



Наконец-то! После десятилетия полного застоя и даже упадка всех буквально видов спорта, в России в последние пять лет началось его бурное возрождение. Не меньше, чем остальных, это коснулось и нашего ориентирования. Чего стоят одни только грандиозные соревнования в Иваново. Тут удалось на высочайшем уровне провести «в одном флаконе» Финал Кубка Мира, Чемпионат Мира среди юниоров, Чемпионат Европы, Первенство Европы среди юношей и девушек, да ещё пристегнуть к ним ко всем Первенство России среди КФК и СК! Такого мы ещё не наблюдали. Думаю, что в таком развитии отечественного спорта не последняя заслуга принадлежит нашему президенту – не старому, подтянутому, спортивному – дзюдоисту и горнолыжнику. Развитие спорта – большая за-

слуга В. В. Путина, но знаете, что мне кажется самым большим его достижением?

За всю послевоенную историю СССР/России крутые перемены в его/её истории случались с удивительно точной периодичностью в 11 с половиной лет. В середине 1945-го наши танки вошли в Берлин и начался период послевоенного восстановления разрушенной страны под жёстким контролем диктаторского режима. Отсчитаем срок – в конце 1956-го наши танки вошли в Будапешт, наступила хрущёвская оттепель. Далее – в середине 1968-го наши танки вошли в Прагу, оттепель сменилась так называемым «застоем». В конце 1979-го наши танки вошли в Кабул – застой превратился в полный маразм и агонию государства. Наконец, в середине 1991-го танки вошли в Москву, строй рухнул, наступи-

ла долгожданная демократизация страны и общества. Довольно точный календарь, только почему-то всегда и всюду входили наши танки...

В 90-х я начал задумываться – в 2002-м очередная крутая перемена должна наступить, куда же теперь войдут наши танки – может в Киев? Или в Тбилиси? Календарь арать не может. В 2002-м демократия по-хамелеонски мимикрировала в нечто похожее на авторитарное устройство общества. И вот тут то заслуга нашего президента – при этом танки никуда не входили. И кровь не пролилась! И мы можем спокойно заниматься спортом.

Хорошего Вам ориентирования!

Главный редактор

ИВАНОВО 2006



О Чемпионате Мира среди юниоров и Первенстве Европы среди юношей и девушек, состоявшихся 21 – 27 февраля в Ивановской области, своими размышлениями поделился главный тренер юниорской и юношеской сборных АЛЕКСЕЙ ДЕНИСОВИЧ ИВАНОВ.

- Неверно говорить, что аналогов ивановским соревнованиям вообще не было. Вологда была вначале. Первое первенство Европы, и также, Финал кубка Мира. Но мне очень понравились соревнования в Иваново. Как представитель, я уже 10 лет бываю на разных соревнованиях высокого международного уровня и, надо отметить, что уровень здесь был очень высокий. И открытие, такая финансовая поддержка, причём не только финансовая – надо отметить, что губернатор приехал на открытие, несмотря на свою болезнь, потом очень тепло отзывался об ориентировании, и это для нашего вида спорта очень хорошо, и для Ивановской области это особенно хорошо, это значит, что ориентирование там будет развиваться. Ну, и открытие и закрытие соревнований – это просто праздники, на которые никогда нам не хватает средств и возможностей. Хватает только на дистанции и на судейство соревнований. А вот чтобы праздник создать, нужна ещё особая атмосфера, и она как раз и была создана. Надо сказать, что и в Вологде, и в Красноярске тоже открытие и закрытие мощно были сделаны. Этим и отличаются международные соревнования, проводи-

мые в России – широкой русской душой, русским размахом. Русской масленицей, салютами, но это возможно только если хорошая государственная поддержка есть. Очень показателен был один чех – когда мы вместе с ним гладили медведя, он сказал: «Да, такое возможно только в России». И в Красноярске и в Вологде такая поддержка была, кстати и в Туле – в Велегоже – все иностранцы очень хорошо вспоминают эти соревнования, в том числе, как соревнования с очень хорошими, разными сетками лыжной. Здесь тоже были очень хорошие сложные сетки и дистанции для иностранцев были очень сложные. Для наших они были не очень сложными, но это требование ИОФ – чтобы мы проводили соревнования не для себя, а для всех остальных, поэтому Юрай Немец – международный контролёр из Словакии, он говорит, что как в Питере я с вами боролся (Чемпионат Мира среди юниоров и Первенство Европы среди юношей и девушек 2003 года), что здесь, что в Вологде, за то, чтобы это было попроще, не только для русских. Русским это привычно, иностранцам не сильно привычно. Во всём мире принято делать так: лыжный стадион с большим количеством хорошо подготовленных лыжней и небольшое количество подрезок. В Финляндии так было, в Чехии, в Италии. Везде это было одинаково, совершенно одинаково. И все привыкли к такому ориентированию. А то, что у нас предлагается – это очень сложно для них. С нашими дистанциями мы считаем, что мы впереди. А если проще сделать, то мы с ними будем на равных. Но в этом есть ещё одна проблема – в том, что одна страна откровенно впереди. У нас было с юношеским первенством Европы – когда мы пробили 2 группы – 18 и 16, первый раз это было в Чехии, потом в Питере, но когда и там и там все 3 первых места занимали русские во всех группах, то тогда нам сказали – зачем нам такие соревнования? Поэтому они отменили 16-ю и 18-ю группы и сделали одну группу – 17-ю. Стало вместо 4-х групп две. Такие хорошие результаты одной страны уничтожают интерес к ориентированию в других странах. К сожалению. Хочет-

ся, конечно, выигрывать, но для развития было бы лучше, чтобы хорошо бежали многие. И на пьедестале почёта было бы не три страны, а разные страны. В первенстве Европы среди юношей и девушек, к сожалению,



финны вообще не участвуют, а шведы сейчас стали возить, и мы видим там чемпионов Европы, второе, третье места, второе в эстафете, а финны не возят, не возят, пять лет прошло, и где они во взрослых? Видно, что в принципе это неправильно. Шведы возят юношей и занимают приличные места во взрослых. Особенно видно это было в Финляндии, куда они сколько угодно могли привезти, но они считают, что в этом возрасте им ещё слишком рано бодаться с национальными амбициями, слишком хрупкие организмы у них.

- По проведению я не стал бы делить – кто из ивановских, кто из московских судей и организаторов – мы все проводили эти соревнования, мы, федерация, мы все единым миром проводили. Естественно, что откры-



тие и закрытие – это местные ребята делали, многие регионы с трудом бы могли сделать такое, а судейство было совместное, я не различаю их на судей высокой и не очень квалификации, все, и челябинцы были там, и москвичи, и питерцы, все единым порывом все старались сделать как можно лучше, судей было и ивановских





Лучший стартер из московских судей по ориентированию Владимир Кузнецов был первым чемпионом Кунцевского района среди школьников ещё в 1971 году.

много и из других регионов.

- Что я могу сказать про подготовку наших юниорской и юношеской сборных. К сожалению, в этом году ситуация со снегом сложилась катастрофическая, потому что практически никто не смог вкататься. За исключением тех, кто был в Финляндии в заполярье, или кто там был в Тее, остальные вкататься не смогли, поэтому в декабре месяце отбираться было нереально, и мы переделали, что отбор будет непосредственно перед соревнованиями. Это было не сильно удобно. В нашей стране, где на места в команде юношей отбираются где-то 150 человек, отборы являются гораздо более напряжёнными соревнованиями, чем само первенство Европы. Потому что если ты отобрался в тройку по юношам, то практически, ты уже призёр Европы. Правда шведы внесли свои коррективы. Но хорошо, что было видно, что как у нас отборы прошли, так результаты и разложились. Чуть-чуть туда сюда. Сильнейшие бежали, а остальные так... Просто можно сказать, что они бежали бы ещё сильнее, если бы у них был ещё месяц на восстановление и подготовку после напряжённых отборочных соревнований, которые были в Алексине. Мы проводили учебно-тренировочный сбор совместно со сборной страны на Планерной. В основном восстанавливались, одна или две были технических тренировки – в Лыткарино ездили, а так – лыжные и восстановительные тренировки. Важно было, чтобы юниоры пожили вместе со взрослой командой, посмотрели – у них другое отношение к спорту, они для нас ориентир. Алексинские отборы были очень хорошими, ни по лыжням, ни по корректности пунктов там никаких вопросов не было, я считаю, что это очень удачные отборы. Они очень были похожи на то, что было потом на Европе и Мире, вполне достойные были соревнования.

- В юниорской сборной явный лидер был Ламов, он и подтвердил, что он сейчас сильнейший. У нас два человека попали на взрослый Кубок Мира – это Козлова и Ламов – они и подтвердили своё высокое мастерство. Единственно, что Козловой не удалось немного то, что Ламову – в один день она была второй, но там секунды какие-то. А так она молодец. Я думаю, что им удалось выступить достойно. Ещё у нас Кравченко очень сильная спортсменка, Кашук, конечно, тоже. Так что у нас 4 спортсмена в юниорской сборной очень сильны, выдающиеся спортсмены. К сожалению, на следующий год у нас только Кашук остаётся, а девочки все из юниорок уходят – 86-й год рождения. И Ламов тоже. А на следующий год у нас остаются из лидеров это – Трапезникова, Груздов. В следующем году у нас смена составов достаточно солидная получится. Про юношей и девушек сказать нельзя ничего, пото-

му что новые – они возникают неожиданно – сейчас было видно, что у нас есть лидеры, вот, красноярский Андриянов очень сильно себя зарекомендовал. Ляпина была, конечно, на высоте. Правда, её подпирала каждый день Медведева из Челябинска и один день даже выиграла у неё. Но в девушках из них из всех останется одна Настя Свирь. Остальные в следующем году будут уже юниорами. У мальчиков же ничего не понятно – кто будет в следующем году. Ворота открыты для всех. На будущий год Чемпионат и Первенство планируется в Австрии, но точно пока сказать нельзя – это будет решаться на встрече президентов федераций.

- В нашу тренерскую бригаду входили в этом году: Дьячков, он отвечал за общий настрой в команде, за психологическую подготовку, Золотарёв отвечал у нас за смазку, ему помогал Трапезников, он в прошлом году ездил с нами в Швейцарию, были у нас ещё Ламова и Трапезникова – они очень хорошо себя зарекомендовали – раздевали и одевали не только своих детей, но всех чле-



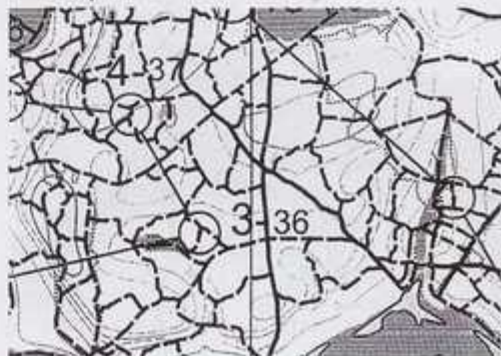
Стартует один из лидеров команды ОРИЕНТА Ski-O Григорий Медведев

нов сборной. Тренер сборной отличается тем от личного тренера, что он должен уделять внимание всем спортсменам. У Дьячкова нет своих спортсменов в сборной. Наверное, это жаль ему самому, но это приводит к тому, что он уделяет равномерное внимание всем спортсменам. Это очень хорошо. Главный показатель работы тренера сборной, что он должен относиться ко всем, как к своим детям. Ещё у нас был Повышев Андрей – он массажист. Профессиональный массажист. Он уже третий год с нами ездит, польза от него команде очень большая. Ну и я отвечаю за всю административную работу в сборной. Личных же тренеров спортсменов у нас практически не было – часто они не столько помогают, сколько мешают даже своим спортсменам – вносят излишнюю нервозность в их выступления.

- О будущем команды: мы хотим ещё летний сбор организовать, единый. Хотим где-то на высоте, в Болгарии, провести. Естественно, финансирования под это нету, но тем не менее, в прошлом году наши ребята ездили туда к Пламену (Недялкову), и они затратили на это порядка 700 евро / месяц. – 21 рабочий день были там. Но получилась, очень дорогая дорога – самолёт и обратно – но если это сделать подешевле, автобус заказать... Если сделать два сбора на высоте, то это – в августе и в октябре, если же провести один сбор – то это в августе. В принципе же мы все завязаны на «голы, очки, секунды», КФК и Первенство России, наверное, имеет смысл, чтобы люди спустились с высоты и через неделю бежали Россию, потому что мы все – юноши и юниоры пока что бегаем два сезона, поэтому я думаю, что сбор – это конец июля и начало августа. Но туда мы приглашаем всех кандидатов, кто хочет, потому что никакой обязательности здесь

нет – это полезно всем – побывать на высоте, покататься на роллерах. Всем, кто нашёл средства, имеет смысл туда съездить. Я знаю, что Власов с Власовой очень хотят туда съездить. Туда питание с собой не нужно везти, там всё будет готово и там отличная роллерная трасса, там все лыжные сборные сидят. Там будет тренироваться болгарская команда, у них свой повар, сейчас с ними договариваемся, там будет 7 евро питание, 7 евро проживание, то есть получается 14 евро за сутки – да за такие деньги в России не проведёшь сбор. А условия предельно хорошие. Мы сейчас решили, для экономичного варианта, что наши кандидаты поедут на микроавтобусе или на автобусе, не торопясь, то есть в Румынии ночёвочку – два дня туда, два дня обратно. Это сразу даст экономии в 200 евро, значит сбор может обойтись в 400 евро, а 400 евро за сбор на высоте – это смешно даже. Ну, может мы будем рассчитывать на несколько большее, потому что все эти наши экономии вылезают непредвиденными расходами – ну, скажем, платными дорогами, но всё будет, все документы сделаем как всегда, без проблем. В этом никакой обязательности, я просто всех кандидатов туда приглашаю. Я рассчитываю на сбор на 10 человек, но Пламен сказал, что вы можете приезжать и 40 человек, и 50, всех можно принять. В принципе, Юлия Чепалова проводит там сбор на месяц, а потом на неделю заезжает на море.

- Первый снег мы никогда централизованно не делаем. Потому что все, кто близко, вкатываются в Тее, Центральный район и Северо-Запад вкатываются в Кировске. Мы предлагаем всем поехать в Финляндию, в Леви. Там лыжни поддерживаются, 4,5 километра освещённой лыжни дают возможность тренироваться вне зависимости от погоды. И, конечно, будет полноценный технический сбор – где он будет – в Октябрьском или в Горнозаводске узнаем попозже. Он, скорее всего, даже оплаченный будет. Скорее всего в декабре – перед отборочными соревнованиями. Которые пройдут или в Уфе, или где-нибудь там... Но не поздно, так как, если Чемпионат в Австрии, то из-за рождественских каникул, нового года, точно возникнут проблемы с австрийскими визами – если Чемпионат будет проведён в январе. Делать прогнозы на него я считаю делом неправильным, но я считаю, что уровень лыжного ориентирования у нас высокий, соревнования проводятся на очень хорошем уровне, но это ещё не гарантия обязательных наших побед. Но если у нас есть возможность выбрать из 100 девочек и 150 мальчиков по 4 лучших, то есть надежда, что они будут лучшими, и что они хорошо подготовятся. А завершить мне хотелось бы большой благодарностью личным тренерам, потому что, по большому счёту, то результаты сборной – это работа тренеров, которые годами работают с нашими юниорами, и тех организаторов, которые проводят им такие замечательные соревнования.





Обращение президента ФСО России Ю.С. Никонова к читателям газеты «Ориентир-Юниор»

Дорогие юные друзья-ориентировщики!

20 мая 2006 года во многих городах и регионах России состоятся первые массовые соревнования по ориентированию «Российский Азимут-2006». Ни российское, ни мировое ориентирование еще не знало соревнований таких масштабов. Десятки тысяч участников в десятках городов получают в руки карты и практически одновременно отправятся в леса и парки на поиски красно-белых призм. Все финишировавшие участники получают памятные сувениры, а лучшие спортсмены своих квалификационных групп - призы, учрежденные Агентством по делам физкультуры и спорта России. Но главное в «Российском Азимуте» - не призы. Цель этих соревнований - привлечь к нашему виду спорта как можно больше участников, показать



новичкам всю красоту и азарт ориентирования, продемонстрировать нашу массовость и организованность. В лесах и парках будут подготовлены трассы, доступные любому участнику. Приглашайте на старт своих друзей и знакомых, рассказывайте им о нашем виде спорта, помогите справиться с дистанцией! Пусть каждый из вас поможет новичкам сделать первый шаг, как когда-то ваши тренеры и наставники помогли вам. Каждый новичок, вышедший на трассу, должен ощутить вашу заботу, ваше внимание, должен запомнить ощущение праздника, который мы все вместе создаем. Мы очень надеемся, что эти соревнования станут ежегодными, мы стоим у истока новой прекрасной традиции в российском ориентировании, давайте же сделаем так, чтобы нам всем вместе было, чем гордиться в будущем!

Президент ФСО России

Юрий Семенович Никонов

ГДЕ НАЧИНАЕТСЯ ЛЕТО?

Отзвенели последние школьные звонки, 31 мая учебный год закончился. Что делать тем нашим юным ориентировщикам, что отзанимались спортом первый год, а может и меньше? Везти их на петербургский фестиваль ориентирования рано – сложны для малень-



ких детей карельские скалы. А не занять делом ребят-первогодков с первого дня летних каникул – это гарантия больше не увидеть их как минимум до сентября.

Псковский СКО «Русь» вместе с клубом «Ориента Кунцево» предлагают провести начало каникул в лучшем для начинающих районе Северо-Запада России – на базе отдыха «Алоль». Спортивный лагерь «Новичок» будет проводиться там со 2 по 16 июня 2006 года.

В программе лагеря – общие и самостоятельные технические тренировки, культурная программа. В экскурсионную программу можно включить поездки в красивый и древний Себеж, музей-заповедник Пушкинские Горы, на Всероссийский фестиваль воздушных шаров в Великие Луки. В завершение лагеря, 13 и 14 июня, состоятся двухдневные соревнования на призы газеты ОРИЕНТИР/Юниор (для групп 10, 12, 14).

На базе отдыха «Алоль» проживание в 2-местных летних домиках по 115 рублей чел./день, питание – 240 руб. на человека. По предварительной договоренности возможно проживание в своих палатках в районе базы, но в начале июня дожди не исключаются.

Контактные телефоны:

Псков, СКО «Русь»,

Никитин Валентин Алексеевич:

Тел./факс: + 7 – 811 – 2 – 16 50 73.

База отдыха «Алоль», исполнительный директор Демешенкова Любовь Ивановна:

Тел./факс: + 7 – 811 – 42 – 21 068.

Оплата проживания и питания возможна за наличные и по безналичному расчёту.



Бесспорна ли истина, что ранняя специализация наносит вред

Не правда ли, знакомая ситуация: после зимнего сезона, начав бегать, Вы довольно быстро втягиваетесь в тренировки. Бег начинает приносить радость. Эйфория! И на второй-третий летний старт с радостью замечаете, что не слишком-то и отстаеете от «чистых летников», а то и выигрываете. Начинаются отборы, и (О, чудо!) Вы отбираетесь в сборную. Надо готовиться к большим настоящим соревнованиям. Да вот что-то пруха куда-то пропала, да и желания особого нет. А тут еще нога подвернулась некстати, да спина (печень, желудок) что-то болит. Просто какая-то невезуха!

С наступлением весенних каникул ориентировщицкая тусовка переезжает в Кисловодск, Геленджик, Крым, и начинается сезон бега, который и продолжается до осенних каникул. Те, кто могут себе позволить, добавляют в этот период СО на маунтинбайках. Затем вкатка на лыжах, соревнования и т.д. по кругу. Что же в этом плохого? Соревнования круглый год, сборы, надоело бегать – на лыжи или байк, надоело мерзнуть – весна подоспела, стерли то на чем сидят – можно и побегать. Не жизнь, а песня! Какой другой вид спорта может похвастать таким разнообразием? И не было бы проблем, если бы не отборы, которые начинаются с 14-летних возрастных групп. Здесь все серьезно. Как у взрослых, как в олимпийских видах спорта, все, кроме грамотной подготовки.

Годичный цикл подготовки во всех видах спорта делится на переходный, тренировочный и соревновательный периоды. Если приходится выступать и зимой и летом, то количество периодов соответственно удваивается. И обычно переходный период, как менее ценный на первый взгляд, сокращается, а то и просто отбрасывается. Тем более что отборы на носу. Только вот куда отборы? В кандидаты на орден Сутулого первой степени? Поясно.

Переходный период подготовки необходим для того, чтобы дать отдых мышцам, связкам, костям, т.е. опорно-двигательному аппарату (ОДА), нагруженному в течение длительного времени специальными упражнениями. А также разгрузить нервную систему спортсмена от стрессов соревновательного периода. Есть ли восстановительный период хотя бы две недели при таком календаре? Отсутствие восстановления приводит к профессиональным травмам ОДА, потере желания соревноваться.

Для примера разберем переходный период от СО на лыжах к СО бегом. Коньковый ход вовсе не полезен для молодых скелетов (не то, что Скелетон). В сравнении с классическими ходами, которые приближены по технике к естественным для человека движениям, в коньковых ходах имеется целый ряд неблагоприятных моментов. Это движения основного конькового хода, вызывающие асимметричное развитие мышц. Длительные прокат и толчок ногой, приводящие к застою венозной крови в нижних конечностях. Направление толчка ноги, не функциональное для голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Какие неблагоприятные воздействия на ОДА оказывает коньковый ход? В первую очередь, это искривление осанки и заболевания суставов. И, вместо того, чтобы восстановиться, может быть, даже подлечиться, спортсмен переходит к бегу и стремительно наращивает нагрузку. Очень часто также начало бегового сезона начинается с



бега по асфальту, т.к. в лесу лежит еще снег, или бегать по грунту невозможно из-за воды и грязи. Мышцы спины и живота, т.н. мышечный корсет, еще не готовы к таким нагрузкам после главных движений лыжных ходов. Жесткие сотрясения позвоночника усугубляют проблемы, наметившиеся за зимний период. В результате происходят дегенеративные изменения позвоночника, сдавливание спинномозговых нервов и, как следствие этого, нарушение трофики (питания тканей) нижних конечностей. Т.е. больная спина и вывих голеностопного сустава, воспаление коленного сустава – это звенья одной цепи.

Обратный переход с бега на лыжи менее

болезненный, но также таит в себе опасности. Наименее значимые из них это воспаления отдельных мышц или нервов из-за их неподготовленности к специальной работе. Более серьезные – это различные инфекционные заболевания, вызванные снижением иммунитета вследствие перенапряжения организма и усталостью ЦНС от избытка соревнований.

Приблизительно такая же картина может сложиться при переходе от лыж к велосипеду и обратно.

Что же получается? Ваш тренер, убеждая вас выступать во всех видах СО, участвовать во всех отборах и, в тоже время, не давая достаточного времени на восстановление и перестройку вашего организма к иным упражнениям, наносит прямой вред вашему здоровью. Причиной этому часто бывает, что Вами просто «затыкают дыры», т.е. от одного спортсмена тренер имеет результаты сразу в трех Чемпионатах, трех сборных. И это под лозунгом «Ориентировщик должен быть разносторонним!» И при этом, обвиняя специализацию во всех тех бедах, которые отлично наживаются при вот такой дилетантской разносторонности! Выводы делайте сами. Жизнь не кончается с юниорским Чемпионатом мира. Будете Вы в спорте или нет, лучше встретить большую и, поверьте, не менее интересную часть своей жизни здоровым.

Мне кажется, что специализация необходима именно с того возраста, когда начинают формироваться сборные городов, областей, т.е. с началом отборов. В тренировочном периоде принимать участие в других видах СО необходимо, но делать акцент на качество ориентирования, а не на результат. Возможно, находить в себе силы отказаться от включения в состав сборной по другим видам СО в пользу более сбалансированной подготовки к избранному виду. В случае разносторонности уделять повышенное внимание переходному периоду, ни в коем случае не форсировать подготовку. При первых признаках перенапряжения, таких как боли в позвоночнике, вывих голеностопного сустава, воспаление мениска – для лета, «прострелы» в мышцах, частые простуды – для зимы и отсутствие желания соревноваться, немедленно корректировать свою подготовку.

Предвижу возможные возражения по поводу статьи и постараюсь на них заранее ответить.



Здоровью спортсмена?

1. Краски слишком сгущены. Все вышесказанное характерно для спортсменов профессионально занимающихся спортом.

Наоборот, молодые спортсмены сильнее подвержены неблагоприятным воздействиям нагрузок в силу недостаточно развитых и не окончательно сформировавшихся костно-мышечной, сердечно-сосудистой и нервной систем. А также несовершенства техники лыжных ходов, бега, передвижения на велосипеде. Не последнюю роль играет также неустойчивая психика.

2. Есть спортсмены, успешно сочетающие все виды ориентирования.

А насколько успешно они выступают? Если этот уровень достаточно высок, то такая разносторонность достигнута в процессе многолетней базовой подготовки. Нелишне также поинтересоваться у такого спортсмена о его тренировках, о здоровье. Опять же имея проблемы, описанные в начале статьи, надо в любом случае перестраивать свою подготовку, и только тогда, если вам дано, вы сможете достичь такого уровня.

3. Почему же молодые лыжники не сплошь инвалиды, ведь объем специальной нагрузки у них выше, чем у ориентировщиков?

По многим причинам. Методические основы тренировки лыжников разработаны лучше, т.к. во всех спортивных ВУЗах страны существуют кафедры лыжного спорта. К примеру, рекомендованные соотношения участия молодых спортсменов в соревнованиях по лыжным гонкам, проводимых классическим и свободным стилем, составляет 2:1. В начале сезона лучше соревноваться классическим стилем. Достигнутый уровень ОФП, в частности бега, поддерживается в течение всего соревновательного периода на зарядке, заминке после лыж, еженедельной небольшой тренировкой. Переходный период включает в себя, помимо восстановительных мероприятий, упражнения, подготавливающие организм спортсмена к бегу. Тренировочный период начинается с этапа ОФП, что также важно для профилактики травм и заболеваний. К сожалению, для разносторонних спортсменов-ориентировщиков бег является специальным упражнением, а не средством ОФП. Поэтому, сравнивая годовые циклы подготовок ориентировщиков, имеющих два соревновательных периода в году, и лыжников надо признать, что у последних тренировки строятся более гармонично.

4. Доля коньковых ходов в СО на лыжах не так велика, как в лыжных гонках свободным стилем. Значительную часть дистанции ориентировщики передвигаются одновременным бесшажным ходом.

Это правильно для соревнований и тренировок на сетке. Большую же часть тренировочного времени ориентировщики проводят на лыжных трассах, передвигаясь коньковыми ходами.

5. Чередование лыж, бега, велосипеда само по себе является хорошим средством профилактики заболеваний, вызванных перегрузкой ОДА специальными упражнениями.

Переходя от одного упражнения к другому без достаточной подготовки ОДА, спортсмен уподобляется печально известному автомобилю Москвич с двигателем Рено. Мотор-то резвый, да все остальное не выдерживает оборотов. Поэтому повторюсь: сначала разгрузиться, затем подготовиться и только после - соревноваться.

Сергей Черных

РЕЗУЛЬТАТЫ ЧЕМПИОНАТА МИРА СРЕДИ ЮНИОРОВ И ПЕРВЕНСТВА ЕВРОПЫ СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК. ИВАНОВСКАЯ ОБЛАСТЬ. 21 - 27 ФЕВРАЛЯ 2006 г.

Спринт 22.02.06			Классика 25.02.06		
Юниоры М20, 9 КП, 2.810 км.			Юниоры М20, 15 КП, 7.450 км.		
1. Ламов Андрей	Рос.	19860.10.51	1. Ламов Андрей	Рос.	19860.30.28
2. Кащук Тарас	Рос.	19860.11.16	2. Тайвайнен Олли-Маркус	Фин.	19890.32.04
3. Тайвайнен Олли-Маркус	Фин.	19890.11.20	3. Дали Магне	Нор.	19870.32.21
5. Салаткин Александр	Рос.	19860.11.45	5. Груздов Андрей	Рос.	19870.32.50
9. Скозырев Евгений	Рос.	19880.11.52	6. Блажих Павел	Рос.	19860.32.54
11. Игнатов Владимир	Рос.	19880.12.00	7. Игнатов Владимир	Рос.	19860.33.06
21. Груздов Андрей	Рос.	19870.12.51	8. Салаткин Александр	Рос.	19860.33.37
			9. Кащук Тарас	Рос.	19860.33.46
Юниорки Ж20, 9 КП, 2.450 км.			Юниорки Ж20, 13 КП, 5.270 км.		
1. Козлова Татьяна	Рос.	19860.10.42	1. Козлова Татьяна	Рос.	19860.25.03
2. Шилова Мария	Рос.	19860.11.05	2. Кравченко Анастасия	Рос.	19860.25.08
3. Кравченко Анастасия	Рос.	19860.11.12	3. Шилова Мария	Рос.	19860.25.29
4. Мальчикова Полина	Рос.	19860.11.30	5. Мальчикова Полина	Рос.	19860.26.04
8. Мендель Татьяна	Рос.	19880.11.49	9. Борина Злата	Рос.	19860.27.40
11. Трапезникова Алёна	Рос.	19870.11.57	Трапезникова Алёна	Рос.	1987снята
Юноши М17, 9 КП, 2.420 км.			Юноши М17, 13 КП, 5.270 км.		
1. Нордстрем Густав	Шве.	19890.09.56	1. Нордстрем Густав	Шве.	19890.23.55
2. Андриянов Анатолий	Рос.	19890.10.08	2. Магнуссон Карл	Шве.	19890.24.24
3. Магнуссон Карл	Шве.	19890.10.17	3. Андриянов Анатолий	Рос.	19890.24.56
4. Рыженков Вячеслав	Рос.	19900.10.30	5. Пovyшев Иван	Рос.	19890.25.49
5. Сергеев Дмитрий	Рос.	19890.10.31	10. Рыженков Вячеслав	Рос.	19900.26.46
Пovyшев Иван	Рос.	1989снят			
Девушки Ж17,			Девушки Ж17, 11 КП, 4.360 км.		
1. Ляпсина Надежда	Рос.	19890.10.26	1. Медведева Татьяна	Рос.	19890.22.13
2. Медведева Татьяна	Рос.	19890.10.32	2. Ляпсина Надежда	Рос.	19890.22.42
3. Нордбо Кристина	Нор.	19890.10.44	3. Свирь Анастасия	Рос.	19900.22.54
4. Свирь Анастасия	Рос.	19900.10.55	3. Гилаздинова Лариса	Рос.	19890.22.54
5. Гилаздинова Лариса	Рос.	19890.11.01			
Удлиненная с общего старта 23.02.06			Зстафета 26.02.06		
Юниоры М20, 22 КП, 17.900 км.			Юноши М17, 3 X 14 КП, 6.200 км.		
1. Ламов Андрей	Рос.	19861.12.20	1. Пovyшев Иван	Рос.	0.31.31
2. Кащук Тарас	Рос.	19861.16.03	Рыженков Вячеслав	Рос.	0.31.26
3. Дали Магне	Нор.	19871.16.08	Андриянов Анатолий	Рос.	0.31.371.34.34
4. Салаткин Александр	Рос.	19861.17.59	2. Оргардс Маттиас	Шве.	0.35.47
10. Игнатов Владимир	Рос.	19881.21.52	Бломгрен Эрик	Шве.	0.32.52
19. Груздов Андрей	Рос.	19871.28.40	Нордстрем Густав	Шве.	0.30.061.38.45
22. Блажих Павел	Рос.	19861.30.06	3. Юбелис Андрис	Лат.	0.34.06
			Кивалинкс Андрис	Лат.	0.33.30
			Кивалинкс Райво	Лат.	0.34.401.42.16
Юниорки Ж20, 18 КП, 10.700 км.			Девушки Ж17, 3 X 12 КП, 5.300 км.		
1. Кравченко Анастасия	Рос.	19860.51.15	1. Медведева Татьяна	Рос.	0.29.39
2. Козлова Татьяна	Рос.	19860.52.46	Гилаздинова Лариса	Рос.	0.27.33
3. Свенссон Ева	Шве.	19870.53.03	Ляпсина Надежда	Рос.	0.28.351.25.47
4. Шилова Мария	Рос.	19860.53.06	2. Перссон Майя	Шве.	0.31.17
7. Мальчикова Полина	Рос.	19860.56.13	Йонссон София	Шве.	0.28.37
8. Борина Злата	Рос.	19860.56.14	Нордбо Кристина	Шве.	0.27.491.27.43
			3. Палашевска Марьяна	Укр.	0.35.52
Юноши М17, 18 КП, 10.700 км.			Свирь Анастасия		
1. Андриянов Анатолий	Рос.	19890.51.13	Рос.	0.30.451.06.37	
2. Пovyшев Иван	Рос.	19890.51.53			
3. Магнуссон Карл	Шве.	19890.52.30			
6. Сергеев Дмитрий	Рос.	19890.54.50			
7. Рыженков Вячеслав	Рос.	19900.55.33			
Девушки Ж17, 16 КП, 9.260 км.					
1. Ляпсина Надежда	Рос.	19890.42.33			
2. Медведева Татьяна	Рос.	19890.42.45			
3. Гилаздинова Лариса	Рос.	19890.44.31			
6. Свирь Анастасия	Рос.	19900.48.14			



Интервью с Татьяной Власовой



Когда Таня Наумова пришла в ориентирование, кто твой первый тренер.

- Ориентированием я начала заниматься с осени 1990 года, училась я тогда в 8 классе.

Первым и постоянным тренером у меня является А.Г. Власов.

Тогда это было летнее или зимнее ориентирование?

- Мы сразу стали готовиться к ориентированию на лыжах. У нас в Горнозаводске, лес не позволяет бегать летом – лучшая скорость порядка 10 минут на километр.

Какие проходили тренировки, объемы, в юношеском возрасте.

- Тренировки в основном были построены игровым методом – много эстафет, спортивных и подвижных игр с различными техническими заданиями, было весело и интересно. Много выполняли комплексной работы круговым методом на стадионе примерно по часу за тренировку, а на «зимнем» мини-полигоне отработывали техническое мастерство и тренировали пространственно-образное мышление. По времени тренировка занимала примерно полтора часа, 30 минут уходило на разминку с заминкой и час на основную часть трени-



ровки. Раз в неделю делали кросс-поход на 2-2.30 по лесным дорогам, подъемы быстро шли или имитировали, под гору бежали (в августе – октябре с палочками).

Какие были сборы, поездки, зимой и летом.

- В школьные годы зимой я практически на сборы не ездила, летом иногда участвовала в многодневках на Урале.

Какие были лучшие результаты среди девушек и юниорок.

- Результаты стали стабилизироваться к весне 1992 года, мне удалось выиграть первенство Пермской области по своей возрастной группе, помню, мне даже не хотели присваивать первый разряд, а в декабре по счастливой «случайности» мне удалось занять третье место среди юниоров на Всероссийских соревнованиях и опять возникли проблемы с присвоением очередного спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

В сезоне 92- 93 гг., выступив пару раз удачно на отборочных соревнованиях среди взрослых и зональных соревнованиях в Кургане меня включили в основной состав Пермской области, и я поехала на свой первый чемпионат России в г. Красноярск. В длинной гонке я заняла 16 место, а вот в спринте к удивлению многих и себя лично – заняла 8 место и выполнила норматив «Мастера спорта России».

Вдохновленная, успешным выступлением я тренировалась с полной отдачей. С первых стартов в новом сезоне (93-94 гг.), выиграв три гонки, я стала лидером среди юниоров. Но перед вторым отборочным блоком на первый чемпионат мира среди юниоров, я на скоростной тренировке на крутом спуске, зацепилась за березу и получила серьезную трав-

му ноги (разрыв связки), и, не смогла на протяжении всего сезона выступать в полную силу. Естественно, не попала на чемпионат мира. Но по итогам сезона вошла в основной состав юниорской сборной, на кубке России. С 1995 года в 18 лет, я стала лидером среди юниорок, но больше мне приходилось выступать среди взрослых. Первая победа среди взрослых была в Абзаково в декабре 95 г., я выиграла спринт, а в январе 96 г. в С-Петербурге на чемпионате России я стала двукратной чемпионкой – в спринте и эстафете. В феврале участвовала в двух чемпионатах мира: в Словакии среди юниоров и в Норвегии среди взрослых. В Словакии я заняла третье место на длинной дистанции, большего не смогла, наверное, из-за того, что много хотела. В Норвегии в Лиллехаммере на олимпийском стадионе, на первом своем



взрослом чемпионате мира, я выступала только в спринте и заняла 6 место, выполнив при этом норматив «Мастера спорта международного класса».

Татьяна, как изменились объемы и характер тренировок в юниорском и взрослом возрасте.

- В объемах незначительно, а вот игровых тренировок стало меньше (смеется), группа стала меньше, а так все по-прежнему.

Легко ли прошел переход из юниорской команды в основную национальную команду.

Его как-то я и не заметила. Может потому что выступать на соревнованиях среди взрослых я начала довольно рано, относилась к ним более серьезно и результаты в основном были хоро-

шие.

Припомни самые запоминающиеся, драматичные и курьезные моменты твоей спортивной карьеры.

- Интереснейших и запоминающихся моментов в моей жизни и спортивной карьере было не мало. Сразу все и не припомнишь, но вот некоторые из них.

Самый курьезный момент – мне «мастера» присвоили после «международника».

Самый запоминающийся – моя первая победа на XIII чемпионате мира, проводившемся в Красноярске. Сердце выскакивало из груди от волнения, от радости и от восторга. Долго не могла осознать и поверить, что я это сделала. Это была еще и первая победа для России в женском ориен-

тировании.

Самый драматичный – эстафета, на XIV чемпионате мира в Болгарии. Я готовилась принять заключительный этап эстафеты, от подруги по команде, которая, уступая метров 10-15 финской спортсменке, стремительно приближалась к финишу. И тут выяснилось, что она не отметила последний контрольный пункт (КП). На исправление ошибки ушло полторы минуты. И вот я бросилась в погоню. На середине дистанции я, финка и шведка лидеры гонки, на КП отметились одновременно. То ли от высокого напряжения гонки, то ли от неожиданности, мы разбежались в разные стороны. Я допустила ошибку в пределах минуты. Километра через три, на общем КП, опять отметилась одновременно со шведкой. Оставшуюся часть дистанции 2,5 километра, я лидировала. Летела словно

птица на крыльях, не чувствуя усталости. И вот финиш, мы чемпионы. Обессиленная, падаю на руки мужу. Позже выяснилось, что Лена Хасельстрём, не смогла на стадионе поддержать мою скорость, а метров за двадцать до финиша, махнула рукой и по инерции пересекла финишную линию второй. Это была первая, и пока единственная командная победа женской сборной на чемпионатах мира.

Самый непредсказуемый результат в моей спортивной карьере – победа в суперспринте на XV чемпионате мира. На старт я выходила не оправившись еще от тяжелой травмы (разрыв локтевого сустава). Мой успех был полной неожиданностью для всех кроме меня и тренера. Наверное, это плата за самоотдачу, упорство и любовь к спорту.

Перечисли свои достижения

во взрослых чемпионатах мира, Европы, России и кубках мира.

- Пятикратная чемпионка мира, семикратная чемпионка Европы, 33 раза выигрывала соревнования чемпионатов России и 13 раз поднималась на верхнюю ступеньку пьедестала почета на этапах кубка мира.

Татьяна, в чем секреты твоих успехов, о которых ты могла бы рассказать?

- Стать успешным может каждый человек. Важно поверить в себя, не бояться трудностей, не закрываться от людей и не звездиться.

Твои сильные и слабые стороны в ориентировании?

- К сильным я бы отнесла: нацеленность на бескомпромиссную борьбу с соперниками, концентрация при работе с картой от старта до финиша, при принятии решения не быть само-

уверенной.

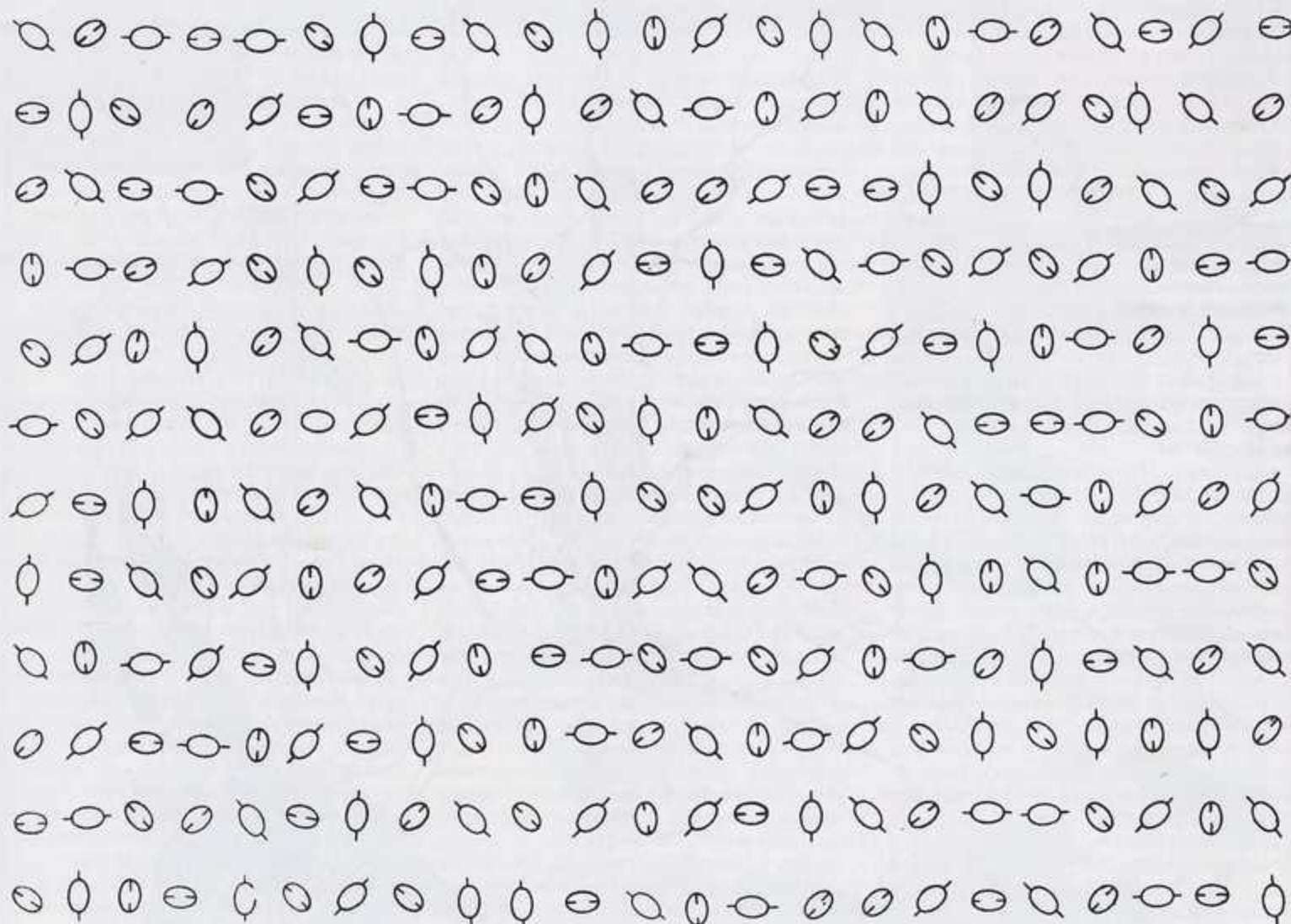
К слабым: часто выбираю, особенно за рубежом, «мужские» варианты.

Татьяна, чтобы ты могла посоветовать молодым ориентировщикам, стремящимся покорить вершины спортивного Олимпа.

- Ориентирование сложный в психологическом исполнении вид спорта, молодым чаще и больше других приходится на дистанции совершать ошибки. По личному опыту убедилась, что причины своих ошибок и неудач нужно искать в себе, а выходы из них совместно с тренером.

- Спасибо тренеру и мужу Татьяны Александру Власову за помощь в организации этого интересного.

Д. Никифоров



Кто быстрее вычеркнет карандашом бугорки (или ямки) какого-нибудь определённого направления? Проверьте, не пропустили ли Вы нужные знаки



ЦЕНТР ОФИСНОЙ МЕБЕЛИ 1:10000
ЮНИТЕКС -5м

26 марта

M18,M35		5,1 km		
▷		※		Q
1	57)(
2	32	↗	∧	
3	34		∧	
4	37		∪	
5	40		∧	
6	58		∩	
7	41		∩	
8	42	→	∧	
9	46		≡	
10	48	⊗		○
11	49	m	1,0	l
12	52	↗	↘	γ
13	100	※		∇



Соревнования «Чёрное море-2006» 24–26 марта под Геленджиком собрали более 800 спортсменов из всей России. В группе M18 победителем стал член клуба «Возрождение» из Геленджика Владимир Трегубов

