

АЗИМУТ

газета воронежских ориентировщиков

ДАЧИ

№5
март
2005

Наши на острове
(Кубок Европы, Англия)

59

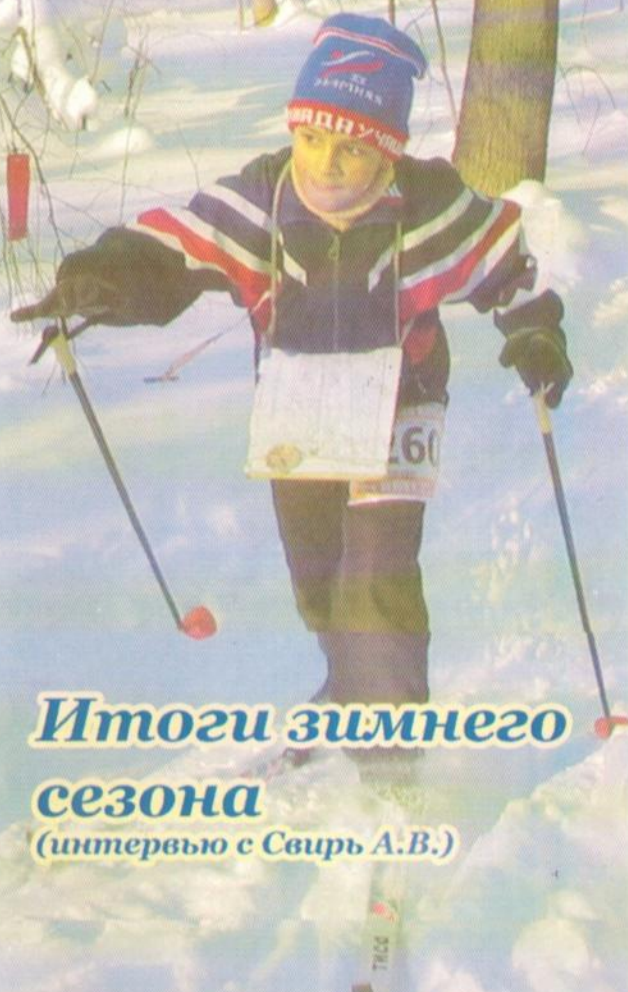
**Путешествие
по сказке...**
(Первенство Европы, Австрия)

Лыжня России 2005

Геленджик 2005

**Психологическая
подготовка
в спортивном
ориентировании**

**Итоги зимнего
сезона**
(интервью с Свирь А.В.)



ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

В 2004 г. в воронежском ориентировании произошло знаменательное событие: у нас наконец появилась реально работающая областная Федерация Спортивного Ориентирования. Теперь задачи по развитию ориентирования в области ложится на Федерацию.

На проведенных в начале 2005 г. собраниях ФСО ВО были озвучены задачи, стоящие перед Федерацией на 2005 г. и были организованы комиссии, отвечающие за отдельные аспекты деятельности Федерации.

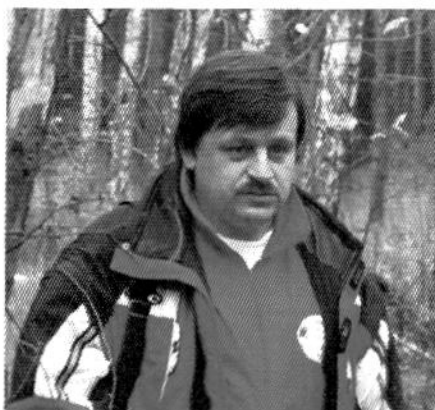
В этом году нас ожидает несколько интересных «проектов», таких как:

- Кубок парков;
- Кубок ВУЗов;
- Четверги здоровья (проведение соревнований по ориентированию в школах г. Воронежа)

Те, кто интересуется деятельностью ФСО ВО, могут ознакомиться с основными нормативными документами Федерации, с составом и обязанностями комиссий и отдельных членов Федерации на сайте: <http://orient.sintez.vsi.ru> в разделе «ФСО ВО».

Будем надеяться, что у новой федерации получится реализовать запланированные проекты по развитию ориентирования в Воронежской области!

Обращение вице-президента ФСО Воронежской области Свирь А. В.



П о с л е
п р о ш е д ш е й
Спартакиады у
меня складывается
ощущение, что в
ориентировании
начинается новый
виток развития.
Вообще, в России
и даже может быть
в Мире.

Спартакиада дает новый импульс развитию вида спорта, и поэтому у меня пожелание такое: чтобы мы в конце концов начали культивировать наш вид во многих регионах Воронежской области, чтобы мы добились того, чтобы к нам прислушивались, нас уважали, в том числе другие виды спорта. То есть я сторонник того, что мы должны бороться... даже не бороться, а соревноваться, сейчас, все вместе с другими видами спорта так, как мы соревнуемся на дистанции между собой.

Я считаю, что на сегодня социалистическая система развития спорта уже ушла в небытие. Поэтому всем нам, а особенно профессионалам, работающим в спорте, тренерам и функционерам, надо подходить к спорту не только как к удовольствию, а как к товару, как к продукту, который мы должны выдать чиновнику, как лучший, самый продуктивный, отвечающий требованиям массовости, спортивности, способный обеспечить высшие достижения. Вот этого я и хочу пожелать нашему виду спорта, чтобы мы были востребованы.... В комитетах, управлениях образования, общественных организациях, чтобы нас любили, уважали и ценили!

<p>АЗИМУТ УДАЧИ не периодическое издание воронежских ориентировщиков и любителей активного отдыха №5 2005г.</p>	<p>Учредитель МОО СК "СИНТЕЗ" Главный редактор - Георгина Маргарита, ответственный редактор - Цветков Алексей, исполнительный редактор - Столповский Андрей, дизайн обложки - Сычёв Максим и Свирь Михаил</p>	<p>Адрес редакции: г.Воронеж, ул. Вл. Невского, 24, контактный тел. 74-60-89 При перепечатке материалов ссылка на первоисточник обязательна</p>	<p>Тираж 200 экз. Цена договорная. Подписано в печать 6 марта 2005г. 3:15</p>
---	---	---	---



Лыжня России 2005

В один из воскресных дней - 13 февраля 2005 г. по всей России и в том числе в г. Воронеже проходила массовая гонка «Лыжня России» 2005. В Воронеже на старт вышло более 3000 любителей спорта и активного отдыха. В их числе были как мастера, так и совсем новички, но, несомненно – для всех это был спортивный праздник.

Свои команды выставили многие коллективы физкультуры и спортивные клубы, общественные и религиозные организации. Таким образом, в это воскресное утро на стадионе «Олимпик» собралась огромная масса любителей лыжного спорта. Спортивный клуб «Синтез» выставил одну из самых многочисленных команд (250 чел.).

Каждый участник гонки получил на память номер, под которым выступал, спортивную шапочку с эмблемой «Лыжни России» и свидетельство о прохождении дистанции, пу и, конечно, целый букет незабываемых впечатлений!

Победителями, среди мужчин, женщин, юношей и девушек соответственно, стали Максим Гаврилов (Старый Оскол), Наталия Илюхина (Воронеж), Виталий Сафронов (Новая Усмань) и Анастасия Косякина (Рамонь).

Особенно стоит отметить награждение семьи Евлаковых, давних приверженцев ориентирования, которые вышли на старт в составе 6 человек. Кроме того, по удивительному совпадению, они отметили в этот день серебряную свадьбу.

Из спортсменов-ориентировщиков на пьедестал почета вышли: Грбанов Илья, Колосова Юлия, Жушков Сергей, Летуновский Дмитрий, Свирь Анастасия, Сурмач Элина, Молоткова Маргарита. То есть, можно заметить, что ориентировщики Воронежа сильны не только в лесу, но и на лыжных трассах.

Хочется отметить участие ориентировщиков в судействе этих соревнований. Судьи из числа ориентировщиков работали в мандатной комиссии и в бригаде финиша, которая под руководством Суворова Игоря Николаевича работала в очень напряженном режиме (ведь надо было успеть обработать большой «наплыв» финиширующих участников и выдать результаты). Надо сказать, что за исключением нескольких мелких «рабочих» недочетов, в целом судьи справились с работой.

Хочется надеяться, что это не последняя «Лыжня России», которая проводится в Воронеже. В следующий раз, возможно, больше ориентировщиков будут представлены на пьедестале, так что – дерзайте, тренируйтесь и выходите на лыжные старты почаще!

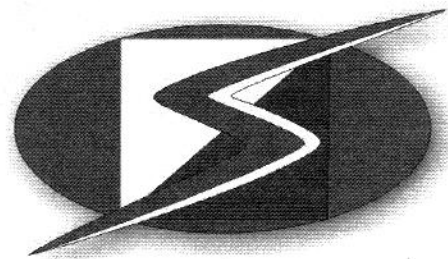
Столповский Андрей



В этом номере:

1. Лыжня России 2005
2. Итоги зимнего сезона (интервью с Свирь А. В.)
3. Путешествие по сказке ... (Первенство Европы, Австрия)
4. Наши на островах (Кубок Европы, Англия)
5. Финал Кубка «Синтез» 2004 или немного о грустном
6. Психические качества ориентировщика и их влияние на спортивную результативность
7. Ну вот и кончилось лето!!!
8. Геленджик 2005 (немного лирики)
9. К Вам с улыбкой :)

Спортивный клуб «Синтез»



Центр наградной атрибутики
и экипировки спортсменов



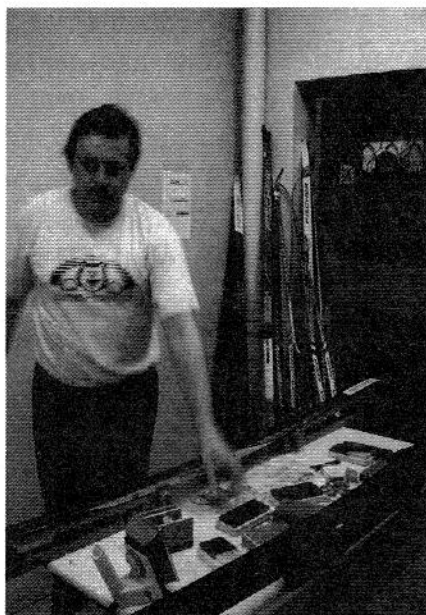
394000, г. Воронеж, ул. Театральная 28
тел. (0732)399246,
e-mail: sport_sintez@land.ru



Обзор зимних соревнований команды Воронежской области

(по материалам интервью с вице-президентом Федерации Спортивного Ориентирования Воронежской области – Свирь Александром Владимировичем)

Зимний сезон 2004-2005 гг. прошел для команды Воронежской области в достаточно плотном графике соревнований. Он начался в декабре, когда папа команда выезжала на горнозаводские сборы, перед отбором (г. Октябрьский) на ЧМ среди юниоров. В январе следовали выезды на сборы и соревнования в Тамбове, для подготовки к Первенству



Команды был Чемпионат и Первенство России в г. Алексин Тульской области, где параллельно проходил зимний этап Кубка «Синтеза».

Первые выезды команды Воронежской области в декабре носили промежуточный или, если так можно сказать, тренировочный характер, то есть молодым спортсменам не ставилось задачи показать высокий результат. И, хотя соревнования в Октябрьском являлись отборочными в сборную России, тем не менее, на тот момент воронежские спортсмены еще не имели достаточного багажа «зимних» соревнований, техники лыжного ориентирования, несмотря на предшествующие сборы в Горнозаводске и следовавшее за этим первенство России в том же Горнозаводске. Возможно поэтому Илья Грибанов отобран в состав команды только 8-ым номером.

Для сильного выступления на декабрьских стартах спортсменам необходимо обладать достаточным запасом функциональной подготовки, который начинает накапливаться еще в августе, когда происходит постепенный переход на имитацию, а в сентябре необходимо переходить на лыже-роллерные тренировки. Этим характерна подготовка в уральских регионах. Но мы, как южный регион пока, не практиковали такого подхода. То есть, мы готовились к сезону в целом, а не к отборочным стартам. Мы пытались избежать ошибки, когда при форсированной подготовке спортсменов не хватает на весь сезон.

В начале января после отборов на Спартакиаду в Воронеж состоялся выезд на УТС и Первенство России среди учащихся в г. Тамбов. Но и на этот раз эти соревнования не являлись основными стартами для наших «зимников» в январе. Скорее в Тамбове ставилась задача – набраться опыта зимних стартов, опробовать себя перед Спартакиадой Учащихся в Иваново, на которую ставился основной акцент. Тем не менее, Воронеж получил несколько медалей разного достоинства, но это объясняется не специальной подготовкой к этому старту, а высокой функциональной подготовленностью наших спортсменов перед Спартакиадой.

Александр Владимирович признался, что он был более чем доволен результатом наших спортсменов на Спартакиаде Учащихся в Иваново. Воронежская область записала в свой актив немало очков именно благодаря ориентированию (заметно опередившему другие виды спорта), выступив заметно лучше, чем в прошлом году. В итоге в ЦФО Воронежская область вышла на второе



место по ориентированию, уступив только Московской области.

Когда разговор зашел о выполнении Грибановым Ильей норматива Мастера Спорта, Александр Владимирович справедливо назвал это событие закономерным, так как Илья уже не первый год выступает на мировом уровне в зимнем ориентировании и имеет богатый опыт и большой запас функциональных возможностей. Естественно, что такого результата от него ждали уже давно.

В Иваново не зря часто проводятся зимние соревнования, если учесть, что в следующем году там планируется проведение Чемпионата Мира среди юниоров. Особенно порадовал тот факт, что воронежская команда смогла в командном протоколе опередить команду «хозяев» из Иваново, что было сделать очень трудно, учитывая традиционно сильные выступления ивановских спортсменов в собственной области. Команда Воронежской области завоевала на Первенстве ЦФО 18 медалей!



В следующем году Воронежская область добивается проведения Чемпионата и Первенства ЦФО на своей территории. В целом, движение спартакиад в России только набирает обороты. Вскоре планируется проведение большого числа спартакиад по линии различных ведомств с привлечением спортсменов из районов. Федерация спортивного ориентирования Воронежской области проводит в этом направлении



широкую работу: в районы области были направлены письменные обращения к администрации районов с предложением

такого выдающегося результата, сплотив команду для победы. Это очень важно для команды – сохранить единый командный дух и вместе идти к общей цели! Возможно, одним из факторов, повлиявшим на такие отношения в команде, были давние связи с другими центральными регионами России и знаменами клуба «Синтез».



сотрудничества в развитии ориентирования в районах Воронежской области.

На финал Второй Зимней Спартакиады учащихся в Шигне Тагиле от Воронежской области попало 6 спортсменов: Молоткова Маргарита, Свирь Настя, Евлакова Софья, Летуновский Дмитрий, Тарасов Денис, Новиков Алексей.

Приятно отметить, что в этом году медали для Воронежской области принес кто-то кроме Ильи Грибанова, особенно, если учесть, что в Нижнем Тагиле выступали сильнейшие спортсмены округов. Надо сказать, что никто из 6-ти воронежских спортсменов не съездил в Нижний Тагил зря.

Стоит особенно отметить сплоченность и хороший психологический климат в команде ЦФО. Помогло и то, что организаторы поступили весьма предусмотрительно, поселив отдельных округа на отдельных этажах гостиницы. Совместные собрания, общении, сопереживание в среде спортсменов нашего округа, несомненно, помогло в достижении

Пу, и, конечно этому способствовал дружный тренерский коллектив.

Несомненно, воронежские спортсмены внесли большой вклад в победу ЦФО на первенстве Федеральных округов в Нижнем Тагиле, что говорит о зарождении мощного молодежного «зимнего» состава по спортивному ориентированию в Воронежской области.

Чемпионат и Первенство России в г. Алексин Тульской области также был очень важным стартом в зимнем календаре Воронежской команды, тем более, что параллельно там проходил зимний этап Кубка «Синтез» 2005 – основное мероприятие спортклуба «Синтез», где нам тоже очень важно было заработать очки в копилку воронежской команды. На КФК ставилась задача – доказать. Что зимнее ориентирование способно составить конкуренцию сильнейшим клубам России.

По результатам первенства России среди КФК «Воронеж-Синтез» занял третье место после клуба «Кириши» из Ленинградской области, традиционно сильного в зимнем ориентировании, и «Тулы-Синтез», которая выставила участников почти во всех группах, отчего с этим клубом было очень тяжело соперничать. Высокий результат в командном первенстве был обусловлен сформировавшимся «костяком» команды, который отъездил весь зимний цикл соревнований, ну, и конечно, команду поддерживали ветераны, присхавшие в Тульскую область.

Однако, при подсчете очков в открытый Кубок «Синтез», воронежская

команда обошла тульский клуб. Третье место в Кубке «Синтез» заняла команда ЦСКА МЧС. Так как в 2005г. предусмотрено всего 2 кубка, важен вопрос о членстве участников в клубах ориентирования. При этом, в случае перехода участника в течение года в другой клуб, очки за летний Кубок «Синтез» ему не пойдут.

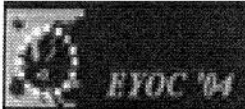
В соревнованиях в Алексин воронежцы также продемонстрировали высокий командный дух, боролись в каждой эстафете, переживали за товарищей по команде.

Подводя итоги зимнего сезона и анализируя выступление воронежской команды в целом и отдельных спортсменов в частности, можно сказать, что палицо явный прогресс воронежского зимнего ориентирования, что в Воронеже наконец сформировалась сильная, сплоченная команда, в которой есть как признанные звезды, так и перспективные молодые спортсмены. Несомненно то, что все спортсмены получили богатый опыт зимних стартов, подняли уровень технической и физической подготовки. Воронеж заявил о себе на российском уровне, у нас возросло количество медалей разного достоинства. Воронежская



область прочно укрепилась в числе лидеров зимнего ориентирования. В спортивной среде стали узнаваемы фамилии: Летуновский, Свирь, Жушков, Молоткова и других наших молодых спортсменов. Тем не менее, не стоит останавливаться на достигнутом, хочется видеть наших спортсменов в составе юношеской и юниорской сборной России и радоваться медалям не только российского, но и международного уровня.

Интервью взяли Цветков Алексей и Столповский Андрей.



Путешествие по сказке...

Вот, наконец-то, наступил день, которого все с нетерпением ждали. Юношеская сборная команда России едет на Чемпионат Европы в Австрию.

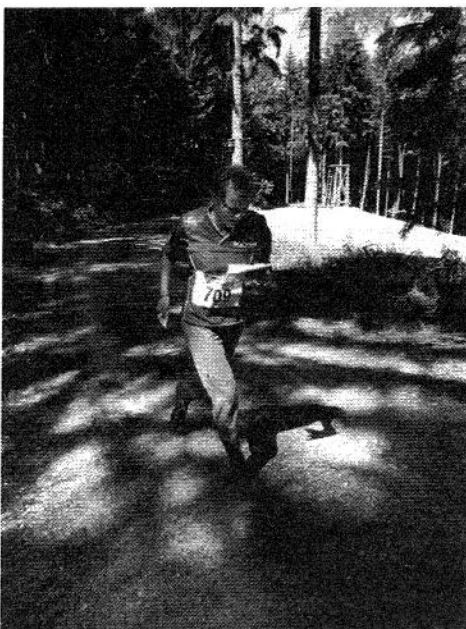
«Избранные» встречались около м. Щукинская. Улыбки на счастливых лицах, радость встречи наполнили мою душу необыкновенным чувством собственного достоинства. Ведь защищать честь страны и цвета национального флага, мечта каждого спортсмена. И я не исключение.

Вот все уже и собрались. У обочины нас ждет шикарный автобус, мы загружаемся и едем в аэропорт. В Шереметьево-2 мы окончательно осмотрели друг друга, кого не знали, спросили и с гордостью запагали на посадку.

Через 2 часа мы приземлились в аэропорту Братиславы. Здесь тренера запланировали провести УТС совместно со Словацкой сборной. Загрузившись в автобус, мы отправляемся на место нашего полигона. Это оказался маленький городок не далеко от столицы, с довольно не привычным для русского слуха названием Модра. В 2003 году здесь был расположен центр соревнований Чемпионата Европы проходивший тогда в Словакии.

Высадившись возле небольшого отеля, мы побрели по своим номерам. Кто-то жил вчетвером, втроем, но нам предоставили шикарные апартаменты для шестерых человек, с телевизором, кухней, душем и даже с кладовкой! В общем, было очень уютно. Поужинав, уставшие мы расплзлись по кроватям.

На утро «заморив червячка» европейским завтраком, который для русских богатырей оказался недостаточно сытным, отчалили на первую тренировку.



Для разминки нам предложили маленькую дистанцию, так называемый словаками « скоростной километр», по карте размером 2см*15см!!! На старте Анатолий (словацкий тренер) предупредил нас, что сто воспитанники выбегали за карту и долго не могли пайти финиш, русские несильно отличились от наших интернациональных братьев. Но надо заметить, что все прошли примерно в одно время, и это радовало. Уже

с первых дней было видно, что с б о р н а я Р о с с и и сплоченная и д р у ж н а я к о м а н д а ! Ф и н и ш и р о в а в , с т а р ш и й т р е н е р Г л а г о л е в а О л ь г а Л ь в о в н а з а с т а в и л а п о в е р и т ь н а с , ч т о м ы с е д и н о е ц е л о е , а з а т е м п о с т р о и в н а с в ш е р е н г у , б ы л д а н с т а р т н а т р и н е б о л ь ш и е (п о д л и н е , н о о ч е н ь к р у т ы х п о н а б о р у в ы с о т ы) д и с т а н ц и и . У с т а в ш и е , м ы к т о к а к д о б е ж а л и д о г о с т и н и ц ы .

После обеда тихий час. Все без исключения должны были находиться в кроватях. Заставлять нас не пришлось, без «задних» ног все попадали на свои ложе и «отрубались».

Отдохнув, во второй половине дня состоялась ещё одна тренировка. Неподалеку от места нашего пребывания находилось футбольное поле. На разминке Ольга Львовна разделила нас на две группы и развела по разным углам поля. Цель задачи состояла в том, что мы должны были бежать навстречу друг другу и с каждым встречным играть в ладоши.

После, все от хохота катались на траве, а вообще идея была замечательная. Наверное, благодаря этому упражнению мы стали ещё более дружной командой! Далее провели эстафеты, которые окончательно подняли паше настроение и с улыбками на лицах мы добежали до «дома». Режим дня включал в себя

обязательное посещение столовой, тихий час, тренировки и после ужина собрание. Точнее сказать не собрание, а развлекательные игры! Это было что-то невообразимое, такого веселья я не испытывала ни на каких сборах, улыбка не покидала нас до самого сна!!! После развлекательного часа до 22:30 у нас было свободное время, которым мы могли распоряжаться как хотим. Ну и конечно мы зря время не теряли, ходили, осматривали окрестности деревушки. Описать словами невозможно, совсем другая архитектура, ухоженные клумбочки с шикарными цветами, невысокие скромные домики, в целом рай! Но как патриот своей любимой страны, что тут говорить? У нас лучше!

Проснувшись очередным утром, решили путь держать на столицу! Как поговорить людей посмотреть, да и себя показать. Тренера решили, что нам просто необходимо провести модельную тренировку в парке. Ну и, конечно же, традиционный штурм магазина!!! Набив сумки всякой всячиной, двинули в обратный путь. А по приезде нас ожидала сауна, бассейн, короче все прелести аристократической жизни! Далее мы покоряли близлежащие вершины



шикарных гор, бороздили просторы пригородного леса, видели гуляющих косуль. Жизнь в такой сказке папрочь заставила позабыть о приближавшихся ответственных соревнованиях. Как ни горестно нам было покидать полюбившийся нам к тому времени словацкий городок, все-таки пришлось с ним расстаться. Да и видимо ни только нам понравилась Модра, но и мы оставили хорошее впечатление местным жителям. Свидетельство этого - приготовленный специально для нас БОРЩ!!!

И вот, мы уже мчимся на всех порах навстречу Австрийским горам! Какой пейзаж нам тогда представился, не передать! После переезда нас ожидал полигон! Выбежав в лес, я просто не могла бежать, у меня возникло такое чувство что я нахожусь в детской сказке которую мне читал когда-то папа. И я поняла, что я не одна такая, когда увидела ошеломленные лица своих односельчан! На обратном пути в автобусе стоял такой галдеж, все обсуждали полигон, никого он не оставил равнодушным, и этот настрой немного радовал.

Но вот настало время, когда пришлось





всё это уже позади, теперь всё пужно забыть и настроиться на предстоящую тяжёлую классику.

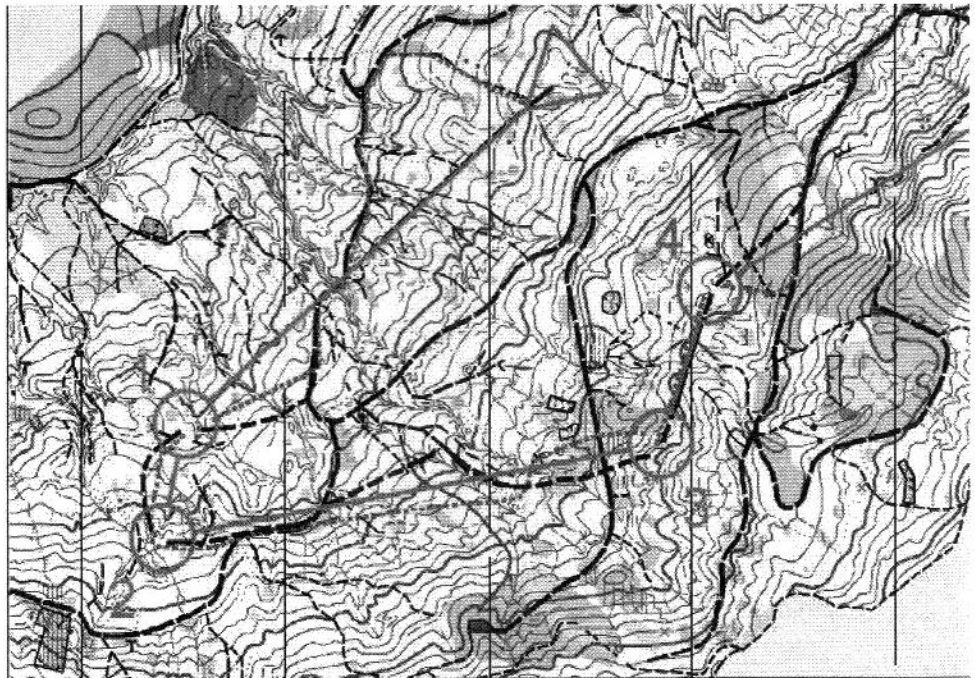
Проснувшись в хорошем настроении, собрав все необходимые вещи, ты направляешься в автобус, который доставит тебя на место старта. Каково было наше удивление, когда мы увидели тот самый сказочный

спуститься с небес на землю, впереди предстоял первый день соревнований спринт. В первой половине прошло торжественное открытие, после все разошлись по своим номерам и готовились к старту. У меня была ранняя минута, и если быть честной то я тогда испытывала такое чувство страха, что просто не передать словами! Ко всему этому прибавилась проблема что одеть на ноги т.к. за час до начала старта пошёл жуткий ливень, а 40 % дистанции проходили по лесу,

лес, по которому бегали полигон! Это уже легче местность уже немного известна, ты уже представляешь, что от неё можно ожидать, главное не засмотреться на всю эту окружающую красоту!!! Одно только могу сказать по поводу дистанции, мне она показалась довольно легкой, я ожидала более сложную, технически сложную. Ну а по своему выступлению всего лишь пару слов, всё бы хорошо, но вот непростительная ошибка на

обидно, но так решило начальство. Собравшись с силами, взяв в руки все флажки и все дудки, что были, я направилась в район смотрового кп. Не редко встречала на себе взгляды соперников, которые не меньше меня знали, что Россия славиться эстафетой! Первый наш шаг мы уже сделали! Мы убили их психологически! Видя их волнение, по моему лицу пробежала улыбка, но долго она не смогла усидеть. Посмотрев на своих защитников Родины, я заметила, что они не меньше волнуются! Это уже пастораживало. В момент борьбы я думала, что от волнения останусь на финишной поляне, голос мой хотел покинуть меня в самый не подходящий момент, но, собрав волю в кулак, не допустила себе расслабиться. Теперь, я понимаю, как всё-таки нелегко приходится тренерам! После победного финиша девчонок 16 группы, я чуть ли не разрыдалась, но вот моя напарница не сдержала слез. Слезы радости в ту минуту были и у чемпионки. Вот она, долгожданная победа!!! Победа ни одних хрупких девчонок, а всей страны! В остальных группах дела обстояли более плачевно. В М-16 мальчишки стали 4-ми, а в М-18 заняли 5 место. Ну и на 5-ом месте выпли старшие девушки. И главное же не место, а то, что мы заставили соперников бояться. В командном зачете Россия заняла почетное 3-е место!

остальная же часть по асфальту (в Европе все улицы выложены камнем). Мне уже пора выбегать на разминку, а на улице дождь! Как ни пыталась я тогда приглушить свою панику, у меня мало что получалось. Но все же надо идти! Идти и сражаться за честь своей страны! Но, выбежав из гостиницы на лице моем вновь заиграла улыбка, увидев над собой голубое небо. Добравшись до старта без приключений, приступила к разминке, рядом мелькали спортсмены в разноцветных костюмах, и надо сказать было видно, что и им не сладко приходится! Последние наставления Ольги Львовны и я уже «лечу» с картой в руках на встречу первому пункту. Находясь на дистанции, ты обо всем забываешь, на пути встречаются гуляющие люди, пытаются спросить или подсказать, но ты их просто не замечаешь ты весь там где-то между картой и местностью. Но первый раз всегда страшно, и неопытность участия в



таких крупных соревнованиях всегда сказывается. Толны местного народа, туристы, все это давит на психику- итог масса мелких ошибок, которые опускают тебя всё ниже и ниже в протоколе. Смутно помню, устала ли я, но адреналин борьбы и вообще атмосфера царившая тогда на финише помогла на время забыть об ошибках допущенных на дистанции и помогла найти силы на переживание за моих коллег. И это принесло свои плоды! Россия завоевала золотую и серебряную медали по группе Ж-16 у Нины Олейниченковой и Тани Розовой соответственно.

длинном перегоне «увалила» меня из борьбы. Эту неудачу, если так можно сказать, я могу объяснить лишь тем, что я выбрала для себя очень легкий вариант пути, на котором и дала волю мыслям. Эти мысли оказались роковыми на тот момент. Но мою неудачу сгладили как всегда младшие девчонки. Неудачница спринта Таня Мендель (в первый день у неё на дистанции сломался чип) приносит в копилку Российской команды ещё одну золотую медаль, а Таня Розова в очередной раз завоевала бронзу!

Вот и закончился Чемпионат Европы, автобусы один за другим отъезжали, увозя с собой массу впечатлений. Финишная поляна потихоньку пустела, что наводило на грусть. И это ещё не весь рассказ, об этих соревнованиях я могу писать и писать. Всего не расскажешь пока сам не испытаешь на себе. В заключении спешу сообщить вам друзья, что ради этого стоит тратить время и силы на тренировки.

И только отходя ко сну, ты прокручиваешь в голове всю информацию и понимаешь, что много чего не доработано. Но

На третий и завершающий день соревнований по программе была запланирована эстафета. Я, как решили тренера, находилась на скамейке «запасных»,

Фадеева Полина





Наши на островах

Казалось бы, только приехал с Кубка Синтеза, сейчас бы отдохнуть расслабиться, а тут снова приходится лезть в кладовку за сумкой. И собираюсь я теперь не в какой-нибудь уголок нашей любимой и великой страны, а на небольшой островок, где-то за Голландией, называемый Великобританией. И еду не куда-нибудь, а в самый центр страны – в Лондон.

Начнем все по порядку. Вечером, не помню правда какого числа, сажусь в поезд «Владикавказ-Москва». К утру добираюсь до столицы, сажусь на метро и доезжаю до станции «Щукинская», где встречаю наших любимых тренеров и, конечно же, своих друзей. За нами приезжает автобус – и вот мы уже едем в аэропорт. Там проходим долгис и утомительные проверки. После осмотра оставалось время и мы поклазили по магазинам, посмотрели по чем наших матрешек продают глупым иностранцам. Но вот наступает волнующий момент, так как я первый раз лечу на самолете. Во самолет выезжает на взлетную полосу, немного постоял и начал набирать скорость. Через несколько секунд мы уже отрываемся от земли. Все выше и выше... а дома становятся все меньше и меньше... 4 часа в небе – и вот уже долгожданный остров, самолет делает небольшую петлю над стадионом лондонского «Челси» и знаменитейшего «Tower Bridge». И вот мы уже в аэропорту «Хитроу». Проходим

контроль, садимся в автобус и едем на место проживания.

Приехав на место в округ Эппинг, мы немного перекусили в местном фаст-фуде. Скажу сразу: еда немного непривычная, точно не для соревнований, но приходилось довольствоваться тем, что было. После этого



прямо около закуской нам выдали беговую форму, тут же мы переоделись и побежали на полигон. Честно говоря, в лесу я абсолютно ничего не понял, кроме того, что темно-зеленые кустарники лучше обогать, а на мелкие тропинки не надеяться. В итоге – карту я так и не понял. Местность и рисовка карт сильно отличается от наших. В итоге от полигона остались одни разочарования. Ольга Львовна подсказала мне как необходимо вести себя на такой местности, но к сожалению ничего не помогло.

Кстати, забыл представить наших тренеров, а это старшие тренеры юниорских сборных команд: Глаголева О. Л., Иванов А. Д. и вице-президент ФСО России Елизаров В. Л.

После полигона мы разместились в небольшом молодежном отеле, вместе со сборной Хорватии. Вечером за столом обсудили тренировку, завтрашний распорядок дня и стартовые минуты на спринт. Из-за смсны часовых поясов, спать мы легли очень рано, да и проснулись около 6-ти утра. Утром нам предстояла небольшая тренировка на карте, но я не побежал, так как посчитал это нснужным. Просто пошел погулять по лесу. После этого мы поехали на старт в Харлоу-парк, который находился в центре города около местной школы. Парк представлял из себя открытые, засаженные газоном участки, несколько частных домов и очень маленький участок леса в районе

смотрового пункта. Параметры дистанции: 3 км. и 16 пунктов.

И вот я стою на старте, сигнал таймера – отсчет времени пошел. Первые 3 перегона я прошел с абсолютно лучшим временем, но перегон на 4-ый был слишком «засадным». На пункт надо было бежать прямо по дороге, между двумя домами, но проход был очень незаметным, так как был за небольшим заборчиком. Из всей нашей сборной повезло хорошо пройти перегон только двоим. После такого, настроение бороться конечно исчезает, либо ты пытаешься бежать еще быстрее, чтобы отыграть потерянное. Все это до хорошего не доводит, так как бежать быстрее, чем думает голова не следует. После смотрового пункта ориентироваться стало еще сложнее, так как с пункта на карте уходило две линии на следующий пункт. После этого стало совсем не понятно, так как с 14-ого линии шли через 2-ой, 3-ий и 9-ый пункты, пришлось остановиться и разобратся – куда бежать дальше. В итоге я во второй половине протокола.

На следующий день нас ждала тяжелая, как в физическом, так и в техническом плане дистанция. Параметры: 11 км., 24 КП и 290 м набора высоты. Лес средней и хорошей проходимости, средне развитая сеть дорог. Вот я уже во второй раз стою на старте, намного спокойнее, чем вчера, так как больше рассчитывал на спринт. И вот старт... Первый пункт беру спокойно и точно, с лучшим временем на перегоне. На второй прибавил и сразу же потерялся в районе пункта. Немного не разобрался, да и растительность нарисована не лучшим образом. В итоге 2 минуты – и меня догоняет австриец. Я побежал еще быстрее, взял 3-ий и 4-ый, а на 5-ый опять «закипел», я убежал на соседний бугор, хорошо, что сразу понял где нахожусь и взял злополучный пункт. Теперь я успокоился, так как знал, что ни на что уже не претендую и побежал со своей скоростью. На 10-ом пункте надо было перебежать асфальтовую дорогу с интенсивным движением. У дороги стояли контролеры и либо останавливали спортсменов, если ехало много машин, либо пропускали, если было свободно. Меня никто не остановил, я выскочил на дорогу и меня чуть не сбила машина, остановившись в метре от меня. После 15-ого смотрового пункта шел небольшой пологий подъем, который очень сильно изматывал и уже, подходя к пункту приходилось переходить на шаг. До финиша я допустил еще пару ошибок примерно на 40 сек. Финиширую... меня не объявляют, так как за мной сразу же финишировала Розова Тапхоха, которая заняла в итоге первое место. Подхожу к протоколам – и вижу, что я оказываюсь третьим. Вот так вот, в итоге бронзовая медаль Кубка Европы.

Вечером было награждение и дискотека, хотя это больше было похоже на наш рынок; в помещении 10410 находилось около 100 человек. Вечером на собрании нам объявляют эстафетные команды. Я бегу на 3-



ем этапе с Алешиним Костиком и Лехой Зотовым.

И вот он, последний день Кубка Европы, самый зрелищный, ответственный и для меня - самый сложный вид дистанции. Эстафета проходила в пригороде Хетфилда. Немного про местность: проходимость от паркового леса до непроходимых зарослей ежевики, одну четвертую часть карты занимали открытые пространства, рельеф практически отсутствует и представляет собой пологий склон. Параметры: 7,3 км и 22 КП.

И вот по громкоговорителю объявляют построение первых этапов. Вкратце расскажу о передаче эстафеты: карты выдаются при входе в коридор, но смотреть их нельзя. Карта свернута вдвое и скреплена скотчем. Как только тебе передают эстафету, ты имеешь право оторвать скотч и смотреть карту. Вот все

5 команд: Швейцария, 2 России, Англия и Франция. Отрыв от 1-ого до 5-ого составлял около 50 метров.

И вот уже я ухожу на дистанцию вторым вслед за швейцарцем. При подходе к 1-ому КП я его догоняю и дальше мы бежим вместе. На 3-ий пункт по дороге я начинаю немного отставать, но держусь из последних сил. На 5-ый не посмотрел на карту и выбежал на соседний КП, хорошо, что он находился рядом со мной. Я сразу понял где нахожусь. Бегу теперь в одиночестве, ошибаюсь на 7-ом (опять выбегаю на соседний КП) и меня догоняет Масный Юрик и К. Мейер из Франции. К 8-ому пункту я догоняю их и на длинном перегоне по дороге мы с Юриком убегаем от Француза. Берем без ошибок еще 4 пункта и нам навстречу выбегают швейцарцы. Догнав лидера, мы проходим смотровой пункт. 17-ый пункт у нас у всех был разный.

У меня был самый ближний и поэтому на следующий КП на поле я выбежал первым. Бежим на 18-ый пункт вместе со швейцарцем, Юра немного отстал. Пункт очень простой: бугор, а за ним канава. Забегам за бугор... а пункта не видно. В итоге оставляем около 10 секунд и нас догоняет Масный Ю. Бежим на следующий пункт, опять восточности выбегаем в район пункта и

начинает обгонять Гривстуд. И вот он финиш. Англия - первая, я финиширую в 2-х метрах позади. Через 13 сек. финиширует Юра и еще через 13 сек. Команда Швейцарии. После финиша я сразу не мог прийти в себя, меня немного покачивало, настроение было непонятным, вроде 2-ой на Кубке Европы, но как представишь, что победа ушла за 30 метров до финиша - все сразу меняется.

Ну вот и закончился кубок. Кто что мог, тот то и показал. Вечером у нас был праздничный ужин в одном местном ресторанчике, наелись до отвала и попробовали настоящий сидр. Уже в отеле праздновали с хорватами, утром нас ждал автобус в Лондон.

В Лондоне у нас была экскурсия по городу. Погуляли по местным паркам, потом увидели Букингемский дворец, музей ужасов, Биг Бен, крепость «Tower», парламент, Вестминстерское аббатство, самое большое в мире колесо обозрения. Потом немного погуляли по магазинам, а вечером нас ждал автобус в аэропорт.

И вот опять самолет, по уже обратно на Родину. Прилетели в 5 утра в столицу, купил билет на поезд и вот вечером я уже дома, в родном Воронеже. На вокзале встретили друзья, обменялись впечатлениями и т.д.

Надеюсь, и у каждого из вас, кто тренируется, и порой отказывает себе в некоторых прелестях современной жизни, будет такой же шанс как у меня и такая же не менее интересная поездка.

Сычев Максим



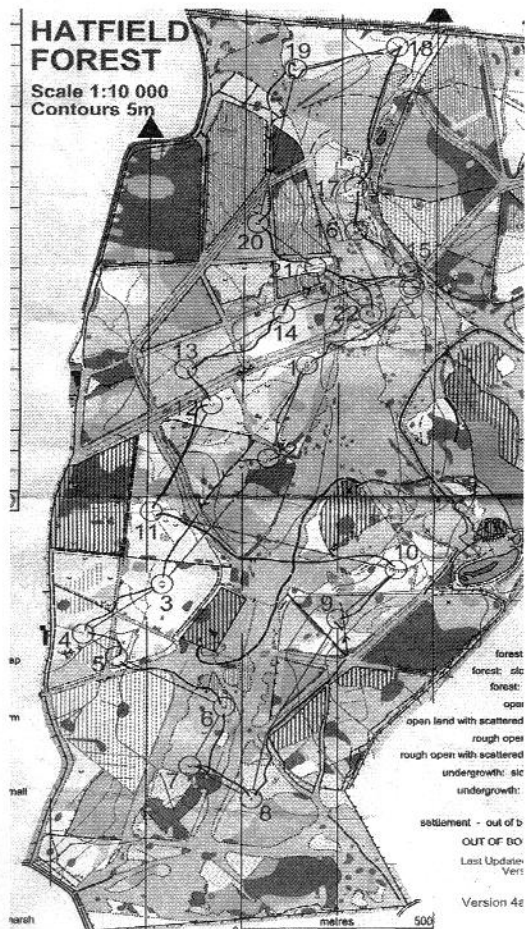
первые этапы построены, розданы карты и дан старт...

Первыми устремляются по полю команды Швейцарии, но через 100 метров все понимают, что они сильно отклонились и первым в лес вбегает Санек Лысенков. Проходит около 20 минут - и вот в одиночестве к смотровому пункту приближается спортсмен из сборной Австрии, в 20 секундах позади - еще несколько команд. Через минуту появляются 3 команды Швейцарии, команда Франции, Норвегии и команда России, но это не моя команда. Через две минуты появляются еще 2 команды России, бегут вместе Алешин и Леоптьев. Проходит около 10 минут - и вот первые команды появляются на передаче эстафеты. Проходит еще около 1,5 минут и на финише друг за другом появляются 3 участника из России: Лысенков С. и через 20 секунд - Алешин и Леоптьев.

И вот уже вторые этапы находятся на дистанции - это Лысенков Л., Зотов Л. И Олейничков В. Я пошел переодеваться. Не успел я одеть беговую форму, как по микрофону передают информацию с радио-КП, которое находится перед смотровым. Первой бежит команда Швейцарии, а за ней вместе 2 участника из России с отставанием примерно в 20 секунд. Я побежал разминаться, но времени оставалось очень мало. Вот я захожу в коридор, получаю карту и жду. С предпоследнего пункта передают информацию, что друг за другом бежит сразу

останавливаемся, не зная где его искать. Швейцарец убежал куда-то еще дальше. Мы его после этого больше не видели. После 20 секунд прочесывания ежевики мы находим пункт, но тут нас догоняет Г. Гривстуд из сборной Англии. Я кричу Юрику, чтобы он убежал, потому что у меня закончились силы, но, видимо, у него тоже. Берем 20-ый пункт с небольшим разрывом: Юрик и Гривстуд вместе впереди, я в 20 метрах позади них. На следующий пункт догоняю Юрика, отмечаемся вместе на предпоследнем пункте и слышим как по громкоговорителю передают информацию. Крик тренеров и болельщиков доносился за 300 м. С предпоследнего КП я начинаю ускоряться, обгоняю Юрика и теряю из вида Гривстуда, потому что мы бежим с ним по параллельным рядам кустов. Выбегаем на последний пункт, отмечаемся вместе.

И вот она развязка... Если бы вы слышали как шумели болельщики, тренеры и сами спортсмены, вы бы почувствовали, что вы на футбольном матче. Я начинаю убежать, но тут мои силы иссякли. Ноги уже не слушаются, нарушилась координация и меня



Немного о грустном или Финал Кубка «Синтез» 2004

Я (Харченко Александр), с позволения редакторов газеты хотел бы немного отступить от рамок отчетности и написать эту статью в более художественном стиле (от первого лица). Заранее приношу свои извинения за мой «корявый» язык и, возможно, слишком откровенный субъективизм.

Финальный этап Кубка «Синтез» 2004 г. проводился в начале октября в г. Щецбекино, неподалеку от г. Белгород. Организаторы во главе с Новиковым Ю. С. как могли старались провести эти соревнования на должном уровне. И надо признаться, что, несмотря на все беды, постоянно преследующие их, им это удалось.

Три различных типа местности пришлось осваивать участникам этих соревнований: это великолепный городской парк г. Щецбекино – спринт; заросшая пересеченка близ х. Заячий с очень интересным словым карьером, где располагалась смотровая площадка для треперов и зрителей во время проведения классической (длинной) дистанции; и наконец эстафета, по итогам которой должен был определиться победитель Кубка «Синтез» 2004 г. снова проходила в черте города, но в отличие от спринта, было много открытых участков с высокой травой, которые вызвали затруднения в поиске КП у многих участников.

Погода не радовала спортсменов, но еще больше страдали из-за нее организаторы: уже в 1-ый день начались проблемы с новым электронным оборудованием КП – станции стали промокать! А уже во второй день перестала пищать добрая половина всех станций, и бригаде финиша под чутким руководством Игоря Суворова пришлось проверять отметку участников «на ощупь», отслеживая дырочки компостеров на пакетах из-под карт. Они достойно справились с этой сложной задачей и несправедливо снятых практически не оказалось. К эстафете погода сжалась, и станции уже работали без сбоев.

Еще одним недостатком в организации, на мой взгляд, стало награждение: давка на пьедестале и медальки из детского сада, а на некоторых пластмассовых крутяшках даже

забывали наклеить бумажку, и дага на них не всегда соответствовала.

По накалу борьбы два первых дня не шли не в какое сравнение с последним днем (эстафетой). Именно в этот день нашей команде было суждено познать горечь поражения: в итоге всего несколько очков (в общей лиге – прим. редакции) решили судьбу главного приза не в нашу пользу.

Не знаю, может это не совсем правильно, но я выскажу свое мнение о причинах нашего поражения. Хотя, я думаю, мое мнение мало кого интересует, но раз уж мне довелось писать эту статью и мне заново пришлось пережить те мгновения, я выложу теперь все свои мысли. А потом пусть критики и редакторы сами решают: пропускать это в печать или нет.

Я считаю, что по силам мы ничем не уступали команде Белгорода. Но какая бы сильная и ровная не была команда, в ней всегда есть свои лидеры, а в нашем случае даже во главе с главным тренером (Авдеевым А. А.). И все эти лидеры должны вести за собой всех остальных, воодушевляя их. Поэтому, на мой взгляд, было очень своевременным провести всеобщее собрание нашей команды перед заключительным и решающим днем.

Однако, на самой эстафете произошло то, что происходит очень часто в таких случаях. Когда накал борьбы «Воронеж против Белгорода» достиг своего апогея, несколько лидеров не смогли справиться со своими эмоциями.

Я ни в коем случае не хочу обвинять их, тем более, что у многих из них за плечами большие победы и огромный опыт. Просто в тот день не каждому было дано вынести это тяжелое бремя лидерства.

Мне в тот день было доверено бежать на завершающем этапе в одной из эстафетных команд. Так как местность была достаточно открытой и «быстрой», пришлось принимать старт в компании с 4-мя очень сильными спортсменами (три белгородца и нас двое). И я своими глазами видел как сдавали первые у лидеров белгородской команды, когда от превышения скорости и эмоционального перенапряжения они совершали нелепые

ошибки.

Да, в этой эстафете все команды понесли потери в рядах тех, на кого были возложены все надежды. Но ФОРТУНА должна была улыбнуться только одной команде. Этой командой и стал Белгород.

Даже я, казалось бы сделавший все для победы, чувствую свою вину в общем поражении: перед вторым смотровым КП нас осталось четверо (2 белгородца, я и Паша Плотников). Я бежал впереди и, отметившись первым на КП перед смотровым, продолжил свое движение вдоль маркировки,



выводившей на смотровой КП. Я пытался использовать этот этап для разбора последней петли дистанции, ведь борьбы на финише избежать уже было нельзя. Поэтому я не сразу заметил, что Паша каким-то образом оказался уже передо мной. В тот момент мне на ум пришла мысль, что Паша в азарте мог пропустить предыдущий КП. «А если я не прав или вдруг это такой рассев, тогда я только помешаю ему!» - думал я в тот момент.

Да, если бы я вовремя заметил и сообразил, что, пробежав всю дистанцию вместе, такого рассева быть не может, я бы обязательно подсказал бы своему партнеру по команде, и тогда на финише мог бы быть совсем другой расклад.

Кто-то может подумать, что я просто таким образом убрал одного конкурента, этот человек будет сильно ошибаться. В этот день все, и я в том числе, были заинтересованы в нашей общей победе. И я сделал все, что мог, а точнее не сделал ничего!

Я действительно считаю, что судьбу этого дня предопределили несколько таких моментов, и винить в этом никого нельзя. А выражение «везет сильнейшим», мне кажется, здесь не актуально. Мы были не слабее, просто они оказались чуть удачливее.

P. S. Если кому-то не понравилась моя статья, можете присылать свои критические заметки по электронному адресу: sashaorient@yandex.ru Я буду ждать с нетерпением.

И еще, пользуясь моментом, хочу поздравить всех воронежских ориентировщиков с Международным Женским Днем. Удачи и успехов вам в жизни и спорте!

Харченко Александр



Психические качества ориентировщика и их влияние на спортивную результативность

Спортивное ориентирование предъявляет высокие требования ко всем сторонам психической деятельности человека – вниманию, наблюдательности, творческому мышлению, памяти, воображению.

Следуя по дистанции соревнований, спортсмен заранее имеет о ней определенное представление благодаря опережающему чтению карты. Данная местность воздействует на его органы чувств, в результате чего в коре головного мозга возникают психические явления.

Ориентирование предъявляет высокие требования ко всем сторонам психики спортсмена. Внезапные и частые изменения ситуации на дистанции заставляют спортсмена в состоянии большого эмоционального напряжения мыслить интенсивно. Поэтому большое значение имеют гибкость, оперативность мышления, наглядно-образная память, внимание и т.д.

Память – это процессы запоминания, сохранения и воспроизведения человеком мыслей, образов, эмоций и движений. То есть – это индивидуальный опыт человека. Основная функция памяти – накопление опыта.

Память карты – это способность запоминания, сохранения и воспроизведения рельефа и ситуации местности ориентировщиком в процессе тренировки и соревнования.

Для ориентировщика наиболее важными являются также следующие виды памяти:

- наглядно-образная память – определяет способность зрительно воспринимать, запоминать и без ошибок воспроизводить получаемую информацию;

- оперативная память – определяет способность мысленно запоминать и воспроизводить полученную информацию в данный момент времени.

Восприятие – это отражение в сознании предметов, событий, явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств. Восприятие – это прежде всего чувственное познание. Главная роль восприятия – получение информации из внешнего мира и о самом себе, воспринимаемая которую, человек ориентируется в пространстве, в ситуации, контролирует выполняемые действия, оценивает свои чувства и состояния окружающих, получает новые сведения.

Различают восприятие величины и формы предметов, их удаленности, направления, восприятие пространства, времени, движения, восприятие темпа и ритма и др.

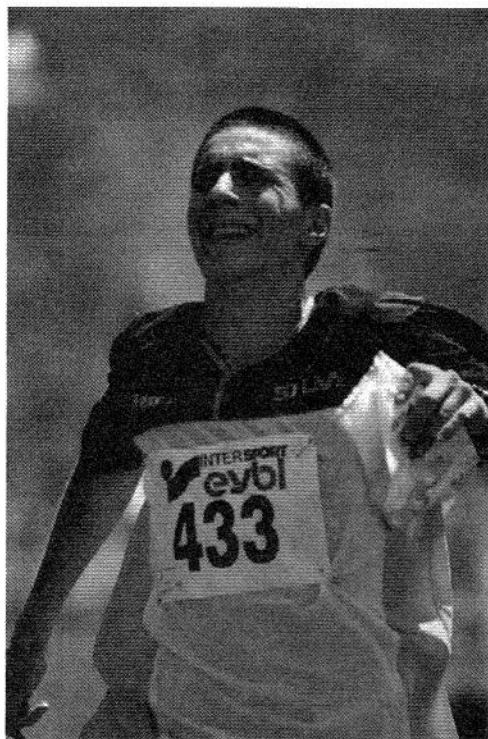
Внимание – это направленность и сосредоточенность сознания на каком-либо предмете, явлении, действии.

Для ориентировщика имеют большое значение:

- распределение внимания: помогает постоянно контролировать местность, следить за ходом борьбы на трассе, реализовывать выход к привязке и четко брать КП, грамотно уходить с него, заранее выбрав направление;

- переключение внимания: позволяет спортсмену правильно оценивать сложившуюся ситуацию;

- устойчивость внимания: позволяет в течение определенного времени оставаться сосредоточенным на конкретном задании или



объекте. На устойчивость внимания влияет ряд факторов: степень физического и умственного утомления, общее самочувствие, характер предстартовых реакций, спортивная квалификация и др.

Мышление – это процесс познавательной деятельности, отличающийся обобщенным и опосредованным отражением действительности. С помощью мышления человек способен познавать как настоящее, так прошлое и будущее. Выделяют три вида мышления: наглядно-образное, наглядно-действенное и словесно-логическое.

Наглядно-образное мышление используется человеком в тех случаях, когда словесно описываемое представляется наглядно или когда умственную задачу следует решать с помощью схем или рисунков. Поэтому данный вид мышления имеет наибольшее значение для ориентировщиков. Также особую роль играет развитие творческого мышления.

Для достижения высокого спортивного

результата ориентировщику необходимо на дистанции оперативно решать множество различных задач. Решение этих задач основывается на восприятии и переработке информации, сепсомоторном реагировании и интеллектуальных операциях, характеризующих в основном оперативное мышление. Выявлено, что существуют устойчивые связи между показателями уровня развития психических качеств и эффективностью действий спортсмена.

Для выполнения конкретных задач от спортсмена требуется высокий уровень произвольного внимания. Так перед стартом нужно сосредоточить внимание на успешном взятии первого КП, сконцентрироваться на выдерживании направления по заранее намеченному маршруту и точно выйти к привязке, с которой нужно взять КП.

Внимание ориентировщика на трассе характеризуется интенсивностью, то есть ясностью, четкостью, быстротой протекания психических процессов.

Хорошая ориентация на местности обеспечивается устойчивостью внимания, особенно при сличении карты с местностью. Устойчивость внимания можно развивать лишь в условиях соревнований или моделирования тренировочных нагрузок с высоким уровнем эмоционального напряжения.

Экспериментальные исследования показали, что степень устойчивости внимания на протяжении всей соревновательной дистанции снижается, причем у высококвалифицированных спортсменов в большей степени, чем у начинающих. Это объясняется большой степенью умственного утомления мастеров на финише.

Исследование специальной психической работоспособности (Ю.С. Воронов, 2001) спортсменов – ориентировщиков различной квалификации (от 3-го разряда до МС) выявило следующее:

Наибольшее значение для спортивной результативности имеют такие психические качества и способности, как устойчивость и объем внимания, переключение внимания, оперативное мышление, пространственное восприятие направлений, наглядно-образное мышление.

Меньшую информативность имеют такие показатели, как оперативная память, распределение внимания.

Очень низкую информативность имеют такие показатели, как визуальное определение расстояний на спортивной карте и скорость восприятия рельефа на карте. То есть квалифицированные спортсмены показывают примерно одинаковые результаты высокого уровня.

Спортсмены – ориентировщики уровня МС-КМС значительно превосходят перворазрядников и спортсменов массовых разрядов по таким показателям, как оперативное мышление, распределение внимания, объем внимания и устойчивость внимания.

Георгиева Маргарита

Ну вот и кончилось лето!!!

Геленджик 2005



Ну вот и окончился летний соревновательный сезон 2004 года. Для кого-то он был более удачным, для кого-то менее, но ясно одно, что Воронежу было чем похвастать в этом сезоне. Это и новые Мастера спорта и призовые места воронежцев на международных стартах.

Теперь настал период тренировок для спортсменов, которые планируют выступать на соревнованиях разного уровня в будущем сезоне, но в тоже время осень – пора новых наборов в спортшколы, воспитания юных ориентировщиков. Один из самых эффективных методов проведения тренировочного процесса являются учебно-тренировочные сборы, которые кроме чисто тренировочного эффекта позволяют укрепить молодую команду, сформировать дружеские и неформальные отношения в коллективе молодых спортсменов, а кроме того просто весело и с пользой провести школьные каникулы.

Я хочу рассказать о прошедших в начале ноября на базе отдыха Веневитиново сборах под руководством Авдеева Александра Алексеевича, в которых принимали участие как совсем новички, которые были в лесу всего несколько раз, так и Мастера спорта, уже не первый год бегавшие на картах данного района.

Сборы начались 3 ноября, причем поначалу (первые два дня) на сборах жили лишь ребята и девочки не старше 15 лет (как новички, так и «корифеи», которые уже второй раз приехали на сборы на Веневитиново), при этом постановка дистанций ложилась на «старших», которые неплохо с этим справлялись.

Каждый день ребята бегали зарядку, дистанцию на первой тренировке, ну а



вечером обычно играли в футбол, зная или лапту.

Старшее поколение приехало в пятницу (5 ноября). Но они, конечно, бегали совсем другие дистанции и кроссовые тренировки.

Надо сказать, что с погодой нам повезло, хотя утром иногда и было прохладно, но вот к полудню было очень даже тепло.

В субботу дети бегали сразу две дистанции – одну в лесу, а другую на территории базы (почти парковый вариант карты), многих это, конечно, сбивало, тем более, что был предусмотрен рассев по кругам.

По вечерам тренер проводил организационное собрание, где подводил итоги дня, а затем рассказывал, что ждет на следующий день, после чего наступало время для игр, музыки, безобидных шуток и приколов.

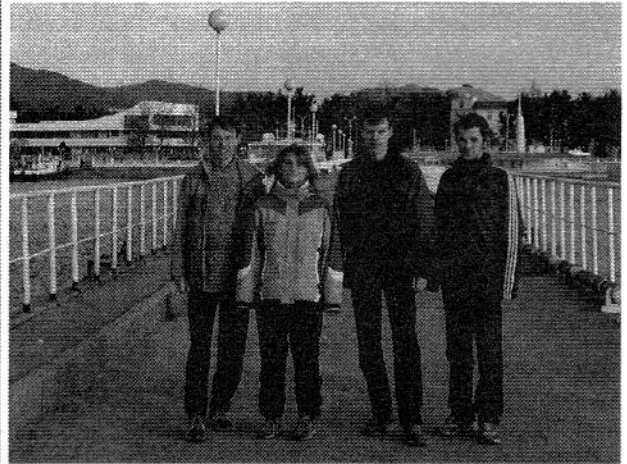
В воскресенье также была дистанция, на которую к нам приехали еще более старшие гости (Стародубцев и Марусев), которые своим примером положительно влияют на молодежь, ведь даже такие «дяди» специально приезжают к ним на сборы, чтобы побегать дистанцию.

В последний день перед отъездом все играли в лапту, хотя освоить правила этой старинной русской игры ребята было не просто, но зато как заодно они носились по площадке и били битой по мячу. А смешных и веселых моментов в игре было просто не счесть.

Особенно приятно было, что у меня с собой был фотоаппарат и я старался запечатлеть самые интересные моменты сборов. Детям особенно нравилось рассматривать уже сделанные фотографии на экранчике, прямо наседали на меня. И конечно им нравилось позировать при отметке на КП. Надеюсь, я не зря старался, и у нас останется память об этих замечательных сборах.



Стольников А. (фото автора)



В конце января, как обычно я поехал на учебно-тренировочные сборы в Геленджик. Обычно в это время мы выезжали большим составом, но на этот раз мы ездили вдвоем с Калинчевой Леркой. Мы остановились в частном секторе, где до нас уже жили Харченко Санек (который жил там уже 3 недели до нас и успел потренироваться с подопечными Повикова Ю. С.) и Сычев Макс, приехавший за два дня до нас.

Погода вначале была замечательная (солнечно и тепло), особенно это было приятно после 16 градусов мороза в Воронеже. Однако позже она нас не порадовала....

Почти каждый день мы выезжали на карты, причем старались посещать новые районы, карты которых были нарисованы в 2003-2004 г. В основном это район с. Алербиевка и пос. Широкая Щель с интересными скальными районами. По вечерам мы в основном бегали вдоль моря по пабережной.

Кроме выездов на карту мы ходили в кросс-походы на хребет к метеошкам и вдоль моря от Тонкого мыса к сан. Голубая Бухта.

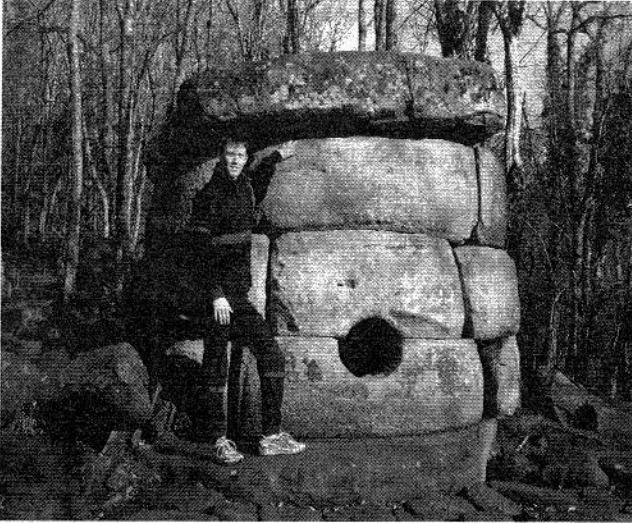
В свободное время мы выходили гулять к морю, иногда наблюдали огромные волны или кормили уток и чаек хлебом.

Единственное, что омрачило наши сборы – были погодные катаклизмы: в последние 3 дня перед отъездом нам пришлось почти безвылазно просидеть дома из-за капризов стихии. По Новороссийску передали бурю, но и Геленджик тоже зацепило. С горю дул такой востер, что в гору подняться было невозможно. А в последние два дня температура опустилась до 10 градусов мороза. Местные жители вовсе не выходили из дома несколько дней.

Но все равно, я считаю, что не зря съездил на сборы, потренировался на интересных картах и отдохнул от напряженной сессии!

Р. С. чтобы мое повествование не показалось вам слишком сухим, я прилагаю несколько стихотворных произведений, которые приплыли мне в голову прямо на сборах.





№1
от 28-01-04

О, Геленджик, какие горы,
И море, солнце и песок.
А нас помянут очнь скоро
Шиповки, карта и лесок

Хотя вставать с утра тоскливо,
Мы это выдержать должны
И встав, собравшись суетливо,
Все на автобус побрели

К «Широкой щели» пусть неблизкий
(Но это если вы бегом)
А у меня есть плеер с диском
Не слышно никого кругом

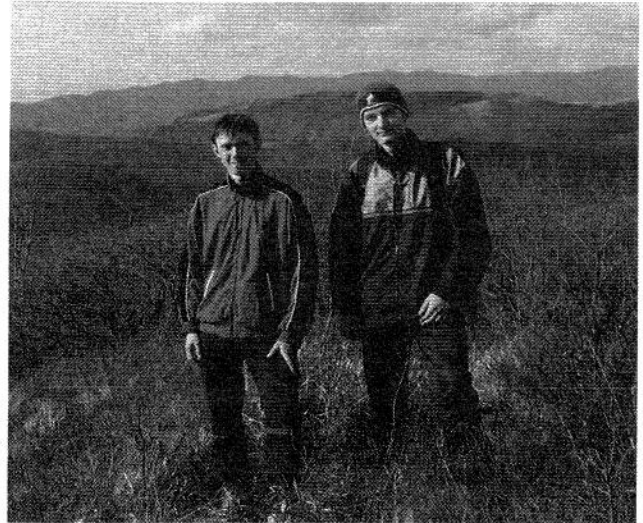
Взобрались мы на место старта,
Достали компас – и вперед!
И не пойму я: что на карте?
А вот и Макс догнал, орёт ...

Прошли мы с Максом пару ходок
Ну а потом я стал «гулять»,
Искать КП минут по сорок,
«Лу» кричать и Макса звать

Не помню как я добежал,
Но рад был помню как дитя
Коллегам руки я пожал
И мы пошли домой шутя

Назад мы ехали недолго,
Потом на рынок мы пошли,
Куда послала Лерка строго,
Кушили все ... не подвели

Домой идя, видали часк...
У моря... уток, голубей
А вот и дома нас встречают
И жрать охота, хоть убей!



№4
от 04-02-05

Еще вчера у нас закралась подозренья
Что утром ас погода удивит,
А ночью все развеялись сомпенья
(Я слышал – ветер за окном свистит)

Полдня мы все не знали чем заняться:
То в карты поиграем мы, то обувь подошьем,
И вот наскучив взад-вперед слоняться
Решили всеми: к морю мы пойдем

Решив мы стали собираться
Под крыши стук и ветра вой
И стали как на полнос собираться,
Серьезно подготовясь как на бой

Еще не осознав стихии мощи
Резвились и смеялись во дворе,
Но вот мы вышли за порог и сталь жестче
Под вестер поспешили к морю мы скорей

Пока под ветер шли нам было все поправу:
И пипки и летеный вдаль пакет
Мы вышли к морю, и ... о, право!
Вот вам бы видеть воду в тот момент!

Тогда столкнулись две стихии
(То были воздух и вода)
К нам, смертным силы те глухие
Они не станут нам подвластны никогда

Я первый раз увидел волны,
Что шли от берега к дали
Эффект не описать мне полно,
Стоял тогда я на мели

Но нам того казалось мало,
Решили мы на пирс пойти,
Тогда еще не понимал я,
Что можно там с ума сойти

Чем дальше шли мы вдаль от берега,
Тем больше ярость двух стихий,
Здесь только не хватало снега
Никто оттуда не ушел сухим

Едва нас в Турцию не слудю,
Нас пквал обрызгивал не раз
От холода сводило скулы

Со страхом помню я сейчас

О, как смешно наверно было
Меня и Лерку наблюдать
Стихия чуть нас не сгубила
И на бегу пришлось мне уши прикрывать

С трудом стернев на шире бурю
Я еле руки отогрел
Ведь этож надо сколько дури...
Мной приступ злости овладел

А остальные, отогрелись,
Решили свой продолжить путь
Не удалось мне отсидевшись,
Разубедить кого-нибудь

Но стал с тех пор я осторожной
И экстремальность избегал
От вестра прячась, как возможно:
То в магазин, то за мангал

Мои товарищи в несчастье
Вняв экстремальности чутью
Опять пошли к волнам, презрев ненастье
Избрав к копо тропу свою

Когда же вдоволь нахватались
На свою голову ветров,
Мы все по Гринченко поднялись
Воспоминаний взяв улов

На Леселидзе в магазинах
Немного тело отогрев,
Мы поспешили на резине
(Колесах).. к дому, заревев

Ну а про наш поход на гору
Я мог бы оду написать
И долго вестер с косогора
Во снах я буду вспоминать!



Стольников Андрей



К вам с улыбкой :)

Анекдоты с сайта www.OrientSport.narod.ru (так, вроде законодательство не нарушил, можно продолжать). Цитировал без изменений, извините, коли что не так.

А вот эти анекдоты мы взяли с сайта: <http://www.iskatel.org>

1. Объявление на подъезде: Уважаемые жильцы! У вас в районе открылась школа спортивного ориентирования. Как нас найти? Всё просто: 300 метров на юго-восток до поваленного дерева, затем по азимуту в 108 градусов идем до асфальтированной дороги со слабой интенсивностью движения, потом вдоль дороги до большого камня, от камня кусту, который на северо-западе, а затем спросить у прохожих.

2. Тренер даёт наставление молодому и неопытному спортсмену: - Возьми с собой часы, что бы точно знать, сколько будешь бегать. - Я взял календарь! - парирует тот.

3. На Руси было 2 беды: дураки и дороги, при их объединении получились туристы.

4. Надпись на дисплее нового спортивного компаса под управлением Windows CE: "Север не найден..."

5. - А мы вчера собрали три ведра опят. Причем сначала ходили - ничего не было. Уже отчаялись, хотели было уходить из леса. И вдруг видим - стоят три ведра о п я т

6. Если ориентирование мешает работе - бросайте, нафиг такую работу!

7. Стерильность - враг туриста!

8. - Зачем на компасе зеркальце? - Для того, что бы ты всегда мог видеть того, кто заблудится!

9. Заблудился ориентировщик в лесу. Идет и орет что есть мочи: - Ау-Ау!!! Вылезает медведь из берлоги и говорит: - Ты чего орешь та мужик? - Заблудился. - Так чего ж так орать? - Может быть, кто услышит. - Ну вот я услышал. Полегчало???

10. Заблудился сам, помоги другому!

11. "Погода не дремлет и может внести в наши планы свои коррективы".

12. Сообщение агентства Риа-Новости: Вчера в лесных окрестностях города Тмутаракань, заблудился автобус, в котором находилось 30 спортсменов - Ориентировщиков, ехавших на соревнования.

13. Идет ориентировщик к автобусной остановке, видит, подъезжает его автобус, он, разумеется, побежал. Тут впереди остановка, ориентировщик думает: - С какой стороны обогать? - А, ладно, побегу с правой! Бежит, но не успевает - двери закрываются, автобус уезжает. - Ошибка на варианте! - подумал с грустью ориентировщик!

14. Ориентировщиков боятся - в лес не ходить!

15. Если бы ориентировщик спасался от смерти, убегая - он был бы бессмертным!

16. Случай из жизни. На одном из соревнований в район старта подходит мужичок, мягко скажем, в нетрезвом состоянии и говорит: - А чё вы тут собрались? - Соревнования по ориентированию. - ответил кто то из спортсменов. - А это как? - не унимался дядька. - Да бегаем по лесу с картой и КП собираем. Мужик отошёл, минуты две обрабатывал полученную информацию, потом подошёл обратно и изрёк: - Лучше б вы, ..., грибы собирали.

17. Ориентировщик помни! Количество финишей должно равняется количеству стартов.

Американцы предложили русским провести соревнования по ориентированию.

- Мы согласны, - ответили русские. - Тем более, что самые лучшие ориентировщики находятся у нас...

- Возможно, - не стали спорить американцы, - зато все судьи наши...

Соревнования по ориентированию уже движутся к концу, а наш ориентировщик все не догоняет. Не догоняет... что надо двигаться в другую сторону.

Лев устроил в лесу соревнования по ориентированию.

Ну, заяц естественно вырвался вперед. Прибегают звери к финишу, а зайца нет.

Только кучка косточек лежит.

- А где заяц? - спросили животные.

- Не прошел допинг-контроль и дисквалифицирован навсегда, - ответил лев облизываясь.

Встречаются два приятелей.

Один другому говорит:

- Ты знаешь, мой брат пробегает стометровку за шесть секунд.

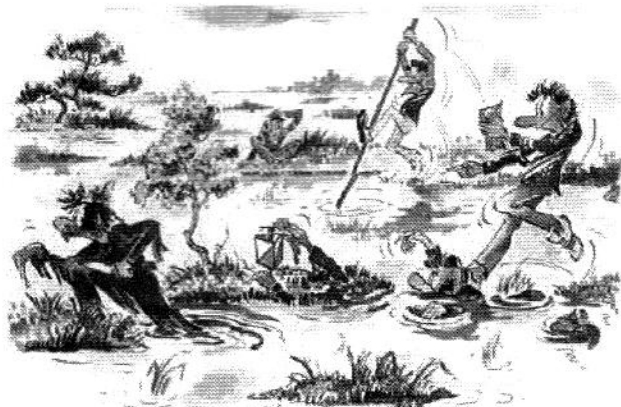
- Да ну тебя. Мировой рекорд чуть меньше десяти.

- Понимаешь, мой брат - ориентировщик - знает короткую дорогу.

Очень порадовала болельщиков сборная России по ориентированию.

На этот раз она порадовала болельщиков Швеции.

А эта веселая картинка взята с сайта: <http://pal-ma.narod.ru/>



*участвуют сильнейшие
спортсмены !!!*

Кубок Парков'05



1-й этап

парк "Шанаис"

2-й этап

парк "Динамо"

3-й этап

"Студенческий городок"

4-й этап

парк "Алые паруса"

5-й этап

парк "Дельфин"

6-й этап

"пл. Детей"