**Лыжное ориентирование как самостоятельный вид спорта в рамках спортивного ориентирования**

Кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России А. Ю. Близневский, Кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России В. С. Близневская, Красноярский государственный технический университет, Красноярск

История развития видов ориентирования на местности в нашей стране складывалась непросто. Как и многие другие виды спорта, ориентирование получило толчок к развитию благодаря его появлению на международной арене.

Родиной ориентирования на местности многие специалисты считают Норвегию, а официальной датой рождения - 13 мая 1897 г., когда около норвежского города Берген спортобщество "Турнференинг" провело первые документированные состязания в беге с картой и компасом, в которых выступали военные и гражданские лица. Лыжное ориентирование ведет свою историю с 13 марта 1904 г., когда в Финляндии была проведена четырехэтапная эстафета на лыжах общей протяженностью 50 км по маршруту Порво - Хельсинки, где каждый участник мог выбрать путь по своему усмотрению [1, 2].

Первая мировая война прервала ход развития ориентирования в Скандинавии как вида спорта, и лишь 25 марта 1919 г. председатель Стокгольмского спортивного союза Эрнст Килландер организовал соревнования, на старт которых вышли 220 участников. Начало 20-х гг. было отмечено в Скандинавии значительным ростом популярности ориентирования на местности летом и зимой и произошло их окончательное формирование как видов спорта. Во многом это связано с достаточным уровнем развития картографии, наличием интересной для ориентирования местности и проявлением интереса разных слоев населения к подобному общению с природой. В Восточной Европе ориентированием стали заниматься в основном после второй мировой войны [3].

При первых же международных встречах выяснилось, что правила соревнований в разных странах значительно различаются. Возникла необходимость в создании организации, координирующей проведение международных соревнований. Для выработки единой точки зрения в 1958 г. в Будапеште была созвана конференция представителей социалистических стран, на которой разработаны общие правила соревнований по ориентированию на местности. В 1959 г. в Швеции встретились представители европейских стран, культивирующих ориентирование. Они обсудили вопросы создания международной спортивной организации и проведения чемпионатов континента. Это предложение было единодушно поддержано: в 1961 г. на учредительном конгрессе в Копенгагене (Дания) была основана Международная федерация ориентирования (ИОФ), в которую вошли Болгария, Венгрия, ГДР, Дания, Норвегия, ФРГ, Финляндия, Чехословакия, Швейцария и Швеция [3].

Первый чемпионат мира по беговому ориентированию (foot orienteering) был проведен в октябре 1966 г. в Финляндии. В этой же стране в феврале 1975 г. был проведен первый Чемпионат мира по лыжному ориентированию (ski orienteering).

В нашей стране в то время ориентирование на местности культивировалось значительно слабее, хотя имеются отдельные сведения о том, что в СССР соревнования с элементами ориентирования проводились еще в 1939 г. С осени 1956 г. в Москве, в Институте атомной энергии, начали проводить слеты туристов с большой и все время развивающейся программой соревнований. В 1958 г. на таком слете провели соревнования в "ориентировании по азимуту", а с 1960 г. в Москве стали проходить соревнования "по выбору", прежде всего ночному, дневные соревнования в то время считались непрестижными [1 -3].

В апреле 1979 г. согласно Приказу Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР функции управления развитием ориентирования на местности были переданы из Центрального совета по туризму и экскурсиям в систему Спорткомитета СССР. В том же году была основана Федерация ориентирования на местности СССР. Уже в мае следующего года Коллегия Спорткомитета СССР приняла Постановление о проведении в 1981 г. чемпионата СССР, первенства СССР и кубка СССР.

В 1981 г. в Алоле Псковской области был проведен первый Чемпионат СССР по ориентированию на местности летом. Кубок СССР по ориентированию на местности зимой впервые был проведен в Свердловске тоже в 1981 г. В этих соревнованиях приняли участие почти все сборные команды союзных республик, что послужило очередным толчком к развитию ориентирования в СССР. В этом же году в официальных документах Спорткомитета СССР термин "ориентирование на местности" был заменен термином "спортивное ориентирование". И хотя на международной арене уже проводились мировые чемпионаты по двум видам ориентирования на местности, литературный перевод названий которых на русский язык означал "Чемпионат мира по лыжному ориентированию" (World ski orienteering championships) и "Чемпионат мира по беговому ориентированию" (World foot orienteering championships), введение нового термина - "спортивное ориентирование" автоматически объединило два разных вида спорта. Основная причина принятого решения, по словам специалистов, стоящих у истоков развития ориентирования на местности как официального вида спорта, заключалась в необходимом условии включения в название слова "спортивное" со стороны руководства Спорткомитета СССР. Это условие было выполнено, что способствовало созданию сборной команды СССР и открыло новые возможности для спортсменов. Федерация ориентирования на местности тоже автоматически сменила свое название в соответствии с официальными документами Госкомспорта.

Летом 1986 г. Федерация спортивного ориентирования СССР вступила в Международную федерацию ориентирования, став тридцать третьим ее членом. Впервые советские спортсмены приняли участие в Чемпионате мира 1987 г. по беговому ориентированию и в 1988 г. - по лыжному ориентированию. Членство СССР в Международной федерации ориентирования (ИОФ) прекратилось в 1991 г., после распада Советского Союза. Федерация спортивного ориентирования России в 1992 г. подала заявку на вступление в Международную федерацию и на очередном конгрессе была принята в ее состав. Сборные команды России регулярно участвуют в чемпионатах и кубках мира, в чемпионатах мира среди юниоров, а также в различных международных соревнованиях по беговому и лыжному ориентированию.

Сегодня под эгидой ИОФ наряду с беговым и лыжным ориентированием развивается велоориентирование и ориентирование по тропам для людей с ограниченными физическими возможностями (на колясках). Они постепенно выходят на более массовые формы развития, и уже проводятся международные встречи по этим видам ориентирования [4,11].

Что касается олимпийской перспективы, то еще в 1949 г. лыжное ориентирование было признано олимпийской дисциплиной. Затем, уже усилиями президиума ИОФ, в 1977 г. и беговое ориентирование было признано конгрессом МОК олимпийской дисциплиной. Следующая задача в этом направлении - включение в олимпийскую программу. План включения лыжного ориентирования в олимпийскую программу, составленный Международной Федерацией ориентирования (ИОФ), растянут до 2012 г. Нормативные требования МОК по основным пунктам ИОФ уже выполнены - это распространенность, международное признание, доступность. Достаточно отметить статистику членства в ИОФ: если в 1961 г. в ее состав входили лишь 10 европейских стран, то сейчас она уже насчитывает 61 национальную федерацию, которые представляют все континенты. Например, Чемпионат мира по лыжному ориентированию в Австрии в 1998 г. был представлен участниками из 28 стран - почти вся Европа, Скандинавия, США, Канада, Япония, Австралия. Лыжное ориентирование было представлено как показательный вид на Олимпийских играх 1998 г. в Нагано (Япония) [8 - 10].

В России лыжное ориентирование в последние годы выходит на принципиально новую ступень в своем развитии. Это выражается в том, что Федерация спортивного ориентирования России не только комплектует и выставляет сборную команду страны для участия в официальных соревнованиях за рубежом, но и берет на себя ответственность за проведение подобных спортивных форумов на территории России. В марте 1997 г. впервые в России было проведено два этапа Кубка мира по лыжному ориентированию - в Сыктывкаре и в Красноярске. Первые официальные международные соревнования в России получили высокую оценку в ИОФ. В результате в 1998 г. в Туле было проведено Первенство мира среди юниоров, в 1999 г. - Чемпионат мира среди ветеранов в Санкт-Петербурге, этапы Кубка мира - в Вологде (2001 г.) и в Челябинской области (2003 г.). Самым грандиозным событием для российского ориентирования явилось проведение ХIII Чемпионата мира по лыжному ориентированию в марте 2000 г. Местом проведения этих самых престижных для лыжного ориентирования соревнований был избран Красноярск.

Краткий экскурс в историю развития видов ориентирования показывает, что независимо от объединяющего термина "спортивное ориентирование" речь идет о разных видах спорта. Причем различие бегового и лыжного ориентирования заключается и в условиях, и в требованиях техники ориентирования, и в разном способе передвижения (бег и лыжная гонка).

Требования к технике ориентирования в беговом и лыжном ориентировании схожи только на первый взгляд. Сходство состоит в наличии карты местности, выдаваемой организаторами соревнований, и компаса, единственного навигационного инвентаря, которым могут воспользоваться спортсмены. Безусловно, суть соревновательной деятельности в обоих видах состоит в прохождении спортсменом через ряд контрольных пунктов, нанесенных на карту в виде окружностей (и установленных на местности) в строго определенном порядке. Для этого окружности соединены прямыми линиями. Спортсмен произвольно выбирает путь движения между контрольными пунктами и реализует его. Результат определяется по времени прохождения всей дистанции и утверждается после документального подтверждения прохождения спортсменом через все контрольные пункты именно в указанном на карте порядке [5, 6].

При подготовке карт для лыжного ориентирования допускаются отклонения в применении символов относительно карт в летнем исполнении. Здесь используются карты с дополнительной генерализацией деталей местности, т.е. снимается информация, неактуальная зимой. Это часть символов рельефа (можно не показывать вспомогательные горизонтали, микробугорки, микроямки, воронки, поверхность с микронеровностями, а также два символа скальных пород - голая скала и открытая песчаная земля) и символов гидрографии (пруд, родник, небольшой водяной канал, яму с водой, особый водный элемент, а также узкое и неявное болото). Символ непроходимой растительности может быть заменен символом среднепроходимой растительности, т. е. вместо темно-зеленого цвета используется светло-зеленый. При нанесении на карты искусственных сооружений допускается исключение полуразрушенных оград и каменных стен, а также малоразличимых тропинок. Но основное отличие карты для лыжного ориентирования от ее летнего варианта состоит в том, что на нее зеленым цветом нанесена сеть лыжных трасс с соответствующими им скоростными характеристиками [12]. Таким образом, содержание карт одной и той же местности для бегового и лыжного ориентирования значительно различается. К тому же разное состояние местности летом и зимой формирует у спортсменов ее разное зрительное восприятие, которое входит в перечень профессиональных технических навыков. Спортсмены в движении постоянно сопоставляют информацию карты и местности, причем опять-таки в разных условиях, что требует специальной тренировки для каждого из видов. В беговом ориентировании спортсмен держит карту в руке и в любой момент может поднести ее к глазам на нужное расстояние. У лыжника-ориентировщика карта закреплена в специальном планшете, который надевается на грудь и жестко фиксируется.

Основной технической задачей в беговом ориентировании является движение по местности в определенном направлении, часто с использованием точного движения по азимуту. Выигрышным вариантом оказывается почти прямой путь, за исключением обегания непреодолимых преград, опасных болот или очень крупных форм рельефа. Постоянно участвуя в соревнованиях, спортсмены вырабатывают навык точного контроля направления. В лыжном ориентировании этот навык почти не используется, за исключением движения по насту, что встречается крайне редко. Основные задачи здесь - выбрать в лыжной сети вариант движения к контрольному пункту, который в данных соревновательных условиях окажется наилучшим, и безошибочно реализовать его. Цена нерационального выбора варианта может оказаться очень высокой. Часто, приняв решение и по ходу движения осознав его ошибочность, невозможно скорректировать маршрут, ограничиваясь сетью лыжных трасс.

Что касается двигательных задач соревновательной деятельности в беговом и лыжном ориентировании, то здесь не приходится говорить даже о внешнем сходстве. Нестандартные условия в беговом ориентировании предъявляют к спортсменам соответствующие требования по овладению разной техникой бега в зависимости от местности. Базовый двигательный навык - бег по высокотравью, так как основные старты сезона проводятся в разгар лета и большая часть оптимальных путей движения проходит не по тропинкам и дорогам, а по лесу. Густой подлесок - дополнительное препятствие для спортсменов, встречающееся довольно часто. Здесь при беге необходимо помогать руками, раздвигая ветки молодых деревьев, и дополнительно работать корпусом, наклоняясь в разные стороны для быстрого прохождения сквозь поросль деревьев.

Серьезной преградой на дистанции могут стать поваленные деревья - постоянный атрибут территории леса. "Валежник" может состоять из маленьких и больших полусгнивших деревьев, часто покрытых слизью или мхом. Запрыгивая на такие препятствия или перепрыгивая их, спортсмен должен иметь соответствующую скоростно-силовую подготовленность мышц ног. В таких случаях нужен избирательный подход к выбору двигательного действия, важна объективная оценка своих физических возможностей. А прыгать спортсменам в лесу приходится довольно часто, и не только через поваленные деревья. На дистанции встречаются сухие и мокрые канавы, узкие ручьи и другие мелкие препятствия, которые можно преодолеть одним прыжком. Имея достаточный для этого уровень подготовленности, спортсмены могут значительно улучшить конечный результат.

Болота или заболоченные участки леса не всегда можно или выгодно обежать, тогда их приходится пересекать. Безусловно, речь идет не об опасных непроходимых болотах, окаймленных на карте черной сплошной линией, а о проходимых, безопасных. Опытные, сильные спортсмены способны пробегать через болота, очень незначительно снижая скорость и тем самым подтверждая свой высокий класс. Отсутствие навыка бега по болотам приводит к большой потере времени и дополнительным травмам.

Техника бега спортсмена-ориентировщика отличается даже от техники кроссового бега по лесу, когда спортсмены бегут по маркированной трассе и имеют возможность заранее ее просмотреть и "почувствовать". Здесь же все впервые, спортсмен сам выбирает маршрут и впервые ступает (на высокой скорости!) по почве, которую никто специально не проверял и не готовил. Вероятность травматизма в беговом ориентировании очень высока и зависит от мастерства спортсменов.

В лыжном ориентировании - свои двигательные сложности. Преодоление дистанции в лыжном ориентировании - это не просто передвижение на лыжах определенным стилем - здесь свои нестандартные ситуации. На местности, используемой для соревнований по лыжному ориентированию, обязательно должны быть подготовлены лыжные трассы трех типов: скоростные, быстрые и медленные [5, 6].

Скоростные - это лыжни, подготовленные снегоходом под коньковый ход, шириной не менее 2 м. На скоростной лыжне спортсмен может двигаться на максимальной для него скорости, если, конечно, ему позволяет техника ориентирования. Быстрые - лыжни, подготовленные снегоходом, шириной 1,0-1,5 м. По ширине они больше подходят для классического хода, но по правилам соревнований готовятся без нарезки лыжного следа. На быстрой лыжне скорость лыжника-ориентировщика ниже. На соревнованиях спортсмены выступают на инвентаре для конькового хода, так как часть дистанции составляют широкие коньковые лыжни и практическое применение инвентаря для классического хода оказалось неэффективным в результате большого проигрыша на этих отрезках из-за худшего скольжения лыж со смазкой колодки. К тому же движение классическим ходом по лыжне без нарезки колеи (направляющей) явно неэффективно. Поэтому двигаться по быстрым лыжням приходится одновременным бесшажным или полуконьковым ходом.

Здесь решающую роль играет готовность верхнего плечевого пояса поддерживать достаточно высокую скорость движения. Медленные лыжни - некачественные и не всегда подготовленные снегоходом, шириной 0,8-1,0 м. Прокладывают этот вид лыжни через густые заросли, на крутых склонах, с пересечением оврагов, т. е. там, где технике для подготовки трасс трудно пройти. Ими, как исключение, приходится пользоваться для реализации выигрышного варианта движения. Здесь не только низкая скорость передвижения на лыжах, но иногда даже приходится снять их и пробежать этот участок трассы с лыжами в руках. В основном сложность прохождения таких участков связана с падениями и поломкой инвентаря, а также с получением травм. Дистанция в лыжном ориентировании должна быть спланирована так, чтобы спровоцировать спортсмена использовать лыжни разного качества, вынуждая его не только постоянно решать задачи ориентирования, но и изменять скорость движения, демонстрируя при этом разные элементы техники лыжного хода, в том числе специфичные лишь для ориентирования [7]. Почти всегда на дистанциях лыжного ориентирования практикуются подрезки. Это могут быть и небольшие участки, связанные со спрямлением углов, и лыжни, проложенные вновь, для явного укорочения варианта. Идущему на подрезку спортсмену нужны специальная подготовка и владение специфичной техникой для быстрого прохождения отрезков по снегу, без угрозы поломки инвентаря. Задача упрощается, если участник соревнований не сам идет на подрезку, а пользуется следом, сделанным стартовавшими до него спортсменами. Двигаться по такому следу проще, но отличия от техники продвижения по лыжне, подготовленной снегоходом, значительны.

Овладение техникой прохождения спусков - еще одно необходимое условие эффективной подготовки спортсмена. В отличие от лыжных гонок, где практикуется предварительный просмотр трассы, в лыжном ориентировании спортсмен впервые проходит сложные спуски, встречающиеся на его пути, руководствуясь лишь информацией, почерпнутой из карты.

Таким образом, перед спортсменами на дистанциях бегового и лыжного ориентирования возникает множество совершенно разных двигательных и технических задач. Решать их можно с разной степенью эффективности. И если спортсмены России принимают участие в крупнейших международных соревнованиях по беговому и лыжному ориентированию, они должны иметь высокий уровень специализированной подготовленности в этих видах, для чего должен быть организован круглогодичный специализированный тренировочный процесс. Тенденции развития разных видов ориентирования в мире диктуют такую необходимость.

Мы не случайно представили разные виды ориентирования на местности и подробно остановились на сути и задачах соревновательной деятельности бегового и лыжного ориентирования. Сегодня это необходимо для создания и развития научно-методической базы каждого вида ориентирования.

Принадлежность разных видов ориентирования к одной федерации (Федерации спортивного ориентирования России) не дает права авторам тех немногочисленных исследований, которые в них проведены, ссылаться лишь на спортивное ориентирование. Это по меньшей мере некорректно. Обязательно следует указывать, в каком именно виде ориентирования на местности авторы проводили свои исследования, что позволит читателю лучше разобраться в достаточно сложных и разных видах спорта, связанных с ориентированием на местности и объединенных в одну федерацию. От этого каждый вид ориентирования только выиграет.

Что касается лыжного ориентирования, то накопленный опыт тренировочной работы за прошедший срок почти не публикуется. Перенесение тренировочных рекомендаций из родственных видов спорта (лыжных гонок и бегового ориентирования) не всегда, к сожалению, приносит успех. Тренеры ищут пути достижения более высокого уровня подготовленности. Однако для того чтобы найти эти пути, необходима научно-методическая организация тренировочного процесса, которая в лыжном ориентировании только начинает формироваться.

**Список литературы**

1. Иванов Е.И. Дистанция длиной в 35 лет // Азимут. 1998, № 3, с. 6 - 7.

2. Кирчо А.Н. 100 лет ориентированию // Азимут. 1997, № 2, с. 16.

3. Константинов Ю.С., Огородников Б.И., Елизаров В.Л. и др.. Ориентирование в России и СССР. Кн. 1. Хроника. - М: ЦДЮиК, 2003. - 124 с.

4. Обзор "Orienteering World" N 3, 1993 г. // О-вестник. М., 1993, № 3, с. 32-33.

5. Правила соревнований по спортивному ориентированию / Подготовлены комиссией по Правилам ФСО России. М., 1998. - 26 с.

6. Правила для соревнований Международной федерации ориентирования. - М., 1999. - 46 с.

7. Принципы планирования дистанций // Азимут, 1998, № 2, с. 30 - 31.

8. Столов И.И. Олимпийское ориентирование. Мечта или реальность? // Азимут. 1998, № 2, с. 11.

9. Столов И.И. К вопросу представления ориентирования в Международном Олимпийском комитете (Олимпийский проект) // Азимут. 1998, № 3, с. 14.

10. Шигаев А. Еще один шаг к Олимпу // О-вестник. М., 1996, № 1, с. 19-22.

11. Янин Ю. Золото для России // Азимут, 1998, № 2, с. 4-5.

12. International Specification for Orienteering Maps. Typeset on an Apple Vakintosh and printed by HARVEYS, Doune, Scotland, 1990. - 56 p.