

Культура физическая и здоровье. 2023. № 4 (88). С. 313-318.
Physical Culture and Health. 2023, 4 (88), 313-318.

Научная статья
УДК 796.015:34
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_313

ГАРМОНИЧНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ СЕНСИТИВНЫХ ПЕРИОДОВ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ТХЭКВОНДИСТА 9-11 ЛЕТ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА УСПЕХИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



Александр Васильевич Шашин ¹, Николай Юрьевич Свириденко ²

*Сборная Астраханской области по тхэквондо ¹
Астрахань, Россия*

*Спортивная школа олимпийского резерва имени Б. Г. Кузнецова ²
Астрахань, Россия*

¹ Старший тренер юношеской Сборной Астраханской области по тхэквондо
тел.: + 7(960)856-20-05, e-mail: volshasha80@mail.ru
ORCID 0009-0000-6027-9881

² Старший тренер юниорской Сборной Астраханской области по тхэквондо, тренер-преподаватель
тел.: +7(967)829-61-29, e-mail: nik6123@yandex.ru
ORCID 0009-0001-4507-1422

Аннотация. Актуальность исследования обусловлена необходимостью развития адаптивности организма юных спортсменов к возрастающим физическим нагрузкам и повышению спортивной работоспособности за счёт развития как отдельных физических качеств, так их комплексного развития. Тренировочное воздействие на конкретное физическое качество в рамках сенситивного периода позволяет его развивать наиболее эффективно. В связи с этим вопрос гармоничного применения сенситивных периодов развития физических качеств юных спортсменов 9-11 лет в тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондо ВТФ становится весьма актуальным. Представлены примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физической подготовленности спортсменов. Отмечено, что в возрасте 9-11 лет наиболее благоприятными для развития являются выносливость, скоростно-силовые качества, быстрота, гибкость, координация, равновесие и точность. Сделан вывод о том, что предложенные тренировочные комплексы на общую и специальную подготовку к соревновательной деятельности тхэквондо ВТФ спортсменов 9-11 лет с учётом сенситивных периодов развития физических качеств базируются на гармоничном сочетании разных видов упражнений и ориентированы на повышение как общей и специальной физической подготовленности, так и спортивной работоспособности, которая, в свою очередь, решает задачи качественного овладения техникой и тактикой тхэквондо.

Ключевые слова: сенситивный период, физические качества, тхэквондо, соревновательный раздел, тренировочный процесс.

Для цитирования: Шашин А. В., Свириденко Н. Ю. Гармоничное применение сенситивных периодов развития физических качеств тхэквондиста 9-11 лет и их влияние на успехи в соревновательной деятельности // Культура физическая и здоровье. 2023. № 4. С. 313-318. DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_313.

Введение

Начало спортивной подготовки в тхэквондо приходится на младший школьный возраст, в задачи которой

входит всестороннее физическое развитие юного спортсмена и развитие физических качеств, необходимых для достижения успеха в соревновательной деятельности

[5]. Тем не менее физическое развитие ребенка происходит неравномерно, что связано с индивидуальными анатомо-физиологическими особенностями организма и внешними факторами (А.И. Завьялов, В.Ю. Лебединский, Д.Г. Миндияшвили, И.И. Шикота [4], В.В. Тверских [6]). К основным физическим качествам тхэквондиста относятся сила, быстрота, выносливость, ловкость

и гибкость [1]. Соответственно, на раннем этапе спортивной подготовки юных спортсменов необходимо уделять внимание сенситивным периодам развития, с учетом которых реакция организма приводит к повышению адаптивности к физическим нагрузкам. При этом тренировочное воздействие на конкретное физическое качество в рамках сенситивного периода позволяет его развивать наиболее эффективно (табл. 1) [1].

Таблица 1 – Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития физической подготовленности спортсменов

Физические качества		Возраст, лет								
		9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Рост	+	+	+						
2	Мышечная масса			+	+	+				
3	Быстрота		+	+	+					
4	Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	
5	Сила				+	+	+	+	+	+
6	Статическая сила					+	+	+	+	+
7	Скоростная сила					+	+		+	+
8	Динамическая сила						+	+		+
9	Выносливость	+	+	+				+	+	+
10	Аэробные возможности		+	+	+			+	+	+
11	Гибкость	+	+	+	+	+	+			
12	Координационные способности	+	+	+	+	+	+	+	+	
13	Равновесие	+	+	+		+	+	+		
14	Точность	+	+	+			+	+	+	

Как видно, в возрасте 9-11 лет наиболее благоприятными для развития являются выносливость, скоростно-силовые качества, быстрота, гибкость, координация, равновесие и точность. А.Р. Хайрулин считает, что упражнения, направленные на развитие силы мышечных групп, должны чередоваться с упражнениями на развитие быстроты, тогда происходит комплексное развитие скоростно-силовых качеств [7]. По мнению В.А. Сальникова, в возрасте 9-11 лет эффективными являются упражнения на развитие координации, направлено на точность и согласованность выполнения движений, равновесие, быстроту, а также развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости [2].

По мнению С.Ф. Цвека, необходимость развития тех или иных физических качеств связана с количественными изменениями, происходящими в организме, которые постепенно приводят к качественным изменениям, что благоприятно действует на результаты спортивной деятельности [8]. Тем не менее согласно А.Р. Хайрулину, что практика показывает, что большая часть юных чемпионов одерживают свои первые победы за счет высоких темпов физического развития и отдельных физи-

ческих качеств, обгоняя сверстников, однако в последующем такой рост снижается [7]. С другой стороны, очень частой ситуацией является тот факт, что через несколько лет такие дети начинают проигрывать спортсменам с нормальным и поздним сроком физиологического развития. Как считает В.А. Сальников, данная категория спортсменов в последующем имеет более высокий уровень развития физических качеств [2]. В связи с этим вопрос гармоничного применения сенситивных периодов развития физических качеств юных спортсменов 9-11 лет в тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондо ВТФ становится весьма актуальным. Вопросы выбора объема, направленности и интенсивности физической нагрузки требуют осмысления и тщательного анализа.

Результаты исследования

Особый интерес представляют те физические качества, которые наиболее важны в соревновательных разделах тхэквондо (Чин Джуный [9]). С одной стороны, данный вид спорта является единоборством, с другой стороны, он включает в себя большое количество двигательных действий, отличающихся по координационной сложности. На этом основании целесообразно отметить,

что для обеспечения всесторонней физической подготовленности к соревновательной деятельности и достижения максимальных результатов необходимо тщательно

определить направленность и виды упражнений с учетом соревновательных разделов тхэквондо (табл.2).

Таблица 2 – Соревновательный раздел тхэквондо, направленность и виды упражнений

Соревновательный раздел тхэквондо	Направленность упражнений	Виды упражнений
Спарринг (массоги)	Координация Прыгучесть Гибкость Комплексное развитие координации, ловкости, силы и скоростно - силовых качеств	Упражнения на: - развитие быстроты реакции - выполнение движений в максимальном темпе - развитие одиночных локальных движений с максимальной скоростью / экономичности технических действий - развитие навыка быстрого начала движения - развитие правильной амплитуды движения
Специальная техника	Прыгучесть Ловкость Гибкость Взрывная сила Координация	Упражнения на: - технику выполнения - удары ногой в прыжке - одиночные удары и серии
Туль	Координация Сила Скоростно - силовая выносливость	Упражнения на: - баланс и устойчивость - уровень нанесения ударов ногами - комбинации технических комплексов

На основании таблицы 2, следует отметить, что несмотря на определенную специфику того или иного раздела тхэквондо, упражнения, с одной стороны, должны отражать данную специфику, с другой, имеют направлены на комплексное развитие физических качеств. Для этой цели в данном исследовании представлены тренировочные комплексы, каждый из которых направлен на гармоничное развитие общих и специальных физических качеств. Основываясь на исследованиях А.М. Симакова, С.Е. Бакулева, В.А. Чистякова [3], были определены следующие принципы реализации комплексов:

1) сочетание беговых и прыжковых упражнений, передвижения в стойках в подготовительной части тренировочной деятельности;

2) в основной части - упражнения на развитие скоростно-силовые качества + технику нанесения ударов;

3) в конце - прыжковые упражнения.

Задачи:

- развитие скоростно-силовых качеств спортсмена;
- совершенствование техники нанесения отдельных ударов;
- совершенствование техники нанесения серии ударов с максимальной скоростью.

Представим распределение упражнений в комплексах 1-4.



Рис. 1 – Тренировочный комплекс 1

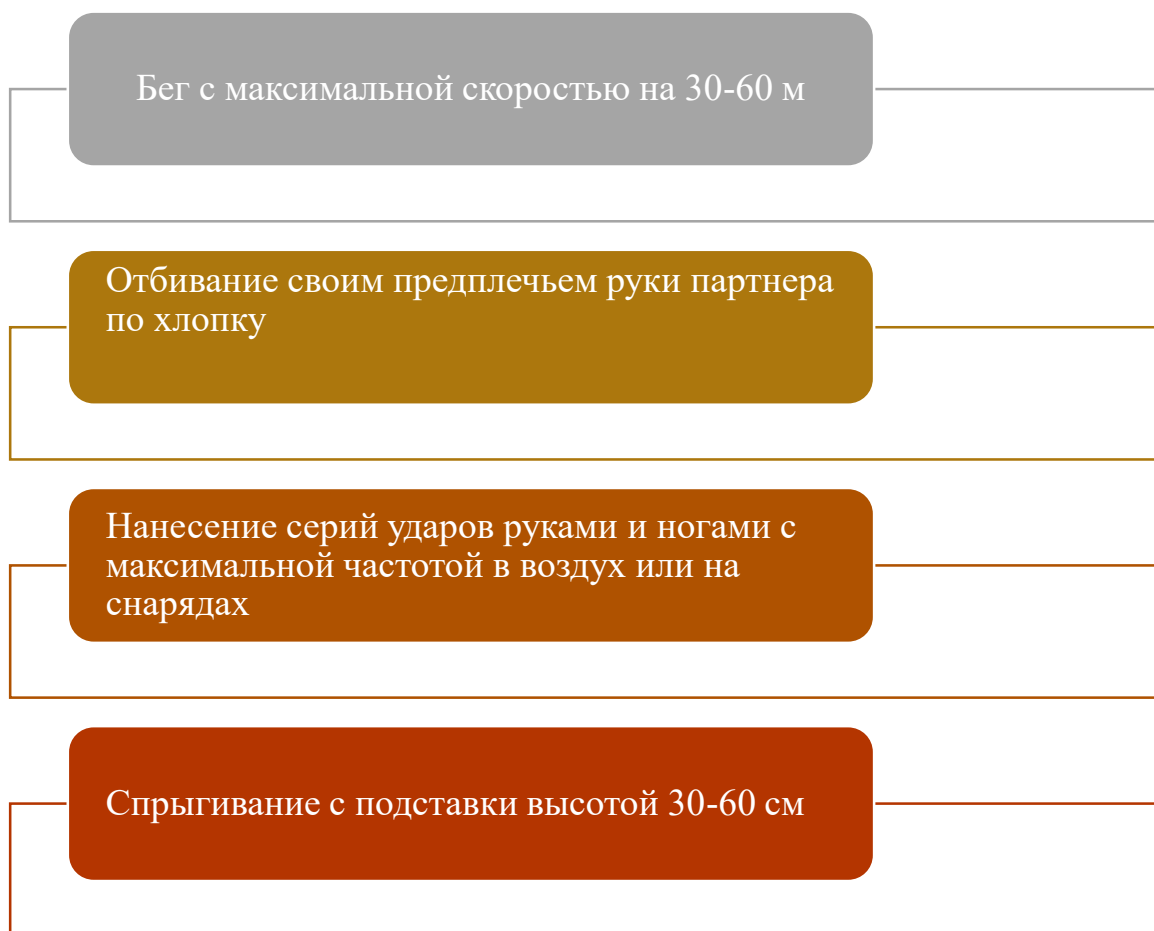


Рис. 2 – Тренировочный комплекс 2

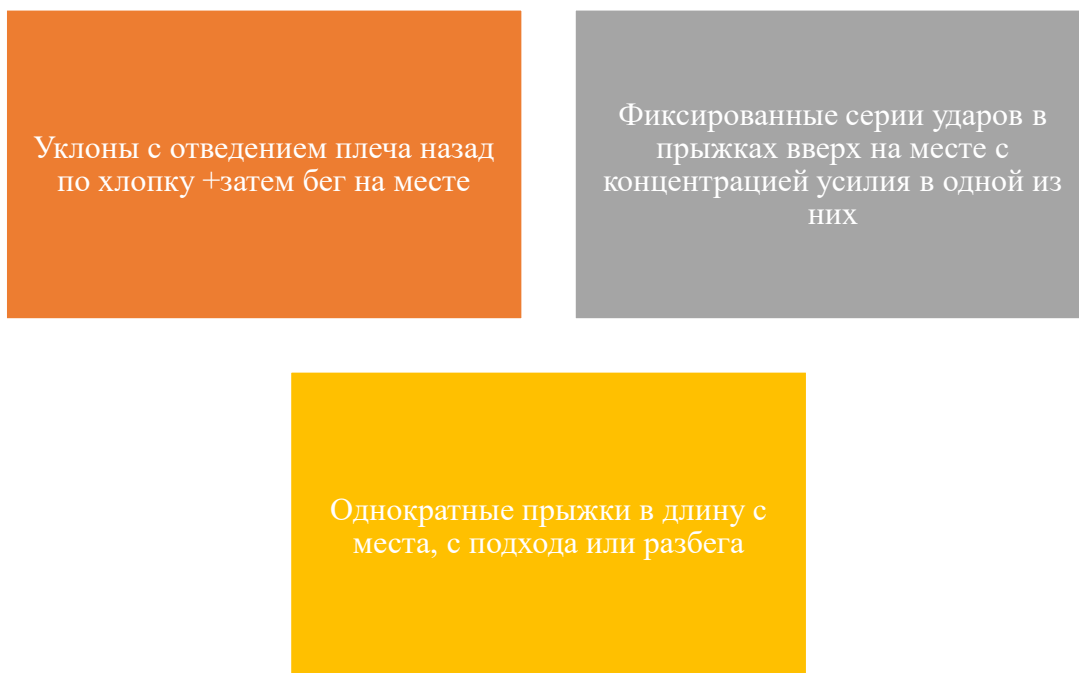


Рис. 3 – Тренировочный комплекс 3

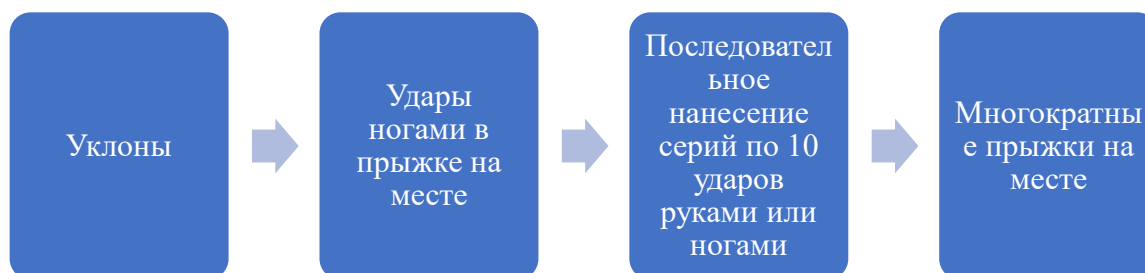


Рис. 4 – Тренировочный комплекс 4

Выводы

Исходя из представленных комплексов, развитие скоростно-силовых качеств спортсмена осуществляется посредством следующих методов:

1) развитие силы: метод кратковременных усилий (до трех раз в подходе с околопредельными усилиями и с предельными – один раз в подходе), метод не-предельных усилий, сопряженный метод (сила и скорость + техника);

2) развитие быстроты: повторный метод выполнения упражнений с околопредельной или максимальной скоростью в ответ на тактильный сигнал (хлопок), имитация отдельных движений, быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема;

3) развитие гибкости: движения с большой амплитудой;

4) развитие ловкости: переменный метод (чередование бега + технический прием), повторный метод, поточный метод (комплекс упражнений для развития силы, быстроты, ловкости);

5) развитие координации: повторный метод, имитация отдельных движений, метод кратковременных усилий.

Таким образом, тренировочные комплексы на общую и специальную подготовку к соревновательной деятельности тхэквондо ВТФ спортсменов 9-11 лет с учетом сенситивных периодов развития физических качеств базируются на гармоничном сочетании разных видов упражнений и ориентированы на повышение как общей и специальной физической подготовленности, так и спортивной работоспособности, которая, в свою очередь, решает задачи качественного овладения техникой и тактикой тхэквондо.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М. : Просвещение, 2016. 286 с.
2. Сальников В.А. Возрастная изменчивость в структуре развития двигательных способностей // Теория и практика физической культуры. 2017. № 11. С. 30-37.
3. Симаков А.М. Актуальные вопросы подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А.М. Симаков, С.Е. Бакулев, В.А. Чистяков // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2014. № 1 (107). С. 148-155.
4. Совершенствование физического воспитания школьников : монография / А.И. Завьялов, В.Ю. Лебединский, Д.Г. Миндияшвили, И.И. Шикота. Иркутск : ООО «Мегапринт», 2017. 180 с.
5. Тверских В.В. Здоровьесберегающая технология физического воспитания студентов на основе использования средств тхэквондо // Теория и практика физической культуры. 2017. № 1. С. 15-18.
6. Физическая культура. Элективный курс «Тхэквондо с оздоровительной направленностью»: учебно-методический комплекс для студентов вузов / авт.-сост. В.В. Тверских. Тюмень : ТОГИРРО, 2016. 85 с.
7. Хайрулин А.Р. Анализ соревновательной деятельности в тхэквондо (ВТФ) // Физическая культура и спорт. 2016. № 2. С. 133-136.
8. Цвек С.Ф. Физическое воспитание младших школьников. М. : Просвещение, 2018. 123 с.

9. Чин Джуный. Оптимизация индивидуальной подготовки тхэквондистов с учетом их психофизиологических качеств : автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2011. 21 с.

References

1. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. Moscow, Prosveshchenie publ., 2016. 286 p.
2. Sal'nikov V.A. Vozrastnaya izmenchivost' v strukture razvitiya dvigatel'nyh sposobnostej. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2017. No. 11, pp. 30-37.
3. Simakov A.M. Aktual'nye voprosy podgotovki v thekvondo na nachal'nom etape uchebno-trenirovochnogo processa. A.M. Simakov, S.E. Bakulev, V.A. Chistyakov. Uchyonye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2014. No. 1 (107), pp. 148-155.
4. Sovershenstvovanie fizicheskogo vospitaniya shkol'nikov : monograph. A.I. Zav'yalov, V.Yu. Lebedinskij, D.G. Mindiashvili, I.I. Shikota. Irkutsk, Megaprint publ., 2017, p. 179.
5. Tverskih V.V. Zdorov'esberegayushchaya tekhnologiya fizicheskogo vospitaniya studentov na osnove ispol'zovaniya sredstv thekvondo. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2017. No. 1, p. 15-18.
6. Fizicheskaya kul'tura. Elektivnyj kurs "Thekvondo s ozdorovitel'noj napravlennoost'yu" : educational and methodical complex for university students. Author-composer V.V. Tverskih. Tyumen', TOGIRRO publ., 2016. 85 p.
7. Hajrulin A.R. Analiz sorevnovatel'noj deyatel'nosti v thekvondo (VTF). Fizicheskaya kul'tura i sport. 2016. No. 2, pp. 133-136.
8. Cvek S.F. Fizicheskoe vospitanie mladshih shkol'nikov. Moscow, Prosveshchenie publ., 2018. 123 p.
9. Chin Dzhunyj. Optimizaciya individual'noj podgotovki thekvondistov s uchetom ih psihofiziologicheskikh kachestv : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk / Chin Dzhunyj. St. Petersburg, 2011. 21 p.

Поступила в редакцию 06.11.2023

Подписана в печать 28.12.2023

Original article

UDC 796.015:34

DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_313

HARMONIOUS APPLICATION OF SENSITIVE PERIODS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF TAEKWONDIST 9-11 YEARS OLD AND THEIR INFLUENCE ON SUCCESS IN COMPETITIVE ACTIVITIES

Alexander V. Shashin¹, Nikolai Yu. Sviridenko²

Astrakhan region taekwondo team ¹

Astrakhan, Russia

B.G. Kuznetsov Olympic Reserve Sports School ²

Astrakhan, Russia

¹ Senior coach of the Astrakhan region youth taekwondo team

ph.: +7(960)856-20-05, e-mail: volshasha80@mail.ru

ORCID 0009-0000-6027-9881

² Senior coach of the Astrakhan region junior taekwondo team, trainer-teacher

ph.: +7(967)8296129, e-mail: nik6123@yandex.ru

ORCID 0009-0001-4507-1422

Abstract. The relevance of the study is due to the need to develop the adaptability of the body of young athletes to increasing physical activity and increasing sports performance through the development of both individual physical qualities and their complex development. Training influence on a specific physical quality within the sensitive period allows it to be developed most effectively. In this regard, the issue of harmonious use of sensitive periods of development of physical qualities of young athletes aged 9-11 years in the training and competitive activities of WTF taekwondo becomes very relevant. Approximate sensitive (favorable) periods of development of athletes' physical fitness are presented. It is noted that at the age of 9-11 years the most favorable for development are endurance, speed-strength qualities, speed, flexibility, coordination, balance and accuracy. It is concluded that the proposed training complexes for general and special preparation for competitive activities of taekwondo WTF athletes aged 9-11 years, taking into account sensitive periods of development of physical qualities, are based on a harmonious combination of different types of exercises and are aimed at increasing both general and special physical fitness and and sports performance, which, in turn, solves the problem of high-quality mastery of taekwondo technique and tactics.

Key words: sensitive period, physical qualities, taekwondo, competitive section, training process.

Cite as: Cherepanova, M. A., Vaseltsova, I. A., Loginov, N. V. (2023) Features of applying the game method at the initial stage of preparation of girls 7-9 years old in football. Physical Culture and Health. (4), 313-318. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_4_313.

Received 06.11.2023

Accepted 28.12.2023