

Литература

1. Андросова Е. В. Проблемы управления проектами экологического туризма / Е. В. Андросова, В. Н. Тишук, В. Т. Мак, Н. В. Мак // Управління проектами та розвиток виробництва. – 2002. - № 2 (5). – С. 30-38.
2. Белых С. И. Проектный подход как механизм инноваций в реформе вузовской дисциплины «Физическое воспитание» / С. И. Белых // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. - № 1. – С.5-9.
3. Коновалов В. В. Наукове обґрунтування управління проектами як інноваційної технології розвитку олімпійського і професійного спорту / В. В. Коновалов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. - № 3. – С. 149- 153.
4. Приходько І. І. Організація і менеджмент фізичної культури : навч. посібник для студ. І курсу (за кредитно-модульною системою навчання) / І.І. Приходько, О.В. Горбенко, Г.М. Путятіна. – Харків : ХДАФК, 2009. – 150 с.
5. Приходько В. В. Управління проектами як новий напрямок спортивного менеджменту в Україні / В. В. Приходько // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. - № 2-3. – С. 11-13.

**ХАРЧЕНКО Т.П., к.физ.восп.
ГУТЕНЕВ Е.В.**

Харьковская государственная академия физической культуры

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСОВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В статье раскрыты место и роль скоростно-силовых программ на этапе начальной подготовке в шорт-треке, необходимых для дальнейшего совершенствования спортсменов.

Ключевые слова: скоростно-силовая, шорт-трек, начальная подготовка.

Введение. Особое место в развитии двигательных качеств в шорт-треке занимает скоростно-силовая подготовка, уровень которой играет большую роль в достижении высоких спортивных результатов. По данным факторного анализа наиболее весомыми компонентами в скоростно-силовой подготовке спортсменов в шорт-треке являются сила и быстрота (29,5%). При этом совершенствование обоих компонентов должно осуществляться параллельно [1, 4].

Известно, что в определенные возрастные периоды темпы естественного прогресса двигательных способностей не одинаковы: ответная реакция детского организма на физическую нагрузку различна на этапах роста и развития. Физическая нагрузка дает больший и длительно сохраняющийся эффект в определенные периоды, которые называются чувствительными или сенситивными. В эти периоды повышается восприимчивость организма к

избирательно направленным воздействиям среды. В этой связи, необходимо максимально использовать указанные благоприятные периоды для развития определенных физических качеств и сбалансированного развития физического потенциала ребенка [2, 3].

Цель исследования – определить эффективность использования скоростно-силовых программ на этапе начальной подготовке в шорт-треке.

Результаты исследования. Перед началом педагогического эксперимента было проведено тестирование испытуемых юных спортсменов в соответствии с требованиями ДЮСШ к подготовленности шорт-трековиков группы предварительной базовой подготовки.

Результаты тестирования уровня скоростно-силовых качеств в начале педагогического эксперимента показали, что группу обследуемых детей преимущественно можно отнести к слабому уровню развития скоростно-силовых качеств (таблица 1).

Таблица 1

Результаты тестирования уровня скоростно-силовых качеств в начале педагогического эксперимента (n=12)

Тесты	В начале педагогического эксперимента	Уровень
Бег на 30 м, с	5,6±0,4	Низкий
Прыжок в длину с места, см	162,7±15,0	Низкий
Наклон туловища из положения сидя, см	7,3 ± 4,5	Низкий
Подъем туловища в сед, кол-во раз	37 ± 4,5	Низкий
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	11 ± 3	Низкий
Челночный бег 4x9 м, с	11,4 ± 0,4	Низкий

Нами разработаны комплексы прыжковых упражнений для развития взрывной силы, силовой выносливости, силовой выносливости в комплексе с координацией, скоростной и силовой выносливости, силовой выносливости и координации, взрывной силы в комплексе с ловкостью.

Выводы.

Эффективность развития скоростно-силовых качеств у детей на этапе начальной подготовки, проверенная в педагогическом эксперименте, обусловлена системным применением скоростно-силовых программ и специальных комплексов прыжковых упражнений различной преимущественной направленности, структура и содержание которых должны соответствовать задачам подготовки в мезоциклах годового цикла.

В результате проведенного эксперимента у испытуемых экспериментальной группы по сравнению с исходными данными: увеличилось с 40 до 51,6 % количество детей, которые достигли среднего уровня развития скоростно-силовых качеств; сократилось с 55 до 10 % количество детей, которые в начале педагогического эксперимента демонстрировали низкий уровень развития скоростно-силовых качеств; увеличилось с 5 до 38,3% количество детей, которые достигли высокого уровня развития скоростно-силовых качеств; в среднем по группе улучшились результаты бега на 30 м с 5,6±0,4 до 5,2±0,1 с, прыжка в

длину с места с $162,7 \pm 15,0$ до $169,7 \pm 12,1$ м и челночного бега 4×9 м, с $11,4 \pm 0,4$ до $11,0 \pm 0,1$ с; по другим показателям общей физической подготовленности таким как наклон туловища из положения сидя и подъем туловища из положения лежа в положение сидя выявлена тенденция к улучшению результатов.

В дальнейшем результаты исследования можно использоваться в других видах спорта, близких шорт-треку по характеру воздействия на организм.

Список литературы.

1. Козьменко В.Г. Основные принципы технической и скоростно-силовой подготовки конькобежцев. Теория и практика физической культуры / В.Г. Козьменко, В.В. Гречман – 1994. – № 1–2. – С.47–48.

2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич – К.: Олимп. лит-ра, 1999. – 231 с.

3. Мулик В.В. Система багаторічного спортивного удосконалення в ускладнених умовах поєднання основних сторін підготовленості спортсменів (на матеріалі лижного спорту): автореф. дис. на здобуття наук. ступені доктора наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В.В. Мулик. – Харків. – 2001. – 40 с.

4. Харченко Т.П. Формування засвоєння елементів техніки юними фігуристами 7-9 років у процесі розвитку рухових якостей : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Т.П. Харченко. – Х., 2010. – 21 с.

**ЧЕРЕДНИЕНКО М.А.,
ШИШКА В.В.**

Харьковская государственная академия физической культуры

ОБОСНОВАНИЕ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ ВЕТЕРАНСКОГО СПОРТА В МОТОЦИКЛЕТНОМ СПОРТЕ

Аннотация: Рассмотрены условия, определяющие возрастные границы классификации ветеранского спорта. Введено понятие биологического возраста и его отличия от хронологического или паспортного.

Ключевые слова: Ветеранский спорт, биологический возраст, класс «OPEN».

Введение. Одной из проблем возрастной классификации в любом виде спорта является определение возможной физической нагрузки, которая доступна определенному уровню зрелости организма. Данная проблема рассмотрена чисто эмпирически и не имеет достаточного теоретического фундамента. Наиболее убедительным подходом в решении этого вопроса является оценка морфофункционального созревания систем организма, отражающего уровень физического развития и биологический возраст