

КСО Берестье

КСО Берестье TODAY

Персона номера: председатель КСО Берестье Стасевич Игорь ..Стр.2

Тренируемся вместе: Обзор января.....Стр.10
ориент-шоу.....Стр.4 Экспериментальная
КСО в лицах Степа- страница: японское ри-
нюк Андрей.....Стр.6 сование.....Стр.12



Председатель КСО Берестье - Стасевич Игорь

Персона этого номера Стасевич Игорь, КМС по ориентированию, председатель КСО Берестье. После долгих уговоров Игорь согласился дать интервью нашему интернет-изданию.

НАЧНЕМ НАШУ БЕСЕДУ И ПЕРВЫЙ ЖЕ ВОПРОС КАКИМ ОБРАЗОМ В ПОПАЛ В ОРИЕНТИРОВАНИЕ?

Все началось с того, что в 2007 году я поступил в БрГУ им. А. С. Пушкина на географический факультет. В целях подготовки к туристскому слету факультета я посетил первую тренировку, которая проводил Карпеш Миша в Тельмах. Там я впервые увидел карту. Ориентировался тогда вместе с Богдан Юлей, которая мне объяснила, что такое «бежать по азимуту». Так я потихоньку начал посещать тренировки и соревнования. Активно начал заниматься где-то с 2010 года.

С 2007 ПО 2010 СОМНЕВАЛСЯ? И ЧТО ПОСЛУЖИЛО ТОЛЧКОМ К АКТИВНЫМ ТРЕНИРОВКАМ 2010?

Нет, не сомневался. Просто занимался всем. Пробовал себя в различных околотуристских видах. Но в итоге, наверно лучшие всего у меня получалось ориентироваться, хотя нравилось все. Не могу указать причины активных занятий. Как-то



само вышло.

ЧТО БЫЛО ДО СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ, МОЖЕТ БЫТЬ ТОЖЕ ЧЕМ-ТО ЗАНИМАЛСЯ?

Была темнота. Конечно, чем-то занимался. Был футбол, теннис, лыжи. Была даже попытка в велоспорте, но на первой же тренировке меня заставили пробежать 14 км, к чему я не был готов.

К ВЕЛОСПОРТУ НЕ БЫЛ ГОТОВ, А ОСТАЛЬНЫМ ВИДАМ ПОЧЕМУ НЕ УДАЛОСЬ ВТЯНУТЬ? ИЛИ СКАЖЕМ, ЧТО В ОРИЕНТИРОВАНИИ ОСОБЕННОЕ, ЧТО ЗАСТАВИЛО ЗАДЕРЖАТЬСЯ?

На моей памяти не было ни одного набора в спортивные секции в моей школе. Обычно выставляли талантливых учащихся сразу на соревнования. Так я выступал на лыжных соревнованиях и подставным многоборцем на отдельный вид. От последнего, конечно же, отказался.

А насчет ориентирования я отвечаю стандартно: это уникальный вид спорта, и уникальность его заключается в том, что здесь необходимо работать головой на пределе физических возможностей. Это всегда новые дистанции, новые полигоны, новые виды. Это борьба с самим собой.

К тому же я не командный боец, поэтому мне подходит этот спорт. А задержаться меня заставило любопытство и еще одно чувство, которое тяжело описать. Короче нравится и все))

КАКУЮ ЦЕЛЬ СТАВИШЬ ПЕРЕД СОБОЙ В ЦЕЛОМ НА ВЕСЬ ОРИЕНТИРОВЩИЦКИЙ ВЕК? И В ОТДЕЛЬНОСТИ НА ЭТОТ ГОД?

Цель одна – совершенствование своих навыков. Хотелось бы хоть раз пробежать дистанцию без ошибок. В этом году я планирую закрепиться в элитной группе, поучаствовать в чемпионате республики, а также подтвердить звание на более длинных дистанциях.

ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ СКОРОСТИ ИЛИ ТЕХНИКИ, В КАКОМ СОТНОШЕНИИ БУДЕТ РАСПРЕДЕЛЯТЬСЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ НАГРУЗКА?

На спринтерских дистанциях не хватает скорости, на классических дистанциях проблема с техникой ориентирования. Не хватает опыта на сильнопересеченной местности. Также есть проблемы с техникой бега на такой местности.

Большой упор все же делаю на физические упражнения, т.к. возможности работы с картой на местности не так уж велики.

ЗА ТОТ ПЕРИОД, ПОКА ЗАНИМАЕШЬСЯ, КАКОЙ СТАРТ И ЧЕМ ЗАПОМНИЛСЯ В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ?

Каждый старт чем-то уникален и интересен по-своему. Какого-то одного для себя я выделить не могу. Очень запомнились мои первые соревнования с электронной отметкой «новогодняя игра 2007», где я получил свою первую грамоту, а также выступление на «Брестском Подснежнике 2009», где я, будучи «безразрядником», занял 6-е место в группе M21A и выполнил сразу 1-й разряд.

СОРЕВНОВАНИЯ МЕЧТЫ, КУДА ХОТЕЛОСЬ БЫ ПОПАСТЬ И



ЧЕМ МАНИТ ЭТОТ СТАРТ?

В качестве зрителя я бы хотел попасть на ЕОС или ВОС, а что касается участия, то не прочь сопоставить европейские карты с местностью во время суточного рогеина

ПОЧЕМУ ТОЛЬКО БОЛЕЛЬЩИКОМ НА ЕОС или ВОС? НЕУЖЕЛИ НЕТ ЖЕЛАНИЯ СРАЗИТЬСЯ С МИРОВЫМИ И ЕВРОПЕЙСКИМИ ЛИДЕРАМИ?

Это ж каким надо быть оптимистом, чтоб так думать. Нет, я реалист, а еще неплохой болельщик.

А ТАКАЯ ФОРМА УЧАСТИЯ, КАК ТРЕНЕР?

а, ну конечно же))

РОГЕЙН И ОБЫЧНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ТРЕБУЮТ ЗНАЧИТЕЛЬНЫХ ОТЛИЧИЙ В ПОДГОТОВКЕ. ТЫ СЕБЯ ОТНОСИШЬ К СВЕРХМАРАФОНЦАМ?

Я даже марафон никогда не бегал, один раз сверхмарафон и суточный рогейн. Этого мало, чтоб считать себя сверхкрутым марафонцем. Но могу сказать точно – мне это понравилось. Выигрывать там ничего не собираюсь, поэтому специальная подготовка к таким мероприятиям проходит непосредственно перед ними.

КАК ГОТОВИШЬСЯ К СЕЗОНУ? КАКИЕ ТРЕНИРОВКИ И В КА-



Ком объеме? лел, но надеюсь, что скоро восстановлюсь и буду в хорошей форме к началу сезона. В прошлом году пик формы у меня был в конце июня-начале июля, но сейчас в планах показать лучшие результаты накануне майского призыва)

НЕСКОЛЬКО ВОПРОСОВ О КСО «БЕРЕСТЬЕ». ЧТО ТАКОЕ КСО БЕРЕСТЬЕ ?

КСО «Берестье» - это Клуб Сумасшедших Ориентировщиков. Мы молодцы, нас много и мы набираем силу.

К ЧЕМУ ТАКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ В КЛУБ? КАКИЕ ЗАДАЧИ ПРЕСЛЕДУЕТ КЛУБ?

Вряд ли по отдельности все мы так активно занимались. Так проще ездить на соревнования. Это объединение для совместных тренировок. Это новая интересная компания, разделяющая такой Особенный интерес друг с другом. К тому же существует и внутренняя конкуренция, а это, как жется, двигатель прогресса. А одна из главных задач: развитие ориентирования в регионе.

В КАКОМ НАПРАВЛЕНИИ ПЛАНИРУЕТСЯ ДАЛЬНЕЙШЕЕ ДВИЖЕНИЕ КСО?

Наверно стоит выделить 2 направления внутреннего развития: рост уровня спортсменов и рост количества спортсменов.

БУДУТ ЛИ КСО БЕРЕСТЬЕ ОРГА-

НИЗОВАНЫ КАКИЕ-ЛИБО МЕРОПРИЯТИЯ В ЭТОМ ГОДУ? И ПЛАНИРУЕТСЯ ЛИ ОРГАНИЗАЦИЯ СВОЕГО БОЛЬШОГО СТАРТА?

Я думаю да. Мы принимаем активное участие в организации «Orient Liga -2013». Также нам доверили важную часть в организации 4-го ночного рогеина памяти М. Карпеша. Что касается собственных соревнований, то надо отметить «У пошуках папараць-кветкі», увлекательный старт, который проводился летом на Рогознянском озере. В планах организовать такое еще не раз.

КАКИЕ СТАРТЫ КСОшникам РЕКОМЕНДУЕШЬ ПОСЕТИТЬ В ЭТОМ СЕЗОНЕ?

Orient Liga -2013, Брестский подснежник, открытый кубок Гродно, Республиканская универсиада, Майская многодневка, Чемпионат РБ на спринтерских дистанциях. Это все то, что хотел бы посетить я весной (далее еще не заглядывал).



МЫ ВСЕ ОБ ОРИЕНТИРОВАНИИ, НО НА НЕМ ЖИЗНЬ НЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ, ЧЕМ ЕЩЕ ЗАНИМАЕШЬСЯ? УВЛЕКАЕШЬСЯ?

Люблю подергать струны.

СПАСИБО ЗА УДЕЛЕННОЕ ВРЕМЯ.

Беседовал Черкасов Артем



КОМ ОБЪЕМЕ?

Какой-то специальной программы нет. Зимой были периоды с активными тренировками и большой нагрузкой, были и периоды абсолютного безделья.

КАК СЕЙЧАС ЧУВСТВУЕТСЯ ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ? ОЩУЩАЕТСЯ СПАД ФОРМЫ? К КАКОМУ ПЕРИОДУ ПЛАНИРУЕШЬ ВЫЙТИ НА ПИК ФОРМЫ?

Сейчас на спаде, т.к. немного прибо-

Тренируемся вместе: ориент-шоу

Первое Ориент-Шоу было проведено 20 апреля 2002 года в окрестностях Москвы и вызвало бурю интереса, как в России, так и в мире.

Ориент-Шоу - это разновидность спортивного ориентирования с длиной дистанции от нескольких метров до нескольких сотен метров по карте масштаба, показывающего индивидуальные особенности объектов местности. Соревнования проходят при музыкальном сопровождении и комментарии в полностью просматриваемом зрителями пространстве, как в естественном, так и в смешанно искусственно-естественном или полностью искусственно созданном окружении.

Основные цели проекта на сегодня - поиск формы максимальной зрелищности соревнований по спортивному ориентированию, популяризация ориентирования среди широких слоев населения через максимально наглядную и понятную форму проведения соревнования.

Отличительные особенности Ориент-Шоу:

1. Длина дистанции от 10 до 400 м. Время победителя 20-120 секунд.
2. Масштаб карты в интервале 1:500-100.
3. Зритель наблюдает весь процесс борьбы между соперниками от старта до финиша.
4. До начала соревнования спортсмены могут видеть район соревнования и КП в нем.
5. Спортсмены соревнуются в очной борьбе.
6. Участники не имеют ни номеров, ни легенд КП.

Зрители могут наблюдать финальные забеги, имея карты с нанесенной финальной дистанцией.

Соревнование проходит при музыкальном сопровождении и комментарии процесса ориентирования.

Преимущества Ориент-Шоу:

1. Прозрачность процесса ориентирования.
2. Простота понимания происходящего процесса для широких слоев населения.
3. оступность участия в соревнованиях для широких масс населения.
4. Емкость и насыщенность деятель-

ности спортсмена.

5. Идеальные условия для работы фото и кино репортеров.
6. Общая продолжительность всего соревнования (или его финальной части) легко устанавливается в любых желаемых пределах.

Ориент-Шоу - это прекрасная возможность:

1. Презентация спортивного ориентирования, как зрелищного вида спорта.
2. Обучение азам ориентирования без отрицательных эмоций.
3. Увидеть полную настоящую деятельность профессионального спортсмена-ориентировщика в соревнова-

"Это необычно, а главное - понятно и интересно даже для непосвященного"

Валентин Новиков

тельных условиях.

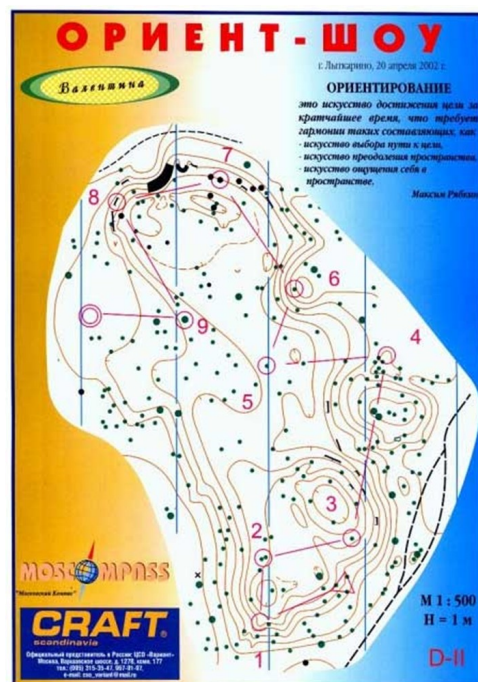
4. Изучать и стандартизировать спортивное ориентирование.

Кроме всего прочего можно выделить несколько **видов ориент-шоу**:

1 Ориентирование в залах. Когда процесс ориентирования проходит в условиях закрытых помещений. В РБ чаще всего такими аренами выступают школы, за рубежом ареной могут выступать торговые центры.

2 Лабиринт. В данном случае искусственно создаются препятствия. Такие мероприятия можно было наблюдать в Гродно или на Гран-при Беларуси.

3 Мини-ориентирование. В данном случае рисуется крупномасштабная карта небольшого участка местности. Пример такой карты приведен в статье. Кстати, это карта была использована на первом ориент-шоу.



Разумеется, что у этих стартов есть огромная полезность.

1 Популяризация спорта. Т.к. ориент-шоу обычно проводятся в людных местах, по прохожие могут наблюдать, интересоваться и втягиваться.

2 Простота для новичков.

3 Отработка навыков работы с картой. 1 секунда промедления может стоить победы.

4 Легкая организация тренировочного процесса в зимний период (ориентирование в залах).

5 Возможность наблюдать действия соперников и анализировать свои.

6 Просто хороший способ провести время.

Несмотря на то что в данном виде применяются несколько отличные навыки от простого ориентирования. Данный вид очень полезен спортсмену любого уровня.

Данная статья опубликована по просьбам читателей.

Большая часть материала взята с www.obelarus.net

Черкасов Артем

Тренируемся вместе: техника бега

Несколько советов эффективной тренировки.

1. Не бегайте больше и быстрее, чем необходимо.

Стремиться к оптимальному эффекту с минимальными затратами. Часто тренироваться слишком много и не эффективно. Результат — стагнация. Если идёте на тренировку, следует знать, над чем будете работать: общая выносливость, темп, лёгкий бег, скорость и др. Тренироваться разумно — это знать, что вы тренируете.

2. Берегитесь травм.

Перед увеличением нагрузки хотя бы 3 недели тренируйтесь в том же самом режиме. Формула увеличения нагрузки может быть следующая: увеличение объёма недельной тренировки на 2 км. Используйте подходящие способы восстановления. Используйте хорошую беговую обувь. Хорошо отдыхайте.

3. Следуйте продолжительному тренировочному плану.

Идеальная продолжительность плана — 24 недели, в котором применяются лёгкие и интервальные тренировки, бег в соревновательном темпе. Важно: индивидуально продумать нагрузку. Видеть конечную цель, к которой стремитесь, а не гнать без головы. Или же делать только лёгкие тренировки. Обязательно чередовать недели с большой и маленькой нагрузкой. Их соотношение зависит от индивидуальных спортивных качеств и может быть 1:1, 2:1, 3:1 или похоже. Отдохните перед самым важным стартом в году.

4. Увеличьте частоту шага.

Специалисты в течение 20 лет анализировали частоту шага атлетов на дистанциях от 800 метров до марафона. В итоге были получены достаточно любопытные результаты: на всех дистанциях от 5 км и более частота шага у лучших женщин и мужчин составляет 180 шагов в минуту.

5. Около 80% тренировочной работы выполняйте в лёгком темпе.

75-80% недельной нагрузки должны быть выполнены в лёгком темпе. Это создаёт аэробную выносливость, усиливает задействованные мышечные группы, суставы и связки. Золотое правило такого типа бега: ваша соревновательная скорость на 5-ти километровой дистанции плюс 60-80 секунд на километр. Это значит, когда бежите на соревнованиях 5-ти километровую дистанцию за 20 минут (4:00 мин/км, ваша

тренировочная скорость в таком же диапазоне должна быть 5-5:20 мин/км). Важное условие развития аэробной мощности, которое подметил ещё А.Лидьярд, это экономный бег. Нагрузка должна приходиться на сердце и кровеносную систему, а не на мышцы. Силовая выносливость развивается только на основе усиленной сердечно-сосудистой системы, и достигает максимального уровня за 4-6 недель.

6. Еженедельный длительный бег.

Каждую неделю бегайте длительную тренировку, которая составляет 25-40% от недельного тренировочного объёма. Чем больше ваш недельный объём, тем дольше будет ваша длительная тренировка. Если за выходные пробегаете 30 километров, то недельный объём — 120 км, то есть соответственно 25% и 100%.

7. Около 12% тренировочной работы должно проводиться на индивидуальном лактатном пороге.

Это темповый бег. Он тренирует тело воспринимать возрастающее количество молочной кислоты, лактата. Это такой темп, который на 15-20 секунд медленнее вашей соревновательной скорости на 5-ти километровой дистанции.

8. Около 8% тренировочной работы должны составлять интервальные тренировки.

Они улучшают максимальное потребление кислорода, а так же способность поддерживать высокий темп бега. Такой темп на 6-12 секунд быстрее вашей соревновательной скорости на 5-ти километровой дистанции.

9. 2% нагрузки составляет бег отрезков.

Темп — на 25-55 секунд быстрее вашей соревновательной скорости на 5-ти километровой дистанции. Такая тренировка развивает силу, скорость, частоту, чередовать с отдыхом во время нагрузки. Наилучшие способы такой тренировки — это ускорение в конце лёгкого бега или ускорения по 200 метров.

10. Выделите время на тренировку техники ориентирования.

Это не обязательно будет бег по дистанции или бег с картой. Каждая техническая тренировка должна иметь цель. Необходимо тренировать отдельно разные технические приёмы. Анализируйте свои и чужие пути дистанций. Тренировки техники ориентирования следует интегрировать в свой тренировочный план, принимая во внимание то, какую функцию организма вы тренируете и на

каком грунте: на мягком — в лесу, на твёрдом — на тропках, в холмистой местности или равнинной.

11. Оставайтесь позитивным.

Постоянно думайте: хороший день — это не случайность. Такие дни показывают ваш беговой потенциал. Плохой день — это случайность. Радуйтесь хорошему дню, и не огорчайтесь плохому. Положительная энергия — энергия чемпионов. Остерегайтесь отрицательной энергии «лузеров».

12. Стремитесь к состоянию наивысшей концентрации:

- всегда будьте расслаблены (стремитесь к внутренней тишине);

- всегда имейте конкретную цель и стремитесь её реализовать;

- будьте сконцентрированы на сегодня и сейчас;

- всегда стремитесь к единству тела, разума и духа (достигайте результата мягко, не припятствуйте ни чему);

- визуализируйте окончательный результат (визуализация имеет физиологическое воздействие на организм человека).

13. Ведите дневник тренировок

Это позволит вам контролировать тренировочный процесс (вести подсчёт набеганных километров и их интенсивность, учёт количества ошибок на КП) и следить за состоянием здоровья.

14. Регулярно проверяйте состояние своего здоровья.

Регулярный контроль состояния здоровья — это залог успешного тренировочного процесса. Периодически, хотя бы раз в 2 месяца, проводите функциональную диагностику. Каждый день следите за состоянием здоровья: это контроль пульса утром, сон, аппетит и пр.

Статья была написана:

Журнал Orientavimosi sportas, №5 октябрь 2008, Повилас Ракутикас).

Затем электронный вариант был размещен:

<http://www.orienting.bsu.by/library/?a=1808&g=3> Ирина Юрок

Затем данная статья появилась:

<http://ostepan.blogspot.com/> блог Андрея Степанюка, откуда и перекочевала в номер.

В данном номере приведен отрывок.

КСО в лицах: Степанюк Андрей.

О'паспорт

Фамилия Имя	Степанюк Андрей
Дата Рождения	28.01.1990
Место работы/учебы	студент, 3 курс, БрГУ им. А. С. Пушкина, математический фак-т
статус	не женат
вебсайт	http://ostepan.blogspot.com/
Первый год в ориентировании	2007
Разряд, звание	1
обувь	Кроссовки Belkelme, кеды
Форма	«Буговские» штаны и майка т/к «Берестье»
компас	Moscompass model 8 «радуга»

О'статистика

Спортивные достижения

Общий зачет кубка Беларуси	Позиция
2009	131
2010	нет данных
2011	146
2012	нет данных

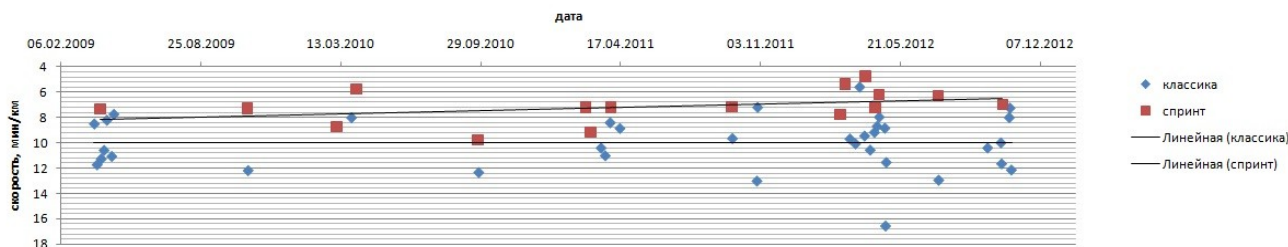


Результаты отдельных стартов

Этапы Кубка Беларуси	дистанция	место
2012 - BNTU-open	спринт - 2800 м	27
2009 - Брестский Подснежник	спринт - 3000 м	35
2012 - Открытый Кубок Гродно	спринт - 2900 м	41
2012 - Открытый Кубок Гродно	классика - 6400 м	45
2012 - Брестский Подснежник	спринт - 3500 м	48
Остальные республиканские соревнования		
2012 - Республиканская Универсиада	эстафета	16
2012 - Республиканская Универсиада	классика - 9500 м	36
2012 - BNTU-open	классика - 6000 м	42
2012 - BNTU-open	классика - 4800 м	46
2012 - Республиканская Универсиада	спринт - 3300 м	47
Региональные соревнования		
2012 – Первенство БрГУ	средняя - 3900 м	3
2012 - Orient Liga Brest - 2 этап	спринт - 2900 м	5
2012 – Первенство БрГУ	классика - 4800 м	6
2012 - Orient Liga Brest - 4 этап	классика - 7800 м	7
2011 - Orient Liga Brest - 1 этап	спринт - 2700 м	7

Хоть Андрей в о'спорте с 2007 года, но активно он начал бегать с 2009-го, поэтому ниже представлена статистика начиная с 2009-го года.

динамика скорости с 2009 по 2012 гг.



Из графика можно заметить рост скорости на спринтерских дистанциях и среднюю скорость около 10 мин/км на протяжении всего периода на классических дистанциях. Последнее связано скорее с нестабильностью выступлений, а не с отсутствием роста скорости спортсмена. Проанализируем последний год, как самый насыщенный соревнованиями и успешный для спортсмена.

динамика скорости в 2012 г.



Как видно, лучшие скорости спортсмен показывал в конце апреля - начале мая. В целом, средняя скорость в году на спринтерских дистанциях возросла на 1:18 мин/км, а на классических дистанциях упала на 14 сек/км, по сравнению с 2011-м годом.

Вот как Андрей это прокомментировал:

-думаю это связано со спадом тренировочной работы и небольшими травмами колен, плохими и доставляющими неприятности, но думаю работать, полон оптимизма, думаю лучших своих показателей в карьере я еще не достиг, да да, бойтесь.

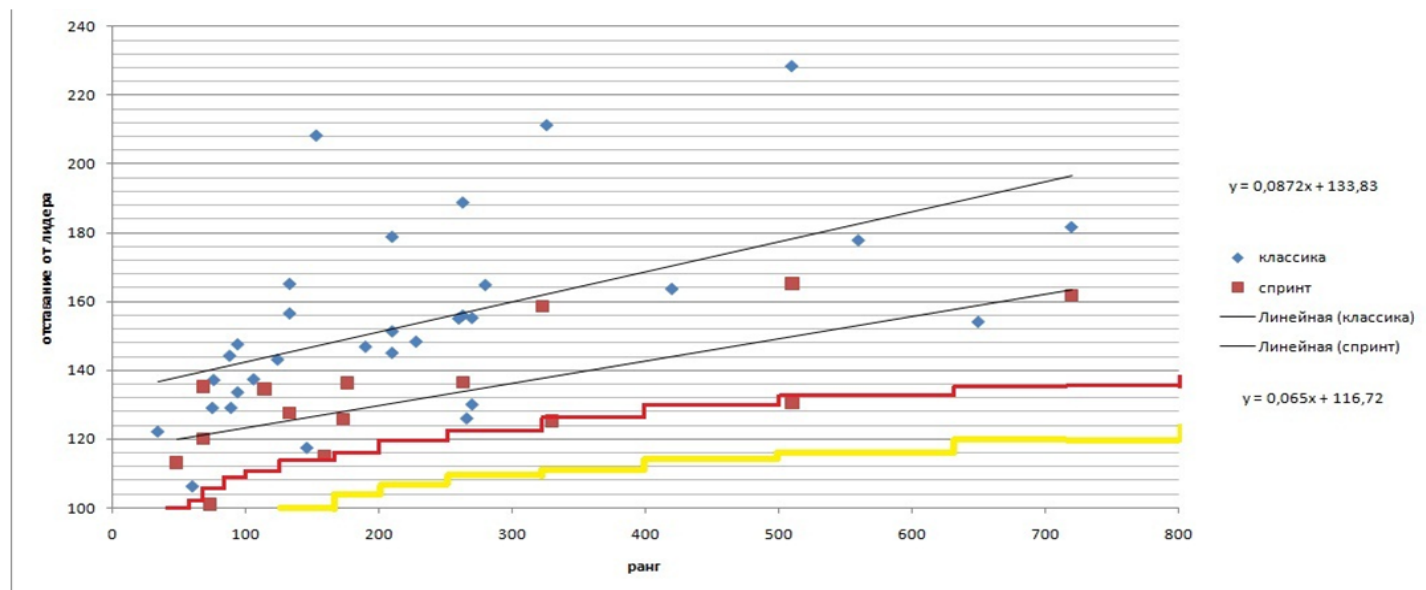
Но, исходя из анализа динамики скоростей спортсмена, невозможно сделать достаточно правильные выводы, т.к. каждое соревнование отличается своим местом проведения, а значит местностью и сложностью дистанции. Поэтому и скорости будут кардинально отличаться. Например, классические дистанции могут проводиться как на слабопересеченной, так и на сильнопересеченной и сложнопробегаемой в плане наличия растительности, местности.

Поэтому, для анализа прогресса спортсмена нужно следить за самыми важными показателями в ориентировании, а это те, которые являются основанием присвоения спортивного разряда – отставание спортсмена от победителя забега в зависимости от ранга этого самого забега. Ранг соревнований определяется суммой баллов спортсменов, занявших первые 10 мест.

Разряд	МС	КМС	1	2	1 юн.	юн.	б/р
Баллы	100	30	10	3	1	0,3	0,2

Ранг	КМС	1	2	1 юн.
1000	126	142	166	
800	123	138	162	
630	120	135	158	189
500	117	132	154	184
400	114	129	150	179
320	111	126	146	174
250	108	123	142	170
200	105	120	138	166
160	102	117	135	162
125	100	114	132	158
100		111	129	154
80		108	126	150
63		105	123	146
53		102	120	142
40		100	117	138
32			114	135
25			111	132
20			108	129
16			105	126
13			102	123
10			100	120
8				117
6				114
5				111
4				108
3				105

Желтой кривой линией ограничена зона выполнения норматива «кандидат в мастера спорта», красной – выполнения 1-го разряда. Как видно, спортсмен трижды выполнял этот норматив на спринтерских дистанциях.



Очень важными на графике являются прямые средних показателей, а точнее их уравнения. Средняя прямая, относящаяся к классическим дистанциям имеет больший угол наклона, чем вторая. Это значит, что с увеличением ранга соревнований, процентное отставание спортсмена от победителя больше увеличивается на классических дистанциях. Исходя из этого, можно сделать вывод, что спортсмен больше спринтер, чем классик. Вот что по этому поводу говорит Андрей:

-это печальный показатель, спринт это пару минут напряга, а правда в том, что кто умеет бегать классику, пробежит спринт, обратное в общем случае неверно»

Это верно, но если исходить из этих показателей, то абсолютное большинство спортсменов – спринтеры. Но все познается в сравнении. Если посчитать отношение угловых коэффициентов, то мы получим численное выражение этому и узнаем, насколько хорошо спортсмен бежит классические дистанции относительно спринтерских. Таким образом, мы сможем сравнивать уровень технической подготовленности спортсменов, а не физической. Ведь, по моему субъективному мнению, ориентирование по лесу требует большего мастерства. Не мудрствуя лукаво, и назовем этот коэффициент – «Коэффициент технического мастерства»:

$$K_{tm} = K_c / K_k, \text{ где}$$

K_c – угловой коэффициент прямой спринта.

K_k – угловой коэффициент прямой классики.

Для данного спортсмена $K_{tm} = 0,745$.

И теперь этот коэффициент можно использовать для сравнения с другими спортсменами. Если учитывать соревнования, проходившие в 2012 году, то K_{tm} для Андрея составил 0,866. Это значит, что технический уровень спортсмена за последний год лучше среднего своего уровня на 0,12, что несомненно указывает на рост его мастерства ориентирования по лесу. Также следует отметить, что это один из самых, если не самый высокий коэффициент среди всех спортсменов нашего клуба. Несомненно, исходя только из этого показателя, нельзя сказать об общем уровне спортсмена, т.к. необходимо учитывать технические и физические данные в совокупности. Поэтому, вернувшись к уравнениям прямых, мы обращаем внимание на еще один показатель, который по сути показывает, какое среднее отставание будет у спортсмена при нулевом ранге соревнований (конечно в теории). Так его и назовем – «нулевое отставание». Напомню, что уравнение средней прямой классики у Андрея $y = 0,0872x + 133,83$. Значит, теоретически, при нулевом ранге (чего быть не может), отставание спортсмена на классике будет составлять 133,83 % от победителя. Это, естественно, невозможно, но показатель есть, и его тоже можно сравнивать с показателями других спортсменов, но уже с большей объективностью. Причем, не следует считать, что это отставание является средним отставанием спортсмена за весь период.

В конце, к личным данным спортсмена мы можем добавить следующие статистические показатели:

Показатель	общий	2009	2010	2011	2012
Средняя скорость в спринте, мин/км	7:08	7:30	8:05	7:40	6:22
Средняя скорость на классике, мин/км	10:01	10:10	10:10	9:47	10:01
Коэффициент технического мастерства	0,745	-	-	0,722	0,866
Нулевое отставание на классических дистанциях	133,83	-	-	136,97	137,6
Нулевое отставание на спринтерских дистанциях	116,72	-	-	127,8	112,75

Блиц-опрос «О разном.»

-Расскажи, как ты пришел и увлекся ориентированием.

-По смутным воспоминаниям, впервые спортивную карту увидел в конце 2007 года, Протокол вот: <http://www.orienting.bsu.by/competitions/?a=1048&g=267>, надо заметить что слово «снят» там не говорит о тех 3 или даже более часах поисков)) А первые протоколы с моей фамилией на обеларуси вот:

http://obelarus.net/results/2007/071223r_nyminsk.htm#h18. Да, я ещё по 18-той группе и выиграл у Стрельцова по очкам. Так и завертелось, бегал бегал и http://obelarus.net/results/2009/090321r_vesna.htm#m9 2009 год, Весна и останавливаюсь в секунде от 1 разряда.

Потом наступил небольшой перерыв в о'жизни, заглядывал на кое-какие соревнования, не тренировался. Но оказалось в Бресте тоже есть жизнь, живу в Берестье.

Конечно до меня Берестье существовало, и мы даже пересекались: впервые на майской многодневке 2008, там Хлебца Тамара бегала, а я ещё по 18-той группе

http://obelarus.net/results/2008/080506t_maydays.htm#m15 поспражась со Стасевичем удалось тогда впервые на подснежнике 2009.

http://obelarus.net/results/2009/090403r_brest.htm#m4 на спринте я тогда выиграл, тогда ещё б/р Стасевича, а вот классика?!?! , классика видимо в Берестье была хорошо натренирована, я всем слил)))»

И есть место на финале Зеленого стадиона http://obelarus.net/results/2009/090509r_zs_final.htm#m19, народу никого и я по м21, но получил медальку четкую и доволен теперь))

-Помимо ориентирования, есть ли еще какие-нибудь увлечения?

- Как ты видел на первенстве универа я могу написать программы, а плох тот кто не мечтал написать свою компьютерную игру, вот и лучшее что мне удалось и опубликовать за свою прошедшую жизнь, это вот это калачное приложение [http://www.mochimedia.com/games/play/fly-to-](http://www.mochimedia.com/games/play/fly-to-the-sun)

[the-sun](http://www.mochimedia.com/games/play/fly-to-the-sun) про самолетик. И если кто играл на сайте супер элка в игру как лось ловит кп, то я тоже могу сделать. Может когда-нибудь осуществим что-то такое для нашего клуба и наших соревнований)))

Хотелось бы отметить что есть еще рисовка карт, кроме мучающегося «МОПРа», есть и другие карты, те же «тэвли»,

мышления, развивает физически - кажется я ещё совсем молод в Ориентировании.

Кроме классики и спринта активно интересуюсь ночным ориентированием (подумываю о ночных полетах в Бресте), и виде ориентиро-

вания типа рогейн, конечно мечта это «ironman», но пока ни вела нету, ни плавать не умею. Еще собираюсь этот год посвятить изучению основ ТПМ, но не в коей мере не забываю о тренировках по ориентированию. В планах посе-

мне интересен район зоны отдыха, что около дорожника, там же есть «щебренский», так что интересны и карты тоже)) За свою спортивную жизнь я собрал коллекцию из 68 различных карт, общим весом 800гр, из них брестских карт всего 21.

Андрей, какие планы на будущее?

В будущем ещё много о'стартов, в этом спорте нет возраста ухода, развитие техническое и тактическое, развитие работы головой. Многие говорят, что этот спорт тренирует волю, сообразительность, быстроту

туть заграничные соревнования по ориентированию, да покрупнее)) **А что можешь сказать по поводу КСО «Берестье», его членах, развитии?**

Пора уже выходить на нормальный уровень, карт в Бресте хватает, будем работать ударно и всего достигнем, у нас все есть, мы все можем. КСО «Берестье» будет развиваться, я даю оптимистический прогноз на ближайшие года три))



Материал подготовил
Стасевич Игорь

Анонс февраля

8 февраля состоится ночной полет на карте «Колодищи» старт примерно в 18.30.

С 9 по 10 февраля пройдут два мероприятия по лыжному ориентированию - чемпионат Минска и первенство Витебской области. В первенстве Витебской области приглашаются участники в возрастных группах МЖ14-21, но исходя из положения представители только Витебской области.

Далее с 11 по 18 февраля в Латвийской Мадоне состоится SKI-OEK 2013.

22-24 февраля пройдет Чемпионат и первенство Беларуси по лыжному ориентированию 2013. Центром соревнования станет Могилев. Участники в Чемпионате Беларуси среди мужчин, женщин принимают участие члены БФО в составах

сборных команд областей и г.Минска, клубов по группам: МЖ 21Е, 21А.

В Первенстве Беларуси среди юношей, девушек принимают участие сборные команды областей и г.Минска, клубы по группам: МЖ 14,16,18.

Отметка SFR-system для всех групп все дни соревнований.

И завершает февраль 23 числа 1 этап Ориент-Лиги. Приглашаются участнки групп МЖ 12-35. Отметка электронная SportIdent. Первый этап пройдет на спорткарте «Вулька.»

По материалам сайтов
www.obelarus.net
www.ksoberestje.ucoz.ru
Черкасов Артем



Подробную информацию
о всех мероприятиях можно
найти на сайте
ksoberestje.ucoz.ru

Обзор января.

Январь традиционно является временем экзаменов и зачетов у студентов. Кроме того насыщен праздничным настроением.

Кроме того наш клуб коснулся отголоски сезона. Кого-то колени, кого-то простуда догнала.

Но тем не менее, несмотря на обилие салатов в холодильниках, кучу конспектов и учеников, о струйки жидкости из носа, тренировки были.

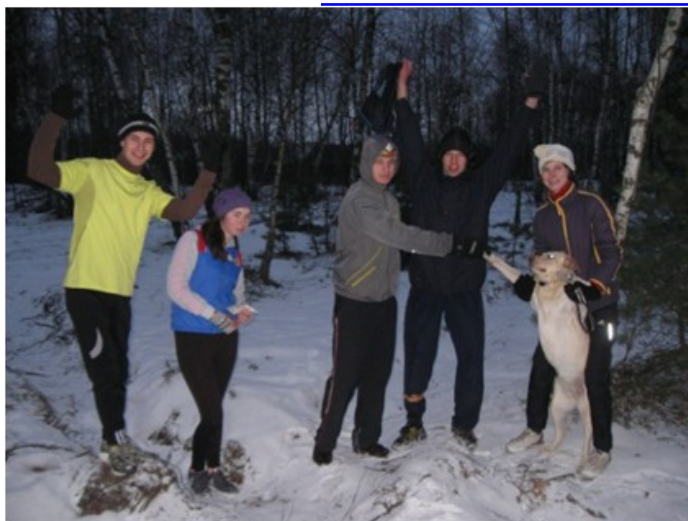
В основном осью месяца, человеком вокруг крутился весь клуб стала Люда. Которая любезно предоставила теплое место для начала и окончания тренировок, а так же выступила постановщиком на очередном этапе кубка КСО.

Из-за снега тренироваться по привычной схеме не хотелось, а тело требовало ориентирования. Поэтому этот месяц стал меся-

цем коллективного ориентирования. Сначала была тренировка а «Разумный поровоз», где все бежали вместе. А от КП к КП менялся человек, выполнявший функцию локомотива.

Затем была маркировка. Где «Локомотив» вел всех всю дистанцию, а задача остальных была отслеживать путь и в контрольных точках пробивать свою карту в месте нахождения.

Так же была поездка на ориент-шоу к друзьям в Кобрин.



Главным достижением месяца можно считать организацию первых сборов, которые состоялись в начале февраля, где у всех была возможность по ориентироваться, нагнать физуху и просто пообщаться.

Черкасов Артем

Кубок КСО Берестье

5 этап кубка состоялся 27 января на спорткарте «Южный». По-

становщик этапа

Скиндер Людмила, для которой данная постановка дебютной в карьере. Судя по отзывам дебют состоялся удачно. 6 этап кубка будет совмещен в 1 этапе соревнований по Ориент-лиги, который пройдет 23 февраля на полигоне «Вулька». Так же 6 этап станет вершающим из серии спринта. В связи с тем, что в стартах Ориент-лиги принимает участие большое количество спортсменов, то для зачета в кубке КСО, тем спортсменам, которые не принимали участие в первых 5 этапах, необходимо отправить заявку. Это можно сделать на сайте КСО Берестье, в группе вконтакте, лично в день соревнований или по телефону пом Ориент-лиги, который

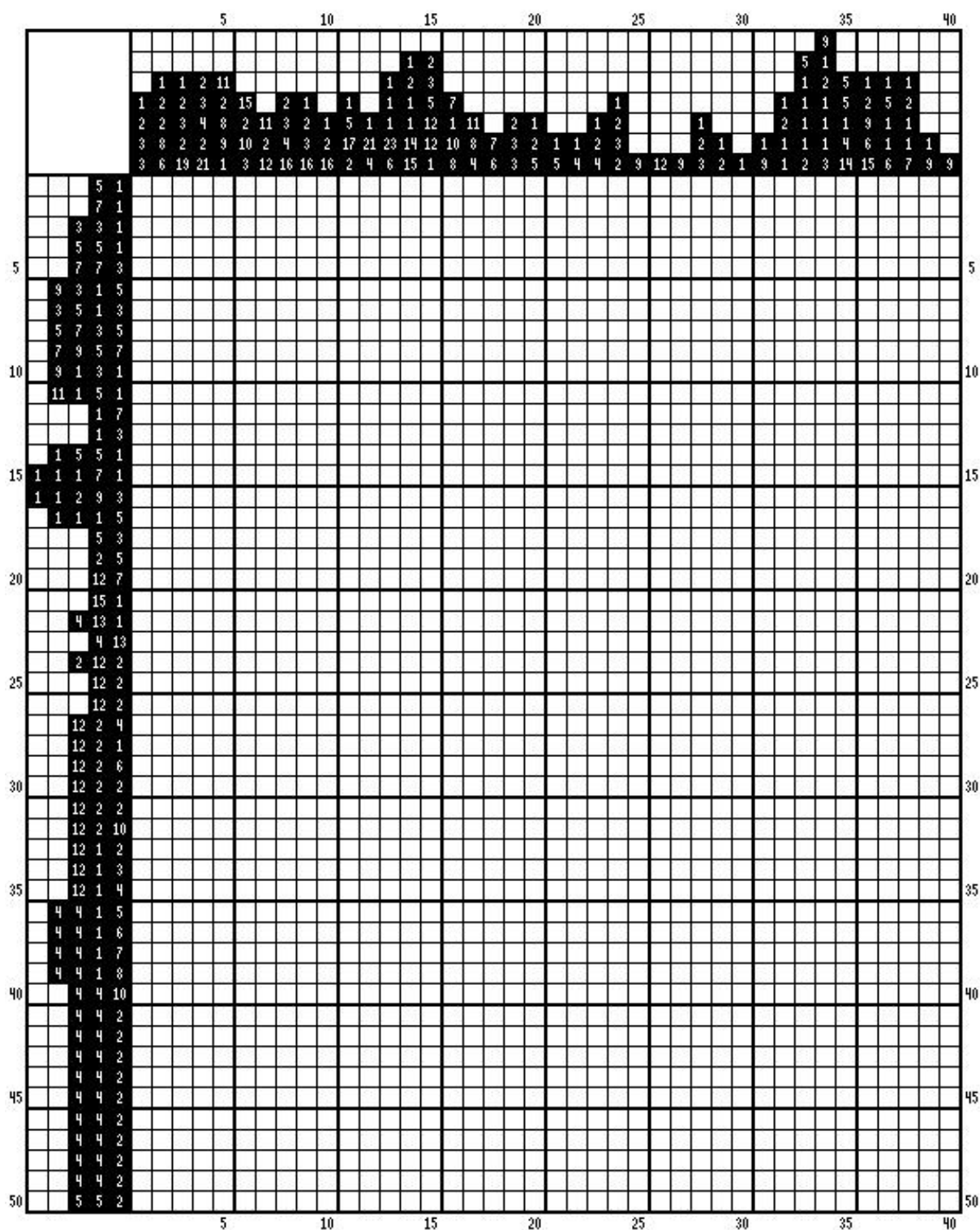
Черкасов Артем



Турнирная таблица Кубка КСО Берестье

Фамилия, Имя	23.09.12	24.10.12	25.11.12	16.12.12		Сумма	Место	Изменение
МЕ (I разряд и выше)								
Горошко Артем		100	78	94	83	355	1	-
Стасевич Игорь	100	-	100	-	100	300	2	-
Папшев Глеб	98	93	-	-	62	253	3	-
Степанюк Андрей	73	70	2	-	60	205	4	-
Залещук Роман	-	-	62	-	74	136	5	+1
МА(б/р – II разряд)								
Давидюк Владимир	51	84	-	93		228	1	-
Королев Дима	34	-	-	-	60	94	2	+6
Павлючук Максим	-	93	-	-		93	3	-1
Михасюк Артем	-	-	26	-	52	78	4	+5
Бурштын Валера		71	-	-		71	5	-3
WO (общая группа)								
Скиндер Людмила	-	100	100	100	-	300	1	-
Козубай Ирина	100	70	44	-	-	214	2	-
Голубничая Алеся	-	-	1	78	100	179	3	+1
Рябая Алена	60	33			-	93	4	-1
Иванова Анастасия	-	-	-	-	74	74	5	N

Японский кроссворд



Издается на правах рукописи.
 Ответственный за выпуск
 Черкасов Артем

Контакты:
 Телефон: (+37529)725-89-16
 Эл. почта: draftd@tut.by

**Больше материалов
 ksoberestje.ucoz.ru**