



Интернет никогда не заменит газету, потому что Интернетом нельзя прихлопнуть муху

ОРИЕНТИР юниор

Orienteer junior

Russian orienteering herald

№31 (43)
март
2017

ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ

Во все времена в ориентировании да, я думаю, в других циклических видах спорта на выносливость острее острого стояла проблема возрастного перехода из юношеских и юниорских групп во взрослые, а того пуще – в элитные. Каждый тренер вспомнит много историй, когда спортсмен, уверенно бывавший призёром всероссийских и даже международных соревнований в юношеских и юниорских группах, во взрослых группах терялся, ничего уже не выигрывал, оставался любителем, бегающим «для себя», или вовсе уходил из ориентирования. Причём, в большей степени это затрагивает мальчиков; девочки чаще легче справляются с возрастной проблемой.

Мне кажется, что методика спортивной подготовки имеет тут второстепенное значение. Не так уж сильно она различается в юниорских и взрослых группах. Объёмы и интенсивность нагрузок увеличиваются постепенно, по мере взросления организма спортсмена. Технично-тактический опыт к двадцати годам накапливается уже весьма солидный, при том, что начинают заниматься ориентированием теперь очень рано – лет с девяти, если не младше.

Главная роль для быстрого и успешного вхождения во взрослую элиту, по моему мнению, принадлежит мотивации спортсмена,



его нацеленности на высшие результаты, на победу. А мотивация – штука сложная и тонкая. Её подчас не удаётся даже психологически точно описать. Управление мотивацией настолько индивидуально, что любые советы на эту тему будут самыми общими и неконкретными. Хотя отдельные примеры большого успеха в возрастном переходе у нас перед глазами. Вчерашний юниор Сергей Горланов из Хабаровска в 2015 и 2016 годах выигрывал золото первенств мира среди юниоров по ориентированию на лыжах. А зимой 2017 года победил в отборах и вошёл во взрослую сборную России под первым номером. На чемпионате Европы в феврале 2017 года в Финляндии завоевал бронзу в спринте и серебро в эстафете. А на чемпионате мира в марте 2017-го в

Красноярске стал ещё бронзовым призёром на спринтерской дистанции. Достижения абсолютно неординарные, тем более – в лыжном ориентировании, где успехов чаще добиваются более возрастные, зрелые спортсмены, чем летом.

Где искать причины столь впечатляющих результатов 20-летнего ориентировщика-лыжника? В первую очередь, конечно, в разумной мотивации. Её создаёт тренер – Елена Александровна Митякова, до настоящего времени работающая с Сергеем с его первых шагов в ориентировании. Плюс огромная поддержка родителей – лыжника Юрия и мастера спорта по спортивному ориентированию Светланы Горлановых.

Сложившиеся условия, создавшие мощную мотивацию, конечно, очень индивидуальны. Но два общих вывода можно предвзительно сделать. Во-первых, занимайтесь у одного тренера. Смена тренеров, особенно, неоднократная, разрушает цельность мотивации, сбивает взятый ритм совершенствования мастерства. А во-вторых – если родители искренне заинтересованы в занятиях своего чада ориентированием, это даст юному спортсмену весьма значимое преимущество перед остальными, таких родителей не имеющими.

Хорошего Вам ориентирования!

Главный редактор

ФИНЛЯНДИЯ – ЮНИОРАМ, ЮНОШАМ И ДЕВУШКАМ

В последние два года первенства мира среди юниоров и первенства Европы среди юношей и девушек проводились довольно далеко от России – в 2015 году в Норвегии, в 2016-м в Австрии. До этого казалось, что они к нашим границам неуклонно приближаются: в 2012 году в Украине центр соревнований был в 150 км от места пересечения российской границы; в 2013-м в Латвии

– в 100 км, а в 2014-м в Эстонии – в 50 км. И вот, с 7 по 12 февраля 2017 года первенства юниоров и юношей подошлись к границе почти вплотную – прошли они в финском городе Иматра, в 7 км от российского Светогорска.

Финляндия здесь, в юго-восточной части, называемой Восточная Карелия, похожа на Эстонию. Только цены в магазинах значительно выше. Но, всё

равно, мясные и молочные продукты, фрукты и овощи гораздо дешевле, чем в России. Вообще, Финляндия – типичная прибалтийская страна, каковой она и является, сколько бы сами финны не называли себя скандинавами и не ошибались те, кто их так называет. В мире существуют только четыре скандинавские страны – это Швеция, Норвегия, Дания и Исландия. И четыре прибалтийские – Литва, Латвия, Эстония и Финляндия.

Иматра – небольшой (меньше 5000 населения), но широко разбросанный город, состоящий как бы из отдельных поселений на реке Вуокса, текущей далее на Карельский перешеек Ленинградской области (в Ингерманландию) и впадающей в Ладожское озеро. На Вуоксе здесь большая ГЭС, водохранилище, плотина, водосброс, называемый «водопад Иматра». И спортивный клуб «Вуокси», который и проводил соревнования по лыжному ориентированию – кроме первенства мира среди юниоров и первенства Европы среди юношей и девушек, также чемпионат

Европы (элита) и чемпионат мира среди ветеранов.

Добираться из России до Финляндии, а особенно, до Иматры, совсем нетрудно. Юниорская и юношеская сборная доехала поездом от Москвы до местечка Вайниккала на границе, а оттуда до Иматры автобусом организаторов. Взрослые, а тем более, ветераны, в основном, приезжали на место личными или прокатными автомобилями. Проживание было весьма разнообразным – отели, hostels, коттеджи с саунами – на все вкусы и кошельки. К примеру, я устроился в маленькой частной гостинице (хостеле) Immalanjärvi в лесу на окраине города. Владелец, он же обслуживающий персонал, переехавший сюда из России москвич Пётр. Всего восемь номеров, в них отличная мебель, бельё, холодильник, телевизор с русскими программами. Прекрасно оборудованная кухня с полным набором посуды, первоначальными необходимостями для готовки (соль, сахар, масло, чай, кофе и пр.). И вполне вменяемые для европейской





Лыжный стадион в Иматре принял первенство мира и Европы



Юные болельщики первенства из города Иматра

страны цены – место в двухместном номере на наши деньги – 1100 рублей; одноместный номер – 1700 рублей за ночь. И остановка городского рейсового автобуса в 30 метрах от гостиницы. Кроме меня тут разместились ещё несколько русских и финских ветеранов и сборная команда Латвии.

Все соревнования проводились в пригородном лесном массиве Иматры у шикарного отеля Kulpyla Spa. Был там и ледовый дворец и лыжный стадион. Наверное, все дни на лыжном стадионе – это удобно для организаторов и судей, но удобств для спортсменов было маловато, а с позиции зрителей и прессы просто некомфортно.

Быть может ещё и из-за погоды – -17 – -12, в последний день -5, но с противным сырým ветром. Командам были выделены небольшие боксы для переодевания, зрителям же укрыться от мороза и ветра было негде. Пресс-центр располагался так далеко от финишной поляны, что

увидеть и услышать что-то оттуда было просто невозможно.

8 февраля юниорское и юношеское первенства открылись спринтом с раздельным стартом. Место старта было далеко от трибун лыжного стадиона, стартующих спортсменов можно было увидеть только на огромном экране над финишной поляной, а вживую только очень издали на стартовом отрезке. Финиши же были хорошо видны, но они не слишком порадовали российскую сборную. Единственное золото – только у юниора Владислава Киселёва да еще два серебра у юношей и девушек – у Германа Сазыкина и Вероники Калининой.

9 числа состоялась длинная дистанция – в три круга с общим стартом. Казалось бы, зрелищно и увлекательно. Но организаторы вынесли старты и смену кругов в соседний лес у местечка Рауха, и всё, что происходит, можно было только слышать от комментатора. К тому же – в большинстве на финском языке. Вместо третьего круга был спланирован

длинный «хвост» через все леса на финишную поляну. Этот день для наших спортсменов сложился удачно. Опытнейшие юниоры, в последний раз выступающие в этом возрасте, Владислав Киселёв, Александр Павленко и Вадим Огородников заняли весь пьедестал. Первенство мира у юниорок выиграла только что перешедшая из группы девушек Александра Русакова, а у девушек золота добила Вероника Калинина. Только в группе юношей Герман Сазыкин вновь оказался вторым.

День отдыха 10 февраля вновь оказался днём полного безделья, как всегда бывает в маленьких городах, где некуда отправиться на экскурсию.

На средней дистанции на следующий день были предложены участникам, наверное, самые интересные трассы. Старт вновь был надёжно укрыт от зрителей, а последний КП и финиш располагались как на ладони под трибунами лыжного стадиона. У юниоров в третий раз выиграл Владислав Киселёв, серебро

завоевал Александр Павленко. У юниорок, как и в спринте, весь пьедестал был финским, причём в том же порядке. Выиграла обязательная Лийса Ненонен, за которую отчаянно болели все финны. В M17 наши юноши в тройку не попали, там дружных финнов «разбавил» своим серебром чех Ян Хасек. А русские юноши замкнули подиум с 4, 5 и 6 местами. У девушек своё второе золото добыла Вероника Калинина.

В воскресенье, 12 февраля, традиционно были разыграны эстафеты. Наши непобедимые юниоры третий год подряд завоевали золотые медали. Теперь им остаётся доказывать свою силу уже во взрослых соревнованиях. В остальных трёх группах все комплекты золота достались хозяевам первенств мира и Европы финнам. Российские команды остались второй, второй, а у Ж17 третьей, ещё и за командой Швейцарии. Приз за общекомандную победу у юниоров, «золотое блюдо IOF», вновь достался сборной России.

Дмитрий Никифоров



ОРИЕНТИР юниор
Orienteer junior

№31 (43)
Март
2017

ОРИЕНТИР / Юниор № 31 (43) Март 2017
Russian Orienteering Herald
Главный редактор **Дмитрий Никифоров**.
Редактор-консультант **Александр Перов**.

Дизайн и вёрстка **ЕТГ**

Фото в номере: Д. Никифоров.

Адрес редакции: 105064, Москва, Малый Демидовский пер., 3 – 41.

Тел.: 8 (910) 483 77 86, 8 (926) 660 98 22

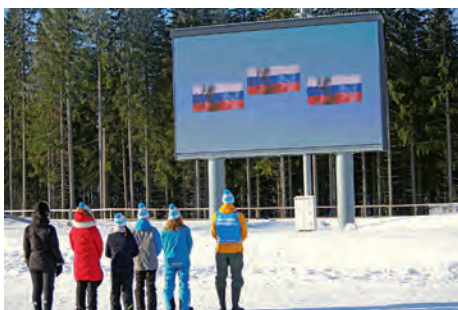
E-mail: nikiforov.dmitriy@mail.ru

www.rufso.ru; www.tyr-zo.narod.ru

Тираж – 999 экз.



Чемпионка Европы среди девушек
Александра Русакова из Карелии стала
и чемпионкой мира среди юниоров



На дистанции лонг у юниоров
весь пьедестал российский



Российские юниоры – Александр Павленко
(серебро), Владислав Киселёв (золото),
Виталий Гуляев (6 место), Вадим
Огородников (бронза)

РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРВЕНСТВА МИРА СРЕДИ ЮНИОРОВ И ПЕРВЕНСТВА ЕВРОПЫ СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 8–12 ФЕВРАЛЯ 2017 ГОДА. ИМАТРА, ФИНЛЯНДИЯ

8.02.2017 Спринт (sprint)

M20 4,1 км		
1. Владислав Киселёв	РФ	12.13
2. Elmeri Toivanen	FIN	12.28
3. Robin Salen	SWE	12.37
4. Александр Павленко	РФ	12.49
14. Виталий Гуляев	РФ	13.50
20. Вадим Огородников	РФ	14.34
23. Михаил Церюков	РФ	14.45
27. Николай Власов	РФ	15.27
всего 47		

Ж20 3,9 км		
1. Liisa Nenonen	FIN	14.03
2. Tuuli Suutari	FIN	14.44
3. Veera Klementtinen	FIN	15.17
4. Марина Вяткина	РФ	15.18
6. Анастасия Сопова	РФ	15.47
6. Нина Куклина	РФ	15.47
8. Александра Русакова	РФ	16.00
12. Дарья Чуликова	РФ	16.32
Мария Глушкова	РФ	диск.
всего 37		

M17 3,0 км		
1. Eerik Nurminen	FIN	10.13
2. Герман Сазыкин	РФ	10.31
3. Corsin Boos	SWI	10.55
6. Игорь Тузов	РФ	11.11
9. Евгений Генералов	РФ	11.37
10. Никита Тимофеев	РФ	12.03
21. Данила Быков	РФ	13.20
Никита Пермяков	РФ	диск.
всего 42		

Ж17 3,0 км		
1. Lea Widmer	SWI	11.08
2. Вероника Калинина	РФ	11.19
3. Siiri Saalo	FIN	11.40
4. Олеся Рязанова	РФ	12.02
7. Варвара Ермолаева	РФ	12.28
8. Полина Никанорова	РФ	12.29
9. Зоя Черных	РФ	12.32
13. Дарья Серебрякова	РФ	12.46
всего 38		

09.02.17 Длинная дистанция (long)

с общим стартом; в 3 круга

M20 16,4 км		
1. Владислав Киселёв	РФ	1.12.58
2. Александр Павленко	РФ	1.15.55
3. Вадим Огородников	РФ	1.16.57
6. Виталий Гуляев	РФ	1.19.44
9. Николай Власов	РФ	1.22.31
13. Евгений Осин	РФ	1.24.18

Ж20 12,7 км

1. Александра Русакова	РФ	1.08.19
2. Liisa Nenonen	FIN	1.08.45
3. Tuuli Suutari	FIN	1.09.28
4. Марина Вяткина	РФ	1.09.49
5. Нина Куклина	РФ	1.11.30
10. Дарья Чуликова	РФ	1.14.31
15. Анастасия Сопова	РФ	1.18.08
Анна Петрова	РФ	диск.

M17 12,0 км

1. Vaino Kotro	FIN	1.02.40
2. Герман Сазыкин	РФ	1.02.47
3. Данила Быков	РФ	1.02.55
6. Игорь Тузов	РФ	1.05.02
9. Евгений Генералов	РФ	1.07.57
10. Александр Ивакин	РФ	1.09.42
Никита Тимофеев	РФ	не финиш.

Ж17 10,8 км

1. Вероника Калинина	РФ	1.00.08
2. Siiri Saalo	FIN	1.03.30
3. Олеся Рязанова	РФ	1.03.56
4. Полина Никанорова	РФ	1.05.20
7. Варвара Ермолаева	РФ	1.06.46
15. Зоя Черных	РФ	1.17.57
16. Алёна Матвеева	РФ	1.18.08

11.02.17 Средняя дистанция (middle)

M20 10,7 км

1. Владислав Киселёв	РФ	35.45
2. Александр Павленко	РФ	38.26
3. Rasmus Wickbom	SWE	39.50
10. Виталий Гуляев	РФ	41.12
11. Вадим Огородников	РФ	41.21
14. Евгений Осин	РФ	44.34
18. Михаил Церюков	РФ	45.27

Ж20 9,0 км

1. Liisa Nenonen	FIN	39.58
2. Tuuli Suutari	FIN	40.52
3. Veera Klementtinen	FIN	41.01
4. Александра Русакова	РФ	41.04
5. Марина Вяткина	РФ	41.09
14. Анастасия Сопова	РФ	46.55
18. Мария Глушкова	РФ	47.58
19. Нина Куклина	РФ	48.16
25. Дарья Чуликова	РФ	51.34

M17 8,3 км

1. Vaino Kotro	FIN	35.05
2. Jan Hasek	CZE	36.17
3. Eerik Nurminen	FIN	36.21
4. Евгений Генералов	РФ	36.22
5. Данила Быков	РФ	37.18
6. Герман Сазыкин	РФ	37.33
9. Никита Пермяков	РФ	39.28

10. Игорь Тузов	РФ	40.47
15. Александр Ивакин	РФ	44.10

Ж17 7,6 км

1. Вероника Калинина	РФ	35.25
2. Siiri Saalo	FIN	35.56
3. Elin Schagerstrom	SWE	37.33
5. Олеся Рязанова	РФ	37.43
8. Варвара Ермолаева	РФ	37.59
9. Полина Никанорова	РФ	38.30
10. Зоя Черных	РФ	38.54
31. Дарья Серебрякова	РФ	55.42

12.02.2017 Эстафета (relay) 3 этапа

M20

1. Россия	1.35.17
Александр Павленко Вадим Огородников Владислав Киселёв	
2. Швеция	1.36.12
3. Финляндия	1.37.10
4. Норвегия	1.40.40
5. Чехия	1.44.48
6. Литва	1.46.30

Ж20

1. Финляндия	1.34.18
2. Россия	1.36.05
Марина Вяткина Нина Куклина Александра Русакова	
3. Норвегия	1.44.16
4. Швеция	1.47.11
5. Эстония	1.48.08
6. Литва	1.56.41

M17

1. Финляндия	1.10.39
2. Россия	1.15.48
Евгений Генералов Данила Быков Герман Сазыкин	
3. Чехия	1.15.48
4. Эстония	1.17.59
5. Латвия	1.19.46
6. Швеция	1.23.12

Ж17

1. Финляндия	1.18.37
2. Швейцария	1.19.05
3. Россия	1.20.10
Олеся Рязанова Полина Никанорова Вероника Калинина	
4. Швеция	1.26.42
5. Латвия	1.27.49
6. Чехия	1.33.38



Российские юниоры – чемпионы мира
в эстафете третий год подряд



Владислав Киселёв Сергею Горланову:
«В команде нам тебя не хватает»



Юниорская и юношеская команда России
после соревнований

В МОРДОВИИ ВОЗРОДИЛОСЬ ЛЫЖНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Много лет, после советского периода, мы слыхом не слышали о спортивном ориентировании в Республике Мордовия. И вот, движение началось. Причём, в таком непростом виде, как ориентирование на лыжах. Прошлой зимой очень успешно было проведено первенство России среди студентов. А сейчас, с 24 по 26 февраля 2017 года в столице республики Саранске состоялось первенство России среди юниоров, юношей и девушек.

Саранск оказался городом небольшим (330 тысяч населения), но очень симпатичным, благожелательным, удобным для жизни. На краю города, в юго-западном лесном массиве был выстроен шикарный лыжно-биатлонный комплекс, где и прошли соревнования. Хотя первенство России было уже после первенства мира и Европы, команд и участников съехалось много. Приняли участие более 400 молодых и юных спортсменов в группах 14, 17 и 20. Российские просторы были представлены от Карелии и до Хабаровского края. И все, как мне показалось, остались соревнованиями очень довольны.

Своих спортивных судей Всероссийской категории в Мордовии пока нет, и организаторы пригласили главным судьёй и главным секретарём известных пензенских специалистов Владислава и Евгению Чесноковых. Служба же дистанции и остальные судьи были свои. Проведение стартов во все дни проходило на самом современном уровне и осталось достойным только похвал. К тому же участники могли проживать и питаться

прямо в гостинице лыжно-биатлонного комплекса, что очень облегчало им организацию участия в соревнованиях.

В первый день, 24 февраля, состоялась длинная гонка с раздельным стартом в 3 круга. Старт с финишем были вынесены на пару километров от лыжного стадиона, и трассы проходили по соседней со стадионном карте. Вновь мы увидели наших лучших молодых ориентировщиков на призовых местах. Тёплая, но не чересчур, погода дала посостязаться комфортно и объективно. И, как обычно, в лидерах больше всего светились спортсменов из Пермского края, Свердловской области, Башкортостана, Москвы и Московской области.

25 февраля прошла трёхэтапная эстафета. Тут уже соревновались команды российских регионов. Сенсаций не случилось, выиграли те, кто был сильнее. У старших юношей победила команда Хабаровского края, чего давно не случалось. Погода, правда, подвела. Сильный дождь перешёл в мокрый снег, это добавило остроты в борьбу, но объективности не нарушило.

Спринт 26 февраля состоялся при лёгком морозце и почти весеннем солнышке. Как и эстафета, всё прошло на стадионе лыжно-биатлонного комплекса, так что было красиво, зрелищно и празднично. В группе M20 обе личные дистанции – и длинную и спринт, выиграл Вадим Огородников из города Октябрьский республики Башкортостан, только что ставший чемпионом мира среди юниоров в эстафете. Но он выступил в юниорской группе в последний раз, и его

уже плотно поджимают молодые юниоры Сергей Мизонов из Нижнего Новгорода и Игорь Линкевич из Красноярск. От них мы ожидаем самых больших побед в будущих международных соревнованиях.

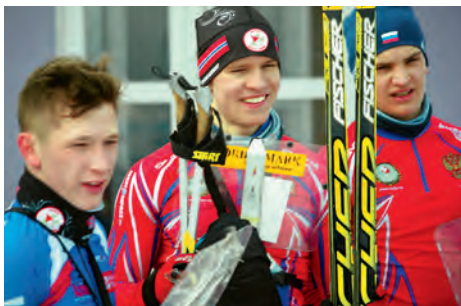
Первенство России в Саранске показало, что российские регионы готовы к организации самых лучших, современных соревнований, и наше спортивное ориентирование на лыжах только укрепляет достигнутые позиции в мировом лыжном ориентировании.

Дмитрий Никифоров

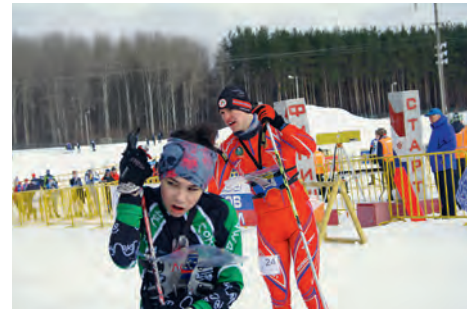


Финишировали Сергей Мизонов (Нижний Новгород) и Михаил Церюков (Казань)

ПОБЕДИТЕЛИ ПЕРВЕНСТВА РОССИИ СРЕДИ ЮНИОРОВ, ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК	
Саранск, Республика Мордовия 24–26 февраля 2017 г.	
24.02. Лонг	
Ж14 Дорофеева Дарья	Пермский край
Ж17 Рязанова Олеся	Свердловская обл.
Ж20 Глушкова Мария	Кировская обл.
M14 Синявский Тимофей	г. Москва
M17 Быков Данила	Свердловская обл.
M20 Огородников Вадим	респ. Башкортостан
25.02. Эстафета 3 этапа	
Ж14 г. Москва	
Ж17 Пермский край	
Ж20 Пермский край / Кировская обл.	
M14 Московская обл.	
M17 Хабаровский край	
M20 р. Карелия / Тюменская обл./ р. Мордовия	
26.02. Спринт	
Ж14 Саранина Валерия	Пермский край
Ж17 Черных Зоя	Московская обл.
Ж20 Куклина Нина	Пермский край
M14 Никитин Вадим	респ. Башкортостан
M17 Ситников Александр	Пермский край
M20 Огородников Вадим	респ. Башкортостан



Завтрашние чемпионы мира среди юниоров Сергей Мизонов и Игорь Линкевич (Красноярск)



На дистанции юниор Михаил Церюков из Татарстана

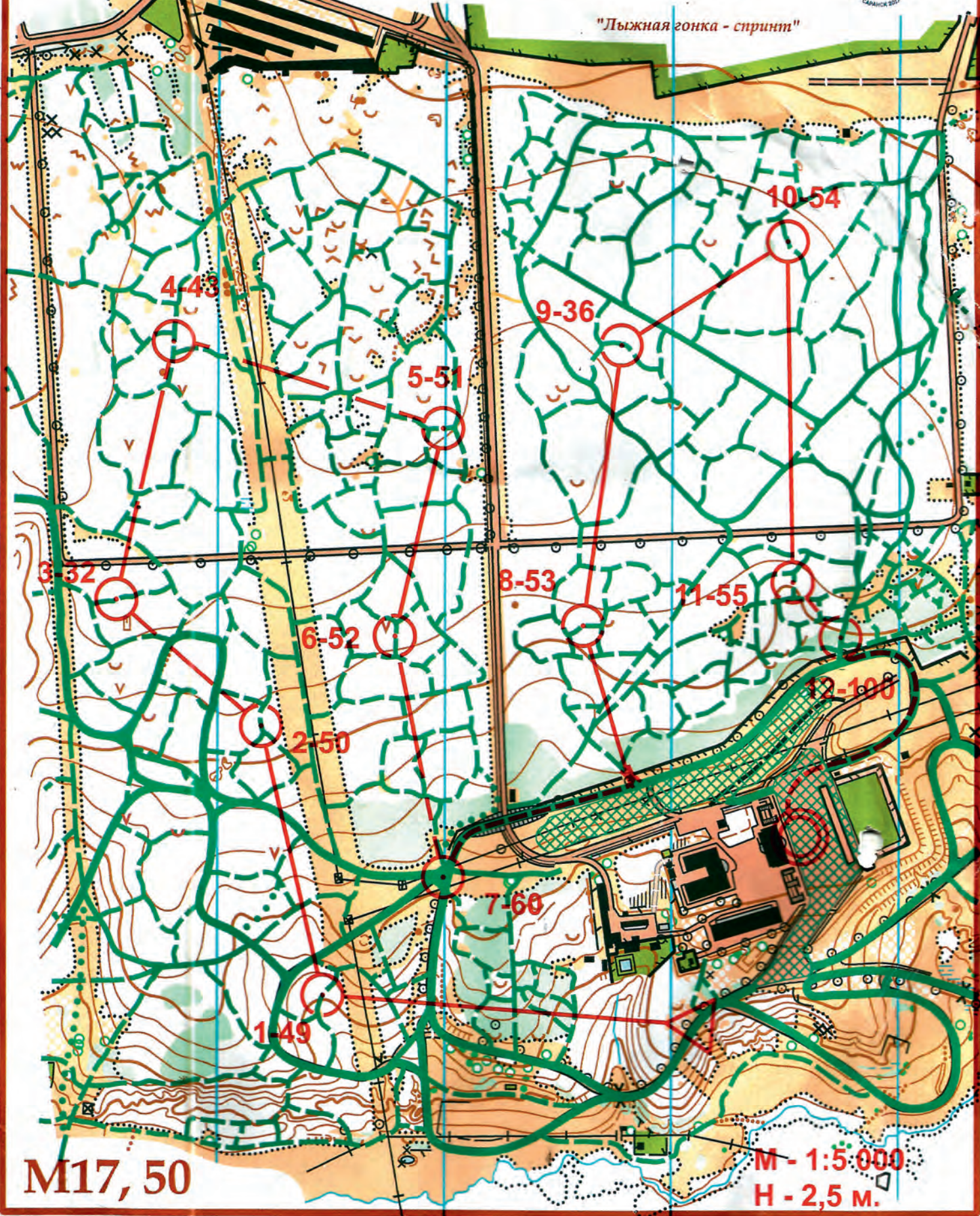
Первенство России по спортивному ориентированию

г. Саранск

26 февраля 2017 года



"Лыжная гонка - спринт"



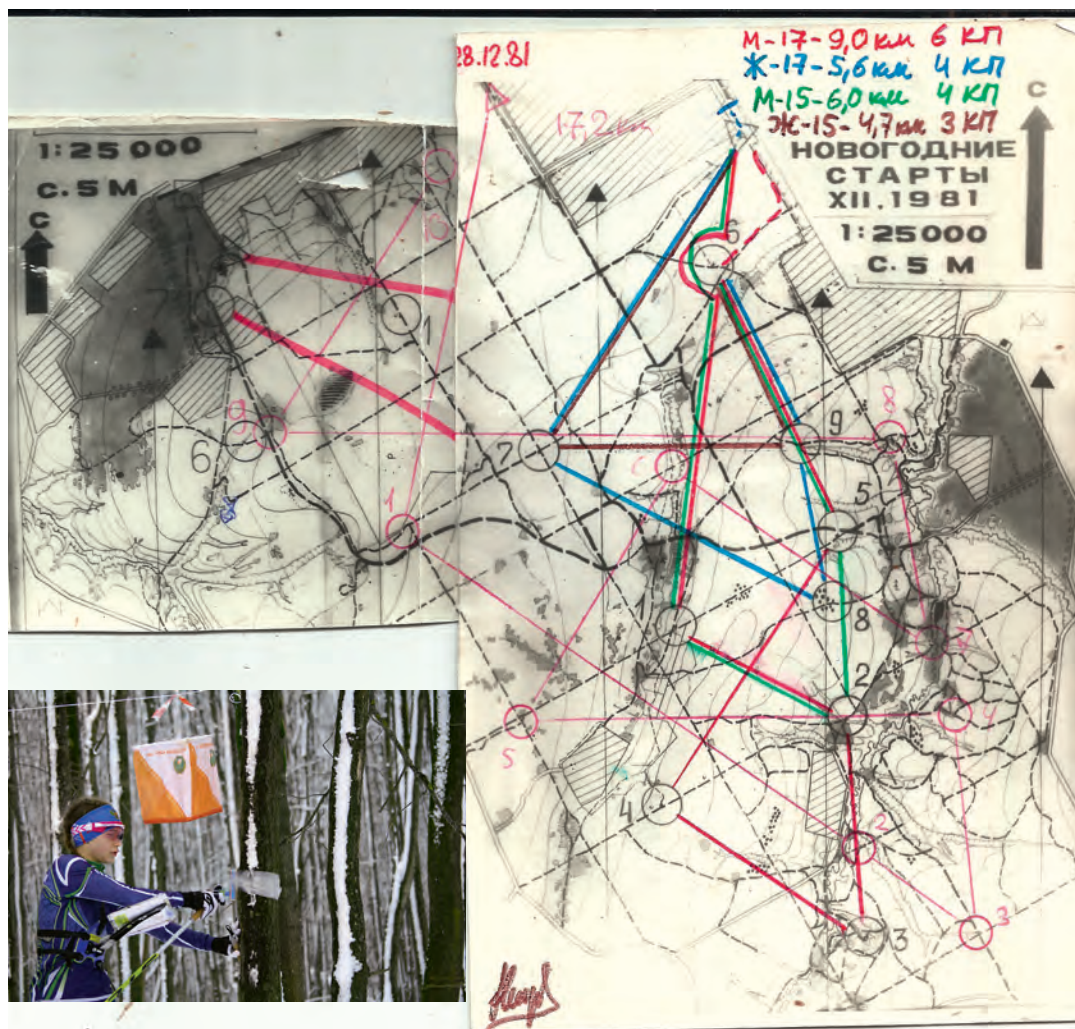
ТРИДЦАТЬ ДЕВЯТЫЕ НОВОГОДНИЕ

39-е Новогодние Старты – ещё не юбилейные, почему же мы решили именно сейчас обратить на них внимание? Да, наверное, только потому, что старейшие в стране детско-юношеские соревнования по спортивному ориентированию в заданном направлении на лыжах, наконец, стали официальными Всероссийскими.

История Новогодних Стартов богата, попробую изложить её вкратце. В Советском Союзе детское ориентирование на лыжах существует давно (в Москве первое первенство города среди школьников состоялось 23 февраля 1962 года), но это было ориентирование только на маркированной трассе. При этом во всём мире культивировалось лыжное ориентирование в заданном направлении. К 70-м годам XX века понимание скорой причастности к мировым чемпионатам пришло и в СССР, первые Всесоюзные соревнования в заданном направлении на лыжах состоялись в 1972 году в Тульской области. Но это – у взрослых, а дети продолжали соревноваться на маркированной трассе, считалось, что заданка на лыжах слишком опасный для них вид – можно заблудиться и замёрзнуть.

Воспитывать подрастающую смену ориентировщиков-лыжников было очень важной задачей, и в 1975 году я решился провести однодневные соревнования в заданном направлении на лыжах в группах МЖ 16 и 18, что и было сделано 30 декабря и названо «Новогодняя гонка». Кстати, в Измайлово, там же, где и в 2016 году состоялись 39-е Новогодние Старты. В 1976 и 1977 годах «Новогодние гонки» проводились в Ромашково и в Битцевском парке также 30 декабря.

В 1978 году мы решили соревнования расширить, сделать трёхдневными, лично-командными, с трёхэтапной эстафетой и пригласить на них команды юных спортсменов из других городов, в первую очередь, из Ленинграда и Горького (Санкт-Петербурга и Нижнего Новгорода). Срок был назначен – 28–30 декабря, а сами соревнования названы: Новогодние Старты. Но старшие поколения хорошо запомнили морозы зимы 1978-79 г. В первый день в лыткаринской Волкуше от старта до финиша температура упала с -18 до -29 градусов, и мы с главным секретарём Ольгой Николаевной Мухиной упорно оттирали пальцы, носы и уши финишировавшим спортсменам. Во второй день при температуре -37 судьи разъехались по станциям метрополитена и электричек возвращать домой особенно упорных юных ориентировщиков, а я отправился в посёлок им.



таб 1:7500
2,5 метра

Всероссийские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах
Новогодние Старты 2016
День первый (24.12)



Дзержинского (г. Дзержинский) отлавливать не менее упорного начальника дистанций Алексея Рэмовича Кузьмина. Иногородние спортсмены на весь день устроили дискотеку в Кунцевском Доме пионеров, где они и размещались. 30 декабря дискотека продолжилась при температуре на улице -39 - -42 градуса, каковой в Москве в декабре ранее не наблюдалось. После участники разъехались по домам, закупившись в Москве апельсинами к Новому Году. Первые Новогодние Старты прошли в один день вместо трёх, но они всё-таки состоялись. И на долгие годы получили кличку «апельсиновые бега».

В 1979 году II Новогодние Старты мы благополучно провели 28-30 декабря в Ромашково, Раздорах и у стадиона «Медик». III Новогодние Старты 1980 года прошли в разных участках необъятного Битцевского лесопарка. А 4-е в 1981 году – в Ильинском и Усово. На них была сделана первая у нас

телевизионная программа о лыжном ориентировании Александра Политковского. Начальник дистанций Иван Николаевич Кузьмин (впоследствии – первый российский чемпион мира по спортивному ориентированию 1994 года) специально устраивал зрительские КП для телевизионщиков. На 5-х Новогодних Стартах 1982 года в Битцевском л/п в Москве впервые в декабре не выпал снег, и участники соревновались на зимних трассах, но бегом. В этих стартах кроме юных участвовали и взрослые спортсмены.

С 1983 года на Новогодних Стартах появились (и навсегда остались) цветные карты с зелёными лыжнями. В них приняли участие кандидаты и члены сборной СССР по ориентированию на лыжах, что стало хорошей традицией, так как соревнований в заданном направлении на лыжах у нас в стране проводилось тогда до крайности мало. В 1984 и в 1985 годах Новогодние Старты прошли в Измайловском лесопарке

и в Красногорске – Опалихе, а с 1986 года я передал честь проведения этих уже заслуженных соревнований своему ученику Алексею Денисовичу Иванову.

За 30 лет тридцать раз успешно провёл Новогодние Старты Алексей Денисович и, вроде, не собирается останавливаться.

Соревнования, правда, стали личными и проходят в два дня в последние выходные декабря, но, зато, в них участвуют теперь все группы – от 10-летних детей до 80-летних ветеранов. А самое главное – Новогодние Старты стали с 2016 года официальными Всероссийскими, на них можно стать и мастером спорта и кандидатом в мастера, что ещё повысит привлекательность этих самых традиционных зимних соревнований.

*Д. Л. Никифоров,
организатор и главный судья
Новогодних Стартов 1978–1985 гг.*



Не на правах рекламы



Вышла книга Владимира Петровича Путенихина «Спортивное ориентирование бегом. Психифизика мастерства». Автор – в своё время активный ориентировщик и тренер сборной команды Башкортостана, подготовивший знаменитого Владимира Капитонова, после – учёный, психофизиолог, анализирует с научных позиций процесс подготовки ориентировщиков высокой и высшей квалификации. Но не только анализирует, но и даёт множество практических советов по тренировке и восстановлению спортсменов, занимающихся летним ориентированием. Причём делает это не наукообразным,

а живым, доступным языком, понятным каждому, имеющему представление о спорте.

Первое, в чём убеждает читателя автор – в необходимости, на высоком уровне, конечно, относиться к тренировкам по-настоящему профессионально. А приёмы и способы ориентирования отрабатывать тысячи и тысячи раз, до привития автоматических навыков, применяемых в соревнованиях уже на подсознательном уровне. В подтверждение он приводит высказывание знаменитого американского киноспортсмена Брюса Ли: «Я не боюсь того, кто изучает 10000 различных ударов. Я опасюсь того, кто изучает один удар 10000 раз».

Второе, не менее важное то, что тренироваться надо именно в ориентировании, а не копировать методы из лёгкой атлетики или лыжных гонок. Вот цитата из этой книги: «...все тренировочные занятия в нашем спорте должны быть максимально приближены к алгоритму соревновательной деятельности в различной по характеру местности». Сходные мысли высказывал в своём известном интервью тренер норвежского клуба Халден Михаил Виноградов. Не надо думать, что узнав про первое и второе, можно уже не открывать

книгу – в ней масса практических примеров и рекомендаций по профессиональной подготовке ориентировщиков, знание которых будет полезно как тренеру, так и самому спортсмену.

Пожалуй, ещё большее внимание, чем собственно тренировке, В. Путенихин уделяет восстановлению спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок. Здесь и методы восстановления, и временные параметры, использование активного отдыха, достижение фазы суперкомпенсации.

Отдельные главы посвящены водно-солевому балансу, массажу, некоторым физиотерапевтическим упражнениям. Можно поспорить только с рекомендациями автора по правильному питанию, изложенными в 5-й главе книги. Далеко не всем подойдут советы по вегетарианству с упором на сыроедение. Спортом человек начинает заниматься не с рождения, а с возрастом уже не просто, а может быть и вредно, менять сложившийся алгоритм питания. К тому же, я никогда не встречал исследований, посвящённых выбору предпочитаемых продуктов в зависимости от группы крови (не раз наблюдалось, что люди с 1-й группой не могут обходиться без мяса, это их основная пища, а, например,

обладатели 2-й группы крови прекрасно потребляют растительные продукты, обращаясь к мясным блюдам лишь изредка).

Очень хорошо вполне ёмкое и научное, но в то же время доступное исследование психологической подготовки спортсмена-ориентировщика. Тут и достижение оптимального боевого состояния (ОБС), и переработание его в состояние безупречного выступления (СБВ), и вхождение в трансовые состояния, предвещающие победу. К тому же, много самых что ни на есть практических советов на эти темы.

Подытоживая, могу сказать, что я пока не встречал в нашей литературе по ориентированию настолько полезной для тренера и спортсмена книги, хотя и написана она по не самым последним исследованиям и данным – просто в ней приведён практический опыт автора, как научный, так и спортивно-тренировочный.

Где достать книгу «Психифизика мастерства»? Наверное, только в Уфе у Владимира Петровича Путенихина.

Обращайтесь к нему по телефону: +7 917 438 99 00, или на почту: mitras@ufanet.ru

*Дмитрий Львович Никифоров,
тренер с 50-летним стажем*

Hiihtosuunnistuskartta

UKONNIEMI 1

Imatra

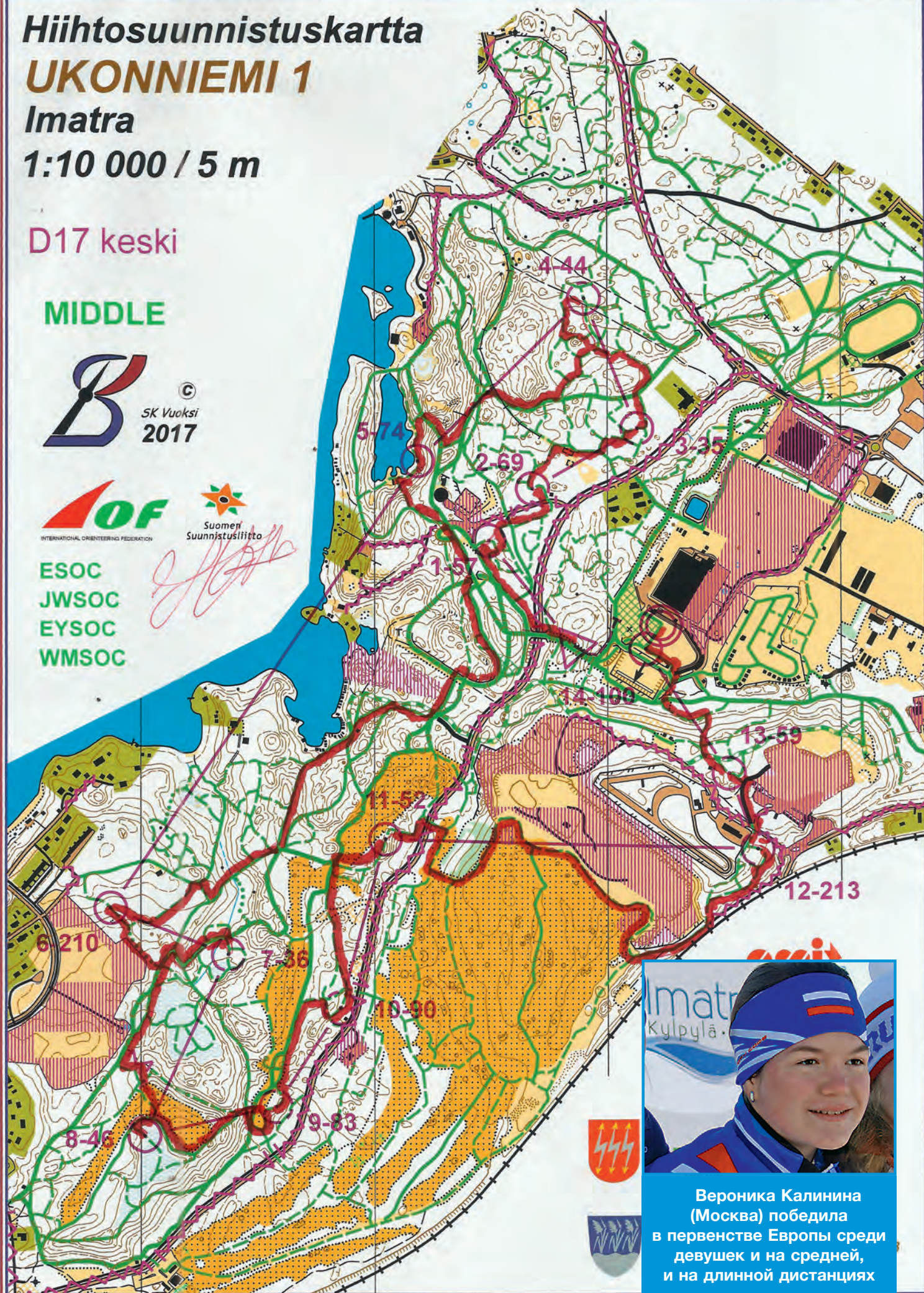
1:10 000 / 5 m

D17 keski

MIDDLE



ESOC
JWSOC
EYSOC
WMSOC



Вероника Калинина
(Москва) победила
в первенстве Европы среди
девушек и на средней,
и на длинной дистанциях