

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

индивида [1]. Биологический возраст относительно паспортного или хронологического имеет существенное отличие. Индивидуальный биологический возраст, относительно паспортного, может опережать, совпадать или отставать от паспортного. Совпадение биологического и паспортного возраста оценивается как норма физического развития. Устанавливается это совпадение на основе установления основной массы соблюдаемого контингента одного хронологического возраста, у которой совпадают показатели контролируемых морфо-функциональных характеристик [2]. Вопрос оценки биологического возраста по набору используемых критериев для его определения не имеет своего одноразового решения [3]. Для каждого вида специфической физической нагрузки он определяется по уровню зрелости систем организма, которые несут основную нагрузку, обеспечивающую переносимость специфики воздействия этой нагрузки [4].

Цель проводимых исследований состоит в установлении основных факторов биологической зрелости организма, которые определяют возрастную градацию допустимых нагрузок в спорте.

Задачи исследований: провести анализ научно-методической литературы по теме рассматриваемого вопроса; установить основные критерии, определяющие допустимые возрастные границы переносимых специфических видов нагрузки, которые определяют объективную оценку возрастной градации.

Материал и методы исследований. Анализ результатов успешности выступлений в рассматриваемом виде спорта, статистические обработки выделенных параметров оценки физического состояния, травматизма, достигнутых успехов, показателей особенностей индивидуального физического развития.

Результаты исследований и их обсуждение. Классификация соревнований допустимой сложности по возрастным категориям определяется их биологической зрелостью и доступностью физических нагрузок, не представляющих угрозы для здоровья в соответствующем возрасте. В основе деления на возрастные группы используется паспортный или хронологический возраст. Паспортный или хронологический возраст может существенно различаться с биологическим возрастом. Каждый паспортный возраст имеет границы отклонений от него как в сторону запаздывающей биологической зрелости так и опережающей. Классификация участников соревнований по категории ветераны должны осуществляться на основании учета биологического возраста.

Возраст ветеранов в каждом виде спорта свой. С ростом сложности спортивных нагрузок и их интенсивности, а также ранней спортивной специализацией возраст ветеранов «молодеет», что не обходимо учитывать в периодическом пересмотре классификатора градации возрастных категорий ветеранов, либо допустимой сложности соревновательной нагрузки в соответствующей возрастной категории, либо используемой техники.

Первой ступенью ветеранского возраста должен быть хронологический возраст достижения основной массы рекордсменов в чемпионатах

международных соревнований, первенствах Европы, Мира, Олимпийских играх, к которому необходимо добавить 5 лет. После чего наступает период стабильного зрелого состояния, но не достаточного даже для повторения своих рекордных результатов.

Эта возрастная категория классифицируется как класс «OPEN». Для каждого вида спорта возрастная категория, с которой начинается ветеранский спорт своя.

В границах от 40-45 лет начинается более быстрый процесс физического старения и градации категории ветеранов после этого возраста должна иметь ступени 5, 4, 3, 2, 1 год (45-50,51-54,55-57,58-59, 60,61,62,...).

В физиологическом механизме, определяющим профессиональную спортивную работоспособность выделяют общую или неспецифическую и на ее фоне проявление специальной, связанную с характерным долевым участием сенсомоторных механизмов соответствующего вида спорта. Поэтому в каждом виде спорта строится шкала старения, основанная на второй составляющей или специфическом сенсомоторном механизме старения, характерным для рассматриваемого возраста. Присущее различие между средне статическим показателем старения этого механизма, в котором совпадают биологический и хронологический возраст и характерное замедленное (запаздывающее, отстающее) и ускоренное (опережающее) старение (изнашивание) определяют границы ступеней возрастного диапазона классификации ветеранского спорта.

Выводы. Принципы возрастной градации в каждом виде спорта имеют свои критерии оценки, которые определяются допустимостью переносимой нагрузки в конкретном возрасте. Диапазон градации определяется различием между биологическим и паспортным возрастом. Критерии возрастной градации остаются как для начала возможного занятия рассматриваемым видом спорта и роста уровня спортивной квалификации, так и для ветеранов с учетом необходимого снижения нагрузок до адекватных для их биологического возраста.

Дальнейшая перспектива развития этого направления, связана с установлением критериев объективной оценки границ, возрастной классификации допустимых нагрузок в ветеранском спорте.

Литература.

1. Хрисанова Е.Н., Перевозчикова И.В. Антропология / Е. Н. Хрисанова, И. В. Перевозчикова, изд. Московского университета - 1991г – с – 139-182
2. Друзь В.А., Артемьева Г.П., Пугач Я.И. Теоретические и прикладные основы построения мониторинга физического развития, физической подготовленности и физического состояния различных групп населения. В.А. Друзь, Г.П. Артемьева, Я.И.Пугач., учебное пособие, Харьков – 2013 – 116с.
3. Друзь В.А., Пугач Я.И., Пятисотская С.С. Обзорный анализ по проблеме и теоретические основы построения системы массового контроля и оценки уровня физического развития и состояния физической подготовленности различных групп населения. / В.А. Друзь, Я.И. Пугач, С.С. Пятисотская. Учебное пособие. Харьков 2014- 128 с.

4. Калядин С.В., Дьячков В.М., Александров С.Л. Проблемы спортивной тренировки / С.В. Калядин, В.М. Дьячков, С.Л.Александров ММ «физкультура и спорт» 1961 – 318 с.

ШЕСТЕРОВА Л.Е. к.физ.восп., доцент
ТУ ЯНЬХАО аспирант

Харьковская государственная академия физической культуры

ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ ПОД ВЛИЯНИЕМ ТРЕНИРОВОК В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ И ВЫСОКОГОРЬЯ

Аннотация. Рассматриваются изменения уровня развития физических качеств квалифицированных бегунов на средние дистанции под влиянием тренировки в высокогорье. Сравниваются показатели физической подготовленности спортсменов, преимущественно проживающих в условиях равнины и высокогорья.

Ключевые слова: бег на средние дистанции, среднегорье, высокогорье, физическая подготовленность.

Введение. Вопросы построения тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в легкоатлетических видах выносливости, всегда вызывали интерес тренеров и специалистов в области теории спорта. Особенно актуальным это становится сегодня, когда в условиях среднегорья и даже высокогорья проводится широкий круг соревнований.

Влияние гипоксии как одного из факторов успешной подготовки к соревнованиям и эффективного средства мобилизации функциональных резервов организма и перевода его на новый, более высокий уровень адаптации для участия в соревнованиях в условиях равнины исследовалось со времени проведения XIX Олимпийских игр в Мехико.

Построению тренировочного процесса в горных условиях посвящены работы В.Н. Платонова [1], Т.В. Самоленко [2] и др. Однако, наиболее глубоко вопросы построения тренировки в горных условиях в видах легкой атлетики раскрыты в работах Ф.П. Сулова [3, 4]. В них даются рекомендации по содержанию отдельных периодов годичного цикла подготовки, аргументируются наиболее эффективные сроки пребывания в среднегорье, приводится структура этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям года.

Вместе с тем, на наш взгляд, специалистами недостаточно внимания уделяется проблеме подготовки квалифицированных спортсменов в условиях среднегорья и высокогорья.