специальной подготовки, да и спортивного опыта также не было. Но они были педагогами по призванию, имея жизненный опыт и хороших учителей, а главное – дружный коллектив единомышленников, в котором все учились друг у друга. По наитию, опираясь на свой собственный опыт, мы использовали педагогические принципы и приемы, выработанные в туризме, главный из них - воспитание в коллективе и через коллектив.

Всю жизнь посвятивший ориентированию и туризму, я как доктор педагогических наук, могу утверждать, что с точки зрения педагогики, пусть не обижаются ориентировщики, правильно организованные занятия туризмом,

дают ребенку больше, чем занятия чистым ориентированием. И самое лучшее для становления и развития ребенка как человека, дает сочетание туризма и ориентирования, тогда происходит интегрирование педагогических принципов, заложенных в этих двух видах. Юные туристы должны принимать участие в соревнованиях по ориентированию, а юные ориентированию, а юные ориентированию дить в походы и жить в полевых лагерях, в составе детского коллектива.

Эти принципы, выработанные в молодые годы, Юрий Борисович как член нашей команды не только соблюдал, но и отстаивал и пропагандировал все годы своей работы с детьми и взрослыми. Результатом его педагогической деятельности стали десятки хороших, настоящих граждан, истинных россиян. Мы много лет мы вместе с Юрием Борисовичем водили объединенные кружки в походы, возили на соревнования, в полевые лагеря, и я мог наблюдать его стиль работы с детьми, который заключался в уважении к ним, в стремлении развивать их самосто-

Мне нравилось наблюдать, как Никаноров разбирал результаты выступления своих воспитанников, причем он это делал обязательно с каждым отдельно. Пути движения, залеты, исправление ошибок – и как итог – ребенок начинал чувствовать себя уверенным в своих силах, готовым завтра бежать еще лучше, не повторяя своих ошибок. Это великое достоинство педагога — вселять в детей веру в свои силы, уважение к себе.

Но не только педагогика является достоинством Юрия Борисовича - понимание требований времени, умение использовать их – быть в нужное время и в нужном месте, использовать свой опыт и умение работать с людьми, убеждать их на благо ориентирования - всегда отличали его. Благодаря этим качествам он сумел в 1970-х годов открыть первую в стране (за приоритет открытия он все время бился с Челябинской областной ДЮСШ по ориентированию) детско-юношескую школу в Перовском районе Москвы, ныне знаменитую «Ориенту». Даже в Советском Союзе открытие внешкольного учреждения было делом очень сложным, а тем более в новом направлении деятельности, где не было прецедентов, а вид спорта не является олимпийским.

Особо надо отметить его роль в возрождении детского ориентирования в России в 1980-х годах. В 1979 году, когда ориентирование как вид спорта было передано из Центрального совета по туризму и экскурсиям в введение Спорткомитета СССР и была создана Всесоюзная федерация ориентирования, ЦДТЭС Минпроса СССР приняла решение о прекращении руководства развитием детского ориентирования. Всесоюзные соревнования школьников были выброшены из Календаря (хотя были проведены Первые в 1974 г. в Вильнюсе и Вторые в 1977 г. в Ярославле Всесоюзные соревнования), что сразу сократило проведение соревнований на местах, показатели по ориентированию исключены из статотчетов, что резко уменьшило количество кружков и секций и число занимающихся в них. Наступила черная полоса, на все обращения общественности Минпрос ссылался на Спорткомитет, а у того и до взрослого ориентирования особо руки не доходили. Оставалась возможность проведения матчевых встреч силами энтузиастов, но говорить о массовости уже не приходилось.

В 1982 году меня пригласили на работу директором Центральной детской экскурсионно-туристской станции РСФСР (ЦДЭТС), и заместитель Министра просвещения Любовь Балясная, которой детское ориентирование в России обязано своим рождением в начале 1970-х гг., дала согласие на возрождение ориентирования среди школьников в России, даже вопреки возражениям союзного руководства.

И вся эта непосредственная работа легла на плечи Никанорова, пришедшего на должность заведующего отделом туризма и ориентирования ЦДЭТС



РСФСР. Все начиналось с создания общественного судейского и тренерского актива в ЦДЭТС и в территориях, разработки программно-нормативных документов, организации и проведения всероссийских зимних и летних матчевых встреч, включения соревнований по ориентированию в программы туристских слетов и соревнований. Эта огромная работа, во главе которой стоял Юрий Борисович, при поддержке руководства Центральной станции и лично заместителя министра Любови Балясной, привели к тому, что в Календаре всероссийских соревнований школьников появились зимнее и летнее первенства и ряд матчевых встреч по ориентированию среди школьников, соревнования по ориентированию были включены в программы всех ту-

ристских слетов и соревнований школьников и педагогов и продолжают проводиться и в наши дни. И в этом огромная личная заслуга Юрия Борисовича, который используя свой талант педагога и организатора, опираясь на созданный им широкий актив, сумел создать условия для функционирования действующей системы детского ориентирования в России.

Ю.С. Константинов (г. Москва), доктор педагогических наук, Заслуженный учитель РФ, ответственный секретарь Центральной секции ориентирования (1975-78 гг.), вице-президент Федерации спортивного ориентирования России (1997-2012 гг.), Почетный член ФСО России

# ОДЫ ПРОШЛИ НЕ НАПРАСНО, ЕСТЬ ЧТО ВСПОМНИТЬ никаноров ю.б. (Москва)

В историю российского ориентирования Юрий Борисович Никаноров вошёл прежде всего тем, что сумел в середине 70-х годов прошлого века открыть одну из первых в стране детско-юношеских спортивных школ по спортивному ориентированию в Перовском районе города Москвы, ныне знаменитую «Ориенту», воспитанники которой сегодня абсолютные лидеры по количеству медалей в Медальном листе ФСОР. В преддверии юбилейной даты 75-летия со дня рождения Почетного члена Федерации спортивного ориентирования России Юрия Борисовича Никонорова главный редактор журнала «Азимут» Александр Михайлович Прохоров встретился с юбиляром и совместно восстановили основные этапы его педагогической деятельности в спортивном ориентировании.

А. Прохоров: Юрий Борисович, Вы всю свою сознательную жизнь занимаетесь с детьми, начиная с работы пионервожатым. Что этому способствовало? Родители, литература или какой-то пример из жизни замечательных людей?

Ю. Никаноров: После службы в армии, в августе 1969 года, я поступал в МГЗПИ на только что открытый факультет психологии. Однако не набрал необходимого количества баллов. Добрые люди подсказали, что, если бы у меня был стаж работы в школе, это бы мне сильно помогло. В родном Серпухове обратился в райком комсомола к секретарю по школам. Мест лаборантов не оказалось, и мне предложили попробовать себя в качестве пионервожатого. Так как других вариантов не нашлось, я согласился. Нас, вожатых, в школе было двое: один руководил пионерами, а другой - комсомольцами. В школе было 1600 учащихся. Меня как новичка отправили в областную школу вожатых, которая квартировала в здании Детской экскурсионно-туристской станции РСФСР по адресу Волочаевская 38А. Там нас обучали разным пионерским навыкам и правилам, в том числе туризму и ориентированию. Среди инструкторов был Юрий Константинов, работавший тогда зав. отделом туризма Областной станции юных туристов. От него я узнал, что в Московской области есть система соревнований школьников по ориентированию и туризму. Вернувшись в Серпухов, организовал кружок туризма и ориентирования в своей школе. Кроме того, познакомился и подружился с большим энтузиастом туризма и краеведения Евгением Ивановичем Украинцевым, с которым впоследствии сотрудничал много лет. Общаясь с ним, вспомнил эпизод своего первого знакомства с ориентирование на местности. В зимние каникулы 1965 года я в составе команды туристов - лыжников школы №2 участвовал в городском слете. В программе был вид соревнований, когда надо было пробежать на лыжах 1,5 км и взять (снять) азимут на три мишени. Инструмент компас Адрианова. Мы с моим другом Серёгой Захаровым пробежали и всё выполнили. Как оказалось, лучше всех. Потом я узнал, что этот слёт организовал и проводил Е.И. Украинцев, а бело-красные плакаты, на которые мы брали азимут - это призмы.

В московской области в 1969 году сложилась "могучая кучка" детских тренеров-организаторов ориентирования: Ю.С. Константинов (г. Люберцы), А.М. Гурцев (г. Долгопрудный), А.Ф. Вартаванян (г. Раменское), В.А. Обухов (г. Химки), Е.И. Украинцев (г. Серпухов), они создавали микроклимат для успешного развития ориентирования среди учащихся. Стабильный календарь соревнований, система отбора в сборную области, учебно-

тренировочные сборы. С удовольствием и благодарностью вспоминаю годы совместной работы с этими энтузиастами-профессионалами.

А.П. Я, будучи спортсменом, спортивным судьей, организатором соревнований с 1969 года, совсем не знаком с Вашими спортивными достижениями. Какими они были?

Ю.Н. Достижения — это громко сказано! В школьные годы выступал за сборную школы в лыжных гонках, легкоатлетическом кроссе, футболе, баскетболе. В годы службы на Плесецком полигоне играл за сборную части в футбол, а однажды участвовал в лыжном кроссе в день печати в мае! В ориентировании выполнил норматив 3 разряда. Когда привозишь на старт 30 школьников, на себя времени и сил не хватает. Это не оправдание, а констатация факта.

А.П. А каким был следующий этап педагогической деятельности?

Ю.Н. На протяжении трех лет подряд Перовский район выигрывал первенство Москвы по ориентированию среди школьников. А шахматисты упорно «бодались» с Дворцом пионеров на Ленинских горах. Кроме нас были футболисты - победители "Кожаного мяча" и юные гандболисты спортклуба "Луч" - победители всесоюзных первенств. Районное руководство приняло решение о создании ДЮСШ №2 Перовского района города Москвы для своих лидирующих видов детского спорта. Однако тренеры футболистов и гандболистов узнав размер зарплат в системе образова-

ния, резко отказались переходить со своих профсоюзных (Локомотив и Зенит) тёплых мест. Тогда заведующая РОНО А.В. Шацкая вспомнила о детских спортивных объединениях Дома пионеров и утвердила номенклатуру отделений спортшколы – шахматы и ориентирование. С шахматами всё прошло гладко, у них была утверждённая программа и несколько тренеров, а вот с ориентированием пришлось помучиться. На тот момент в СССР не было программы для вида спорта "спортивное ориентирование" и отделений таких соответственно не было. Этот вид спорта курировал Центральный совет по туризму и экскурсиям. На наше счастье, членом Бюро партийной организации Совета и ответственным секретарём Центральной секции спортивного ориентирования в то время был Ю.С. Константинов. Он же в соавторстве с Б.И. Огородниковым и Ю.Л. Соловьёвым за год до этого написал программу для отделений спортшкол по спортивному ориентированию. Программа находилась на согласовании в различных Министерствах СССР. А нам она была нужна срочно. Иначе тренеры не могли быть квалифицированы и поставлены на ставки. Спасибо Ю.С. Константинову, он сам лично пошел к Председателю Центрального совета Абукову и подписал у него письмо о том, что ЦС является ответственным за данный вид спорта в системе Спорткомитета СССР и уполномочен утверждать регламентирующие документы для данного вида спорта. Заодно была



Ю.Б. Никаноров с учениками – М. Кондрашовым и А. Туляковым.

поставлена печать на Программу. Так в 1975 году началась история отделения спортивного ориентирования ДЮСШ №2, впоследствии ставшая ГБОУ СШОР №54 «Ориента» Москомспорта, а в настоящий момент вошедшая в состав ГБУ ДО МКСШОР «Восток»

А.П. Практически Вы являетесь первооткрывателем образовательной деятельности в спортивном ориентирование, были сложности?

Ю.Н. Работа в спортшколе была очень интересной и увлекательной. Мне сразу показалось, что наше отделение должно объединить, по возможности, всех энтузиастов ориентирования города. Комплектование сборной команды учащихся Москвы было возможно лишь при включении ведущих тренеров в преподавательский состав отделения. И нам с директором ДЮСШ Юрием Политовым пришлось приложить немало усилий для убеждения таких специалистов как Дмитрий Никифоров, Виктор Головкин и особенно Зинаида Смыкодуб стать тренерами-преподавателями отделения. В дальнейшем к работе в спортшколе, и особенно в спортклассе, удалось привлечь наших воспитанников – Валерия Бугринова, Рифата Махмутова, Виктора Елизарова, Ольгу Глаголеву и др. Честно говоря, в те годы было чувство гордости за то, что всё это случилось в очень тяжёлом на подъём городе - столице нашей Родины Москве. И все мы были прямыми участниками этого.

А.П. Начало было положено, а как шло развитие школы в дальнейшем?

Ю.Н. Особую роль в развитии и становлении нашей школы сыграли, на мой взгляд, тёплые, товарищеские и даже дружеские отношения с коллегами из других территорий России и Советского Союза. Ещё со времён Перовского Дома пионеров мы традиционно выезжали на Первенство школьников Литвы, в спортивные лагеря Рижского Дворца пионеров, соревнования спортклуба "Калев" в Эстонии и обязательно в лагерь Ленинградской областной станции юных туристов. Особенно необходимо отметить Матч 10 сильнейших команд СССР, проводимый станцией юных туристов города Киева. Это были единственные соревнования, где команды тратились только на дорогу до Киева. Все остальные расходы несли хозяева. И дети, и руководители ждали эти соревнования. За 10 лет проведения киевляне сделали старты классными как по спортивной, так и по организационной части. А "вишенкой на торте" было подведение итогов, когда дети получали призы и награды на дискотеке, а руководители в это время вели творческие дискуссии за богато накрытым хлебосольными хозяевами столом. С благодарностью вспоминаем киевлян – директора Киевской станции Миру Соломоновну Лейбельман, тренеров и организаторов Олега Сергеевича Матюшкова, Александра Ивановича Бакуту и их коллег. Обмен опытом с такими специалистами, как Арвидас Старкаускас (Литва), Юрис Жилко и Русин Вилкс (Латвия), Валерий Геллер (Беларуссия), Марк Газе, Исак Штейнбук, Владимир Белозеров и Александр Бровин (Ленинград), уральская группа во главе с мудрейшим "дедом" Юрием Валентиновичем Драковым, Виктором Ющенко и Владимиром Сиговым (Челябинская обл.), Алексеем Чекасиным (Свердловская обл.), Юрием Леоновым и Машей Маловой (Ленинградская обл.), а также Генрихом Шуром, позволяли быть в курсе направления развития нашего любимого, но очень молодого вида спорта.

А.П. Встречался с Вами в работе судейских бригад на обслуживании всероссийских соревнований — это Ваше хобби или необходимость?

Ю.Н. Любые соревнования — это новая информация, обмен опытом и контакты с интересными и заинтересованными людьми. Для меня жизненная необходимость!

А.П. Знаю, что Вы многие годы работали в президиуме ФСО России, возможно, общественная деятельность началась гораздо раньше. Ваши достижения на общественном поприще?

Ю.Н. Работа председателем детско-юношеской комиссии ФСО России - это единственная общественная должность в моей жизни. Если быть до конца честным, надо признаться, это было очень счастливое для меня время. Работа с членами президиума и тренерами сборных команд доставляла истинное удовольствие, так как все они были не только профессионалами, но и фанатами (в лучшем смысле этого слова). Работа тренеров сборных командам А.Д. Иванова и 0.Л. Глаголевой была не только педагогически выверенной, но и очень результативной. Если посмотреть на статистику, то за те восемь лет моей деятельности в президиуме была завоёвана целая куча медалей юношами и юниорами. На отборочных соревнованиях были жаркие дебаты при определении составов, но это, я уверен, лишь доказывает, что в то время у нас было как минимум два человека на каждое место в составе.

А.П. Мне кажется, Вы рано ушли на пенсию. А что Вы не успели сделать и хотели бы этого достичь?

Ю.Н. Пенсия у меня по старости. Оглядываясь с высоты сегодняшних 75 лет, трудно мечтать о каких-то свершениях в будущем. Если только о свершениях трех моих внуков. Но приятно вспомнить некоторые положительные моменты в прошлом: работа в первом официальном, с отметкой в трудовой книжке, отделении спортивного ориентирования; организация первых и (по моим сведениям) единственных в СССР спортивных классов с нестандартным сочетанием специализаций - спортивное ориентирование и шахматы; работа в Центральной детско-экскурсионной станции РСФСР, где под руководством Ю.С. Константинова велись разработка и внедрение соревнований по спортивному туризму, ныне входящему во всероссийскую спортивную классификацию.

А.П. А что необходимо сделать для дальнейшего развития нашего вида спорта?

Ю.Н. Любой вид деятельности жив, пока он носит массовый характер. Для достижения массовости первична, на мой взгляд, доступность. В Москве, например, большое внимание уделяют паркам. Возможно, есть смысл подумать над организацией стационарных полигонов с постоянными КП в большом количестве, для самостоятельных тренировок и соревнований для начинающих. Внедрять современные методы создания спортивных карт. Спортивные соревнования проводить красочно и разнообразно, чтобы не забывались

А.П. Ваши пожелания читателям журнала «Азимут»?

Ю.Н. Многие лета!!! А если серьёзно — хорошего, умного, доброго, заинтересованного и отзывчивого читателя. Виду спорта, спортсменам и всем сочувствующим — постоянного развития и роста популярности в стране и в мире.

А.П. Спасибо, Юрий Борисович! Надеюсь и после 75-летия встретить Вас с внуками на трассах «лесных стадионов».

Главный редактор журнала «Азимут» А.М. Прохоров

# ПРЕЗИДЕНТСКИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Краснодарский край, Всероссийский детский центр «Смена», 15-16 сентября 2023 года

Всероссийские спортивные игры школьников «Президентские спортивные игры» проводятся Министерством просвещения Российской Федерации совместно с Министерством спорта Российской Федерации. Их цель - вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом, укрепление их здоровья, выявление талантливых детей. Основными задачами Президентских спортивных игр являются пропаганда физической культуры и спорта как средства физического, нравственного и духовного воспитания подрастающего поколения, определение уровня физической подготовленности обучающихся, а также пропаганда и продвижение русского языка и культуры народов России.

Участники соревнований – команды, в состав которых входят обучающиеся одной общеобразовательной организации (команда школы), программа игр охватывает обучающихся с 5 по 11 класс. Возраст участников всероссийского этапа Президентских спортивных игр (определен жеребыёвкой) – 7 класс (2007, 2008, 2009 годы рождения). Состав команды всероссийского этапа: 12 человек (6 юношей, 6 девушек).

В программу Президентских спортивных игр входят обязательные ви-

ды программы: баскетбол (дисциплина «баскетбол 3х3), волейбол, легкая атлетика, настольный теннис, спортивное ориентирование и спортивный туризм; и дополнительные виды программы – гандбол, плавание, регби (дисциплина «регби – пляжное»), самбо, футбол (дисциплина «минифутбол (футзал)»).

В период с 7 по 27 сентября 2023 года на базе ФГБОУ ВДЦ «Смена» в городе курорте Анапа Краснодарского края состоялся финальный этап Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры». В финальном этапе «Президентских спортивных игр» в этом



году участвовали около 1000 ребят из 85-и регионов Российской Федерации. В соревнованиях состязались обучающиеся 2008-2009 годов рождения в составе команд образовательных организаций – победителей региональных этапов. В течение смены команды состязались в основных видах спорта.

В этом году спортивное ориентирование было включено как обязательный вид программы во Всероссийские спортивные игры школьников «Президентские спортивные игры» 2022/2023 учебного года.

Президентские игры проводятся среди обучающихся во всех субъектах Российской Федерации и состоят из четырёх этапов: школьный, муниципальный, региональный и всероссийский. Всё это позволило в рамках мероприятия познакомить с видом спорта «спортивное ориентирование» большое количество детей.

Соревнования по спортивному ориентированию на Всероссийском этапе Президентских игр прошли 15-16 сентября 2023 года на территории Всероссийского детского центра «Смена», в посёлке Сукко, город-курорт Анапа Краснодарского края. В соревнованиях приняли участие 672 обучающихся из 84 субъектов Российской Федерации. Согласно Положению о Президентских играх, программа соревнований включала спортивную дисциплину «кросс-выбор» результат спортсмена определяется по сумме времени, затраченному на прохождение заданного количества КП от момента старта до финиша, и штрафному времени, начисленному за не взятые КП. Соревнования командные, участники - юноши и девушки 2007-2008 годов рождения, многие

из которых не имели опыта в ориентировании, состав команды - 8 человек (4 юноши, 4 девушки). Форма проведения позволила лояльно отнестись ко всем участвующим и дать возможность каждому принести очки в командный зачет. Место в протоколе результатов дало каждому юному спортсмену массу положительных эмоций от участия в соревнованиях.

В зоне старта судьи объясняли участникам специфику вида спорта «спортивное ориентирование». Демонстрировались: образец контрольного пункта, система электронного хронометража (использовалась система отметки «SFR»); пояснялись условные обозначения спортивной карты и основные действиях спортсменов при прохождении дистанции.

За прошедшие дни пребывания в ВДЦ «Смена», в виду его небольшой территории, участники команд уже изучили территорию лагеря, и перед ними стояла задача - за максимально короткое время, на большой скорости спланировать и реализовать самый быстрый (выгодный) маршрут. Трасса проходила по всей территории лагеря, участники получали карту с нанесенной трассой в момент старта. Была спланирована очень интересная зона финиша - она пролегала по аллее Российской Славы - это уникальный проект кубанского скульптора Михаила Сердюкова, в 2008 году он предложил устанавливать по всей стране миниатюры и полноразмерные бюсты выдающихся людей нашего Отечества. Финиш участников на фоне этой аллеи выглядел очень эффектно. На финише при считывании чипа участник получал распечатку своего результата со штрафным временем (если таковое имелось).

Все участники успешно преодолели дистанции, получили массу новых впечатлений, многие познакомились со спортивным ориентированием, научились «читать» карту, проходить трассу. Некоторые негативно настроенные к неизвестному для них виду спорта участники и представители команд по окончанию мероприятия поменяли своё отношение к ориентированию: «Мы получили массу хороших впечатлений», – говорили они после финиша. Уверенную победу одержала команда МБОУ гимназии г. Советский (ХМАО-ЮГРА).

> Марченко Наталья (Ростов-на-Дону), Спортивный судья Всероссийской категории







# ПРЕЗИДЕНТСКИЕ СОСТЯЗАНИЯ–2023

Краснодарский край, Всероссийский детский центр «Орленок», 25 сентября 2023 года

Президентские состязания и Президентские игры были основаны Президентом РФ В. Путиным в 2010 году. С тех пор эти спортивные мероприятия среди учащихся всей России проводятся в несколько этапов ежегодно. Президентские состязания школьников проводятся в несколько этапов. К ним относятся:

Первый этап – школьный. Проводится во всех общеобразовательных учебных заведениях, как правило, с сентября по декабрь.

Второй этап – муниципальный. Проводится органами местного самоуправления, ответственными за развитие спорта и физической культуры. Длится с января по апрель.

Третий этап – региональный. Проводится на региональном уровне с мая по июнь. Ответственными являются органы исполнительной власти субъектов РФ в области физкультуры и спорта и сфере образования.

Четвертый этап — всероссийские спортивные соревнования школьников. Проходят с июля по август. Это самый последний этап, ответственными за проведение его являются непосредственно сотрудники Министерства науки и образования и Министерства спорта, туризма и молодежной политики.









Общее руководство организацией Президентских игр и состязаний проводится Всероссийским организационным комитетом. Он регулирует сроки проведения всех этапов по всем регионам России, определяет места проведения соревнований, программу мероприятий, количественный и возрастной состав команд, сроки предоставления заявок в каждом из этапов и т.д.

Существует определенный регламент проведения соревнований, а также специально разработанная для этого программа. Президентские соревнования школьников включают обязательную программу и дополнительную.

Обязательная программа состоит из таких пунктов:

Спортивное многоборье. В него включены такие дисциплины, как бег на разные дистанции, подтягивание на перекладине для мальчиков, отжимание для девочек, качание пресса, прыжки в длину и наклон вперед из сидячего положения для всех детей.

Творческий конкурс. Это своего рода визитка-презентация команды. Представляет собой музыкально-художественную композицию до восьми минут.

Теоретические состязания. Это демонстрация теоретических знаний о спорте, начиная с древних олимпийских игр по сегодняшний день.

Эстафетный бег. Забеги команд на дистанции от 100 до 600 м.

Спортивные соревнования школьников содержат и дополнительную программу, к которой относится: бадминтон, баскетбол, мини-футбол, самбо, шахматы, плавание. В этот раз в программу соревнований вошёл вид спорта «Спортивное ориентирование».

В качестве награждения победители соревнований получают медали, кубки, дипломы и памятные ценные призы. Президентские соревнования способствуют популяризации спорта среди школьников РФ разного возраста.

В этом году в период с 7 по 27 сентября 2023 года на базе Всероссийского детского центра «Орлёнок» прохо-





дил финал Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания». Участниками состязаний стали почти 1518 детей из 87 субъектов РФ, а также из Донецкой и Луганской Народных Республик и Запорожской области. Соревнования проводились среди команд пятых классов городских и сельских школ, все они - победители нескольких этапов соревнований, проходивших в регионах в течение 2022-2023 учебного года. Все команды прошли серьёзный отбор на школьном, муниципальном и региональном уровнях. Организаторы соревнований: Министерство просвещения России, Министерство спорта России, Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Всероссийский детский центр «Орлёнок», Российское движение детей и молодёжи «Движение Первых».

В соревнованиях по спортивному ориентированию приняли участие 204

обучающихся, которые представляли 11 сельских и 12 городских команд.

Учитывая специфику предстоящих стартов в «Орлёнке», судейской коллегией соревнований по спортивному ориентированию сразу были определены дополнительные позиции, которые должны были обеспечить качественный уровень Президентских состязаний. Предварительный опрос пре-

дставителей и участников команд показал, что примерно 90% юных спортсменов никогда не сталкивались с ориентированием на местности. Именно поэтому так называемый «предстартовый образовательный бриффинг» стал неотъемлемой частью каждого забега. В зоне старта, всем юным участникам демонстрировалась спортивная карта, условные обозначения, образец контрольного пункта и система отметки, а также доступно рассказывалось о действиях спортсменов при прохождении трассы.

Помимо проведения таких своеобразных мастер-классов судейская коллегия, в составе которой работали семь спортивных судей всероссийской категории и семь спортивных судей первой категории, приняла решение о введении штрафного времени вместо аннулирования результата участника в случае не взятия им заданного количества КП. Правила вида спорта это допускают. Так, в дисциплине «кроссвыбор», за каждый не взятый кон-

трольный пункт из заданного количества, ко временному результату участника добавлялось пять минут. Данная поправка в регламент проведения соревнований по спортивному ориентированию в рамках «Президентских состязаний» позволила полностью исключить дисквалифицированных участников и каждому из стартовавших спортсменов принести очки в общую копилку команды. Следует отметить, что большая часть спортсменов, впервые вышедших на трассу спортивного ориентирования, с поставленной задачей справилась полностью и все КП ими были взяты.

Введённые судейской коллегией новшества позволили провести соревновательный вид на высоком организационном уровне, избежать негативной реакции участников, которая обычно возникает в случае непрохождения трассы, а также повысить интерес юных спортсменов к неизвестному им ранее виду спорта. Помимо этого, при планировке зон старта-финиша и постановке КП также учитывался «новичковый уровень» участников. Из карты соревнований были исключены потенциально сложные районы с агрессивной растительностью, а также участки местности, изобилующие значительным перепадом высот.

Использование современной электронной системы отметки позволило судейской коллегии опубликовать протоколы результатов через пять минут после финиша последнего участника.

Как итог, организаторам было приятно слышать восторженные отзывы начинающих спортсменов, впервые в жизни взявших в руки спортивные карты.

Влад Фунтяков (Краснодарский край), Спортивный судья Всероссийской категории







## 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

Перезаряжаемая литий-полимерная 3,7V 2Wh Батарея 5-15 ст, зависит от типа карты и режима работы

Радиус действия Температура эксплуатации от -20°C до 50°C

112 x 50 x 15 mm Размеры Bec 70 g IP-67

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

Полупрозрачный зеленый





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

#### Краткие характеристики:

Память 122 отметки Рабочее расстояние 5 cm

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

10 g IP-68 Bec Класс защиты

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:

Класс защиты

Памать 122 отметки

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

от -20°C до 55°C Температура эксплуатации. Поддерживаемые стандарты ISO 15693, NFC type V 12 g

IP-68

Цена: от 900 руб.

