

КОНСТРУИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДИСТАНЦИЙ ДЛЯ СПОРСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Д. Л. Языкова

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Статья посвящена проблеме конструирования дистанций спортивного ориентирования для ветеранских групп. Выявлены наиболее важные характеристики соревновательных дистанций для спортсменов-ориентировщиков пожилого возраста.

Правила соревнований по спортивному ориентированию позволяют на одной и той же местности организовать неограниченное количе-

ство дистанций любого уровня сложности [1]. Благодаря этому одновременно в соревнованиях могут участвовать спортсмены разного возраста и уровня подготовки, от новичков до ветеранов спорта.

Вместе с этим перед организаторами и инспекторами таких соревнований остро стоит вопрос рационального конструирования соревновательных дистанций. Правила вида спорта требуют соблюдения принципов соответствия дистанций уровню технической и тактической подготовленности участников, справедливости и разнообразия вариантов движения между КП, исключения встречного движения и минимизации «сотрудничества» при прохождении дистанции.

Самыми технически сложными и протяженными являются дистанции мужской и женской элиты, именно их планированию большинство специалистов уделяет основное внимание [2]. Детско-юношеские и ветеранские дистанции зачастую объединяются и планируются по «остаточному» принципу, то есть путем соединения между собой уже использованных контрольных пунктов таким образом, чтобы уложиться в модельные параметры (учитывается в основном расчетное время победителя).

Наиболее негативен такой подход при планировании дистанций для пожилых спортсменов, у которых естественные процессы старения обуславливают особый подход к конструированию соревновательных трасс [3].

С целью выяснения наиболее важных характеристик соревновательных дистанций для спортсменок-ориентировщиц пожилого возраста нами была проанализирована средняя дистанция I этапа Кубка БФО среди ветеранов (таблица 1).

Таблица 1

**Хронометрические показатели выступления спортсменок-ориентировщиц групп Ж 55-70 на средней дистанции соревнований «Весна-2019»
I Этап Кубка БФО среди ветеранов**

Дистанция	3.200 м 18 КП	
Возрастная группа	Время победителя (мин)	Среднее время прохождения дистанции участниками группы (мин)
Ж 55	0:24:18	0:28:50
Ж60	0:25:53	0:31:44
Ж 65	0:28:10	0:37:48
Ж 70	0:37:19	0:42:50

Для группы Ж 65 было превышено допустимое правилами расчетное время победителя на 28,8 %, для группы Ж 70 – на 45,9 % соответственно.

На основании картометрического метода и описательного анализа дистанции победителями групп Ж 55-70 были выявлены процентные соотношения показателей технических действий спортсменок на дистанции (таблица 2).

Таблица 2

Показатели технических действий спортсменок-ориентировщиц групп Ж 55-70 при преодолении дистанции (в %)

Способы ориентирования	%
Движение по линейному ориентиру (ЛО)	30,0
Движение по точному азимуту (ТА)	9,4
Движение по направлению (НА)	6,8
Движение по азимуту с чтением карты (АЧК)	20,7
Движение по точному чтению карты (ТЧК)	33,1

Картографо-хронометрический и описательный анализ дистанции победителями групп Ж 55-70 показал, что наибольшая разница во времени преодоления дистанции наблюдалась преимущественно на технически легких перегонах, где ведущую роль играла физическая подготовка спортсменок (крупные формы рельефа на перегоне между 7-8 КП, длинный «беговой» перегон по линейным ориентирам между 9-10 КП, постановка 14 КП наверху крутого склона без варианта захода на КП сверху).

Исходя из вышеперечисленного, можно сделать вывод, что предложенная дистанция по набору технических характеристик соответствует уровню возрастных групп Ж55-70, но по требованиям к физической подготовке превышает уровень групп Ж 65-70.

При конструировании соревновательных дистанций для более 2-х ветеранских групп планировщикам рекомендуется сохранять уровень технического совершенства соревновательных трасс высоким и примерно одинаковым. Дистанции должны быть разными только по уровню физической нагрузки (который в основном определяется длиной дистанции).

Список использованной литературы

1. Алешин, В.М. Дистанции в спортивном ориентировании бегом / В.М. Алешин, В.А. Пызгарев. – Воронеж: ВГУ, 2008. – 204 с.
2. Ширянин, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-методическое пособие / А.А. Ширянин, А.В. Иванов. 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2010 – 112 с.
3. Языкова, Д.Л. Специфика планирования дистанций беговых видов ориентирования для спортсменок среднего, старшего и пожилого возраста / Д.Л. Языкова // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А.А. Кулешова за 2018 г : Материалы научно-методической конференции / под ред. Е.К. Сычовой. – Могилев : МГУ имени А.А. Кулешова, 2019. – С. 207.