

## СПЕЦИФИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ДИСТАНЦИЙ БЕГОВЫХ ВИДОВ ОРИЕНТИРОВАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ СРЕДНЕГО, СТАРШЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Д. Л. Языкова

(Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,  
кафедра теории и методики физического воспитания)

*Статья посвящена проблеме рационального планирования дистанций спортивного ориентирования для ветеранских групп. Обозначены возрастные категории спортсменов. Выявлены основные принципы планирования соревновательной трассы согласно возрастным изменениям участников.*

Спортивное ориентирование является одним из наиболее специфических видов спорта, в котором сочетаются физические и умственные нагрузки на фоне положительных эмоций в постоянно меняющихся внешних условиях [1, с. 11].

В состязаниях по спортивному ориентированию задача спортсмена состоит в том, чтобы за минимальное время в установленной последовательности отыскать на местности контрольные пункты (КП), пути движения между которыми каждый участник выбирает по собственному усмотрению. В связи с этим основная задача при планировании дистанции – предложить спортсменам дистанции, соответствующие их физическим и техническим возможностям. Результаты соревнований должны отражать уровень технической и физической подготовленности спортсменов.

В соревнованиях по спортивному ориентированию нет предельно допустимого возраста участников, на дистанцию могут выходить спортсмены от 10 лет и старше. Сочетание рекреационно-оздоровительного влияния вида спорта и возможности спортивного совершенствования в рамках своей возрастной группы служат средством привлечения спортсменов зрелого и пожилого возраста, что можно проследить в количественном составе членов Белорусской федерации ориентирования (БФО). По данным БФО на 2018 год официальными членами федерации является 542 человека. Из них 300 чел. в возрасте старше 35 лет, 89 – пенсионеры [5].

Среди ветеранских групп можно условно выделить 3 категории: спортсмены среднего возраста (30–39 лет), группы МЖ 35; спортсмены старшего возраста (40–59 лет), группы МЖ 40, 45; спортсмены пожилого возраста (60 лет и старше), группы МЖ 50, 55, 60, 65 и т. д.

Физические возможности и мотивы занятий ориентированием у данных категорий изменяются в соответствии с возрастом. Преобладающие у более молодых спортсменов спортивные мотивы участия в соревнованиях с возрастом заменяются рекреационно-оздоровительными, социальными.

Возрастные изменения физического состояния спортсменов обуславливают уменьшение параметров дистанции для ветеранских групп. Количественный анализ участников среднего, старшего и пожилого возраста в Кубке БФО показал, что наименьший интерес у спортсменов вызывают спринтерские и несложные беговые дистанции. Вместе с этим накопленный технико-тактический опыт ориентирования объясняет заинтересованность возрастных участников в технически сложных дистанциях.

Техническая трудность дистанций для ветеранских групп должна оставаться на высоком, стопроцентном уровне, незначительно снижаясь у спортсменов пожилого возраста. Сложность поставленных на дистанции задач должна оставаться равномерной по всей длине трассы, нежелательны длинные отрезки от старта до начала дистанции, от последнего КП до финиша, беговые перегоны по единственной дороге [3, с. 31].

Параметры и время пребывания на дистанции (номинальная длина при соответствующем темпе движения), а также ландшафт, должны носить уменьшенный щадящий характер в соответствии с возрастными особенностями спортсменов.

### Литература

1. Акимов, В. Г. Спортивное ориентирование / В. Г. Акимов, А. А. Кудряшов. – Минск : БГУ, 2007. – 320 с.
2. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – Минск : Польша, 1987. – 176 с.
3. Алёшин, В. М. Дистанции в спортивном ориентировании бегом / В. М. Алёшин, В. А. Пызгарев. – Воронеж : ВГУ, 2008. – 204 с.
4. 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.
5. 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. науч.-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.