

## **ПУТИ ВОВЛЕЧЕНИЯ В ЗАНЯТИЯ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ**

**Д. Л. Языкова, Л. С. Неменков**  
(МГУ имени А.А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Статья посвящена проблеме привлечения взрослого населения к занятиям физической культурой и спортом. На примере спортивного ориентирования рассмотрены пути вовлечения в занятия спортом.

Оздоровление и поддержание оптимального уровня работоспособности жителей зрелого и пожилого возраста является одним из приоритетных направлений развития физической культуры в стране. Одним из целевых показателей Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» является увеличение физической активности взрослого населения (средняя физическая активность не менее 30 минут в день) до 40 %, что делает актуальным изучение способов привлечения в спорт и занятия физической культурой названные категории населения.

Спортивное ориентирование имеет ряд преимуществ для привлечения к занятиям контингента взрослых граждан. Сочетание интеллек-

туальной и физической нагрузки, отсутствие эмоционального давления со стороны болельщиков и судей, рекреационное влияние соревновательных условий обеспечивают большой потенциал к вовлечению населения в занятия ориентированием. Даже соревновательные нагрузки в ориентировании не носят предельный характер, т.к. при беге необходимо сохранять концентрацию внимания, возможность читать, интерпретировать и анализировать информацию со спортивной карты. Физическая подготовка спортсмена хоть и оказывает большое влияние на результат соревнований, не является ключевым фактором успеха, что делает ориентирование доступным спортом для людей с разными физическими возможностями [1].

Спортивное ориентирование предлагает для взрослого населения соревнования по ветеранским группам МЖ 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70 и т.д., что позволяет сформировать адекватную конкуренцию среди спортсменов, стимулирует постоянное повышение уровня спортивного мастерства. Также ориентирование можно рассматривать в качестве семейного спорта, т.к. в большинстве соревнований одновременно принимают участие детские, элитные и ветеранские группы, что позволяет привлекать к занятиям спортом несколько поколений членов семьи.

Заинтересованность людей зрелого и пожилого возраста можно проследить в количественном составе членов Белорусской федерации ориентирования (БФО). По данным за 2018 год официальными членами федерации являются 542 чел., из них 389 чел. – представители ветеранских групп [2].

С целью выяснения возраста начала занятий ориентированием нами были опрошены 52 спортсмена в возрасте 35–79 лет, представители ветеранских групп. Всех опрошенных можно подразделить на 2 группы:

1) начавшие занятия в детско-юношеском возрасте (12–20 лет) – 22 чел.;

2) начавшие занятия во взрослом возрасте (21 год и старше) – 30 чел.

Средний возраст начала занятий составил 24 года.

Также был проведен опрос респондентов, как они впервые попали на занятия по спортивному ориентированию:

Кто впервые привел вас на занятия по спортивному ориентированию?	Кол-во чел.
Родители / родственники	3
Друзья / знакомые	16
Коллеги / однокурсники	20
Учитель / тренер	10
Другое	2

Среди представителей возрастных групп МЖ 50 и старше преобладают спортсмены, начавшие занятия во взрослом возрасте, по рекомендациям коллег / однокурсников и друзей / знакомых, что объясняется широким развитием спортивного ориентирования совместно с туризмом в 60-80 гг. прошлого века на базе университетов и трудовых коллективов. Спортивное ориентирование в эти годы активно культивировалось обществами «Спартак», «Буревестник», «Красное знамя», «Зенит», «Урожай», коллективами физической культуры.

Среди возрастных групп МЖ 35–45 наибольшее количество респондентов начало занятия ориентированием в детско-юношеском возрасте по рекомендациям друзей / знакомых, под руководством учителей / тренеров, что связано с выделением в 1974 г. ориентирования в отдельный от туризма вид спорта и появлением детско-юношеских кружков и объединений по интересам. Вместе с тем в 1990–2000 гг. в связи с социальными и экономическими изменениями в стране ослабевает влияние спортивных обществ и объединений физкультуры, многие из них прекращают свою деятельность, что негативно сказалось на вовлечение в спортивные занятия взрослого работающего населения.

По данным опроса можно сделать вывод, что спортивным ориентированием занимаются на протяжении длительного времени, начиная с детско-юношеского возраста и до глубокой старости. Большое влияние на решение заняться спортом оказывают социальные связи, большинство респондентов начали заниматься по рекомендациям друзей / коллег. Следовательно, для вовлечения взрослого населения в занятия спортом необходимо функционирование спортивных клубов и объединений как на общественных началах, так и при поддержке государства.

### Список использованной литературы

1. Шириянин, А. А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-методическое пособие / А. А. Шириянин, А. В. Иванов. – 2-е изд., испр. – Москва : Советский спорт, 2010. – 112 с.
2. Языкова, Д. Л. Спортивное ориентирование как средство досуга и оздоровления населения зрелого и пожилого возраста / Д. Л. Языкова // Ориентирование в Беларуси : перспективы развития и международное сотрудничество : материалы Междунар. научн.-практич. конференции, Гродно, 1-2 дек. 2018 г. / Гродненская обл. федерация спорт. ориентир.; редкол.: Э.С. Ародь [и др.]. – Гродно : ЮрСаПринт, 2018. – С. 155–160.