

30 марта - 2 апреля команда КСО «Дубрава» в составе учеников СПГ им.Ольбинского Кати Ачкасовой, Лизы Горбачевой, Ани и Иры Борисевич, Иры Шевцовой и Оли Костюченко, а также тренера А.С.Белобжицкого, Арсения Горбачева и мамы Ю.Горбачевой приняла участие в ВССО «Черное море-2017».

В этом году во время весенних школьных каникул, в период с 28 марта по 2 апреля, в курортном городе Геленджике (30 км от Новороссийска) на Черноморском побережье Кавказа прошли **Всероссийские соревнования по спортивному ориентированию «Черное море-2017»**. В них приняло участие рекордное количество участников - 1700 человек.

Спортсмены приехали из различных уголков России: из Москвы и Московской области, Санкт-Петербурга и Ленинградской области, Центрального региона, Поволжья, Урала, Сибири, с юга России и из Крыма, Карелии, Калининградской области, прибыли даже участники из Донецка и Донецкой области. По названиям городов можно изучать географию нашей страны: Абинск, Анапа, Армавир, Барнаул, Белгород, Великий Новгород, Волжский, Вологда, Воронеж, Геленджик, Екатеринбург и Свердловская область, Казань, Калининград, Калуга, Каменск-Уральский, Киров, Красногорск, Краснодар, Кропоткин, Лыткарино, Майкоп, Москва, Мытищи, Нижний Тагил, Новороссийск, Омск, Пенза, Пермь, Петрозаводск, Ростов-на-Дону, Рязань, Самара, Санкт-Петербург, Саратов, Сестрорецк, Сергиев-Посад (это наша гимназическая команда), Симферополь, Смоленск, Сочи, Ставропольский край, Стерлитамак, Тамбов, Тверь, Тула, Тюмень, Ульяновск, Уфа, Фрязино, Чебоксары, Челябинск, Ярославль...

Среди участников было много известных спортсменов, чемпионов страны и даже мира, имена которых много говорят профессионалам. Это целые спортивные династии: Новиковы, Калининны, Храмовы... Отцы и дети, деды и сыновья, мужья и жены.

Очень порадовало разнообразие возрастных категорий, в том числе было огромное количество детей (более 60% участников) школьного возраста 8-18 лет. Можно с уверенностью говорить о том, что спортивное ориентирование – не теряющий популярности семейный вид спорта, которым занимаются все члены семьи от мала до велика: если приходят в спорт дети, то подключаются родители, потому что это интересно и доступно; если родители с молодости занимались ориентированием, то с 99% уверенности можно утверждать, что дети продолжают семейные традиции.

Спортивное ориентирование – это:

- 1) интеллект, ум, развитие, воспитание характера***
- 2) хорошая физическая форма, занятия спортом***
- 3) замечательный дружный коллектив, в котором познаются товарищество и нематериальные ценности человеческих отношений***
- 4) альтернатива нехорошим, бесполезным занятиям и плохим компаниям***
- 5) интересные поездки по своему региону, по стране и за границу, возможность лучше узнать свою Родину***
- 6) положительные эмоции: романтика походной жизни, приключений, адреналин преодоления трудностей, связь с природой, дух соревнования***

Юлия Горбачева: Личный опыт и взгляд новичка-дилетанта на спортивное ориентирование.

Я никогда в жизни не занималась спортивным ориентированием и не понимала правил этого вида спорта. Даже специальные журналы не помогли мне в этом разобраться. Но любовь с юности к активному туризму питает интерес ко всему необычному, связанному с преодолением себя и приключениями. И вот я с коллективом клуба спортивного ориентирования «Дубрава» при СПГ им.Ольбинского отправляюсь на соревнования в

Геленджик. Со мной едут 13-летняя дочь, ученица гимназии, и 10-летний сын. Кроме нас, еще 5 девушек-гимназисток-спортсменок и тренер.

Сменить обстановку, побывать в интересном месте, приблизить лето, быть полезной в новом коллективе и изучить изнутри незнакомый и непонятный вид спорта – вот задачи-минимум, которые я поставила перед собой.

Вот что мне удалось узнать. Спортивное ориентирование – это интересная захватывающая игра. На первых порах это будет соревнование не с другими, а с самим собой, чтобы улучшить свои результаты и исключить свои ошибки. Как в спорте, здесь есть понятия: время, скорость, расстояние, победитель. Как в игре, здесь есть правила, которые нельзя нарушать, иначе будет дисквалификация. Участники делятся на мужчин и женщин (М и Ж), затем по мастерству (начинающие, элита), затем по возрастам (10 лет, 12, 14, 16, 18, 21 год, 35, 45, 55, 65, 75 лет) на группы, чтобы соревновались равные с равными, а не сильные со слабыми. К тому же от группы участника зависит длина дистанции и ее сложность. В дисциплинах кросс-классика (обычная) и кросс-лонг (длинная) дистанции различаются по длине.

Правила такие. Нужно как можно быстрее пробежать, обогнав соперников, по заданному маршруту (легенде) на карте (карта физическая, в масштабе, с сечением рельефа и условными обозначениями, которые надо знать, уметь читать и понимать), отметить на контрольных пунктах (КП), обозначенных бело-оранжевыми тканевыми призмами, в определенном порядке (дисциплина «заданное направление»), отметку надо сделать, как правило, с помощью электронного чипа (на соревнованиях высокого уровня чип обязателен). Бывают компостерные КП (как раньше в трамваях) с индивидуальным рисунком проколов, но интереснее первый вариант, так как на финише спортсмен сразу получает сплит-распечатку (протокол) своего забега с предварительными данными о времени, скорости и занимаемом месте в сравнении с соперниками. Сплиты очень интересно анализировать, особенно итоговые, так как там аккумулируется информация о времени на каждом участке (от КП до КП) в сравнении с соперниками (отставание или опережение). Итоговые сплиты публикуются в интернете в открытом доступе на сайте организатора соревнований.

Спортивное ориентирование – спорт высоких технологий, в нем используются достижения современной науки и техники (компьютеры и специальные программы, электронные чипы, электронная беспроводная (спутниковая) связь, GPS-трекеры (отслеживают движение спортсмена на маршруте, сообщают судьям о его координатах в реальном времени), компасы, высокоточные подробные карты). Большая работа предшествует соревнованиям: разработка карт и маршрутов согласно нормам, работа на местности по установлению КП, техническое обеспечение спортсменов, организация рекламы соревнований, организация проживания, питания и проезда к месту соревнований (оно, как правило, вдали от жилья в обширном лесном районе). Но это головная боль организаторов.

У спортсмена свои задачи: поскольку предварительное знакомство с картой запрещено, спортсмен получает ее в момент старта. Он должен в считанные мгновения сориентироваться на местности с привязкой к карте, принять решение о направлении своего движения и, не снижая темпа, двигаться к очередному КП, на ходу анализируя карту и планируя свой маршрут. Спортсмен должен суметь правильно прочесть карту, увидеть на ней подъемы и спуски, непреодолимые препятствия. Как правило, двигаться по прямой не представляется возможным из-за крутого рельефа (в горной местности), естественных или искусственных препятствий (непроходимой колючей растительности, рек, широких ручьев, болот, водных объектов, селевых выносов, камней, грязи, обрывов, скал, заборов, строений). Выбор оптимального маршрута за вами. В этом заключается интеллектуальная составляющая ориентирования. К тому же важно не заблудиться, понимать, в какой точке карты находишься, контролировать направление по компасу, находить на местности надежные ориентиры, которые нельзя ни с чем перепутать (КП, пересечение дорог, развилка, ЛЭП, строение, ручей и еще с ним какой-нибудь объект, столб, особенная скала, одиноко стоящее дерево, поляна и т.п.).

Дождь, мокрый снег, холод, грязь, или, наоборот, жара, палящее солнце не могут быть причинами для отмены соревнований. Так было у нас. Проливной дождь не отменил нашей тренировки. Промокшую одежду и обувь мы просто отмыли и высушили и на следующий день опять были готовы «идти в бой».

И еще об одном «пустячке». У спортсменов красивая современная облегающая форма и шипованная обувь (кроссовки); одежда, приятная к телу и эстетичная, из специальных спортивных тканей с использованием мембранных технологий, удовлетворяющая всем требованиям, хорошо впитывающая пот и отводящая его, плохо промокающая и непродуваемая, которая делает даже не вполне спортивного человека подтянутым и атлетичным.

Спортивное ориентирование бывает а) бегом, б) на велосипедах, в) на лыжах, г) ориентирование по тропам или точное ориентирование. А, б, в проводятся в рамках дисциплин «заданное направление», «по выбору», «маркированная трасса». Дело за вами.

Мой личный опыт в этих соревнованиях сначала был неудачным, дважды я была дисквалифицирована, так как по невнимательности пропустила по одному КП в первый и второй день. На третий раз я была более внимательна и дистанцию прошла, правда, проплутала перед последним КП, потеряв 23 минуты, и в результате была 81-я. Зато в четвертый день соревнований я была более собрана и быстра, улучшила свой результат, пришла к финишу 57-я, проиграв победителю всего(!) 17.20 минут. Можно сказать, что, не изнуряя себя тяжелым бегом, можно весьма неплохо финишировать, если не ошибаться и думать. Но по-настоящему хорошие, победные результаты придут, если быть еще и быстрым, и выносливым. Девочкам из нашей команды по своей возрастной группе приходилось бегать дистанцию в 6,5 км. Так что без тренировки никак не обойтись.

Хотелось поблагодарить Ольгу Геннадьевну Филимонову за равнодушие и поддержку, не только моральную, нашего маленького спортивного коллектива. Спорт – это движение, движение – это здоровье, здоровье – это жизнь.

Большое спасибо идейному вдохновителю, неутомимому и энергичному тренеру КСО Анатолию Сигизмундовичу Белобжицкому.

Нашим девочкам Кате Ачкасовой, Ире Шевцовой, сестрам Ане и Ире Борисевич, Оле Костюченко спасибо за хорошую компанию, легкий нрав, позитивный настрой, и так держать. Спортивных побед!

Приглашаю всех ребят, учеников гимназии, в том числе и будущих гимназистов, в секцию спортивного ориентирования КСО «Дубрава». Информацию о времени и месте тренировок можно получить в СПГ им.Ольбинского.

Юлия Владимировна Горбачёва, группа родительской поддержки