

## ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ТХЭКВОНДИСТОК 12 – 15 ЛЕТ В РАЗЛИЧНЫХ ФАЗАХ ОМЦ

Марина Михайловская, Александр Кошечев, Наталия Бачинская  
Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

**Аннотация.** В статье авторами представлены основы методики развития скоростно-силовых качеств тхэквондисток с учетом менструального цикла. Анализ литературы позволяет заключить, что в тхэквондо тренировочный процесс проводится без учета особенностей женского организма спортсменок. При построении тренировочного процесса в тхэквондо не учитываются физиологические особенности женского организма. Тренировочное занятие для мужчин и для женщин строится по одним и тем же принципам.

**Ключевые слова:** менструальный цикл; предсоревновательный мезоцикл; тренировочные нагрузки, тхэквондо.

**Анотация.** Михайловська Марина, Кошечев Олександр, Бачинська Наталія. Особливості методики розвитку швидкісно-силових якостей у тхеквондисток 12 - 15 років у різних фазах ОМЦ. У статті автори представляють основи методики розвитку швидкісно-силових здібностей спортсменок, які займаються тхеквондо з урахуванням менструального циклу. Аналіз літератури показав, що у тхеквондо тренувальний процес проводиться без урахування особливостей жіночого організму спортсменок. При побудові тренувального процесу в тхеквондо не враховуються фізіологічні особливості жіночого організму. Тренувальне заняття для чоловіків і для жінок будується по тим самим принципам.

**Ключові слова:** менструальний цикл; перед змагальний мезоцикл; тренувальні навантаження, тхеквондо.

**Annotation.** Mihailovs'ka Marina, Koscheev Oleksandr, Bachins'ka Nataliya. Singularities of procedure of development of velocity power qualities at sportswomen 12 - 15 years in different phases of a menstrual cycle. In the article authors are present bases of method of development of speed-power qualities of sportswomen taking into account a menstrual cycle. The analysis of literature allows to conclude that in taekwondo a training process is conducted without the account of features of womanish organism of sportswomen. At build-up of training process in taekwondo physiological singularities of a female organism are not taken into account. Training occupation for men and for women is under construction by the same principles.

**Keywords:** menstrual cycle; precontest mezo cycle; trainings loadings, taekwondo.

### Введение.

В настоящее время боевое искусство – тхэквондо – приобрело большую популярность не только среди мужчин, но и среди женщин, о чем свидетельствует постоянно растущее число спортсменок, принимающих участие в соревнованиях по тхэквондо различных уровней.

Тхэквондо относится к ациклическим видам спорта, где решающим фактором для достижения высоких результатов является уровень развития скоростно-силовых качеств [1,3].

Скоростно-силовые качества – это своего рода соединение силовых и скоростных способностей, при которых значительная сила проявляется в возможно меньшее время. В их основе лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых, наряду со значительной механической силой, требуется и значительная быстрота движений. В этом качестве рационально соотносятся скоростные и силовые характеристики движения, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. В качестве основных средств воспитания скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений. Следует учитывать, что в тхэквондо существует большое количество весовых категорий и проявление скоростно-силовых качеств в них будет различно: чем выше все спортсменки, тем больше проявление силовых способностей и, соответственно, чем ниже вес спортсменки, тем больше проявление скоростных способностей.

При развитии скоростно-силовых качеств необходимо учитывать физиологические особенности женского организма [2,5,6]: характер и степень влияния ОМЦ на физическую активность и работоспособность ОМЦ состоит из пяти фаз: две с повышенной активностью (постовуляторная и постменструальная) и три фазы с пониженной работоспособностью (менструальная, овуляторная и предменструальная).

Построение тренировочного процесса по недельным микроциклам, согласно менструальному циклу, необходимо для обеспечения правильного чередования нагрузки и отдыха. Воздействия основных нагрузок на спортсменку приходятся при этом на более благоприятную фазу ОМЦ, что, в свою очередь, способствует рациональному использованию внутренних возможностей спортсменки для достижения оптимального эффекта в перенесении нагрузок и обеспечивает необходимое соответствие между процессами утомления и восстановления [2, 5, 6].

Работа выполнена по плану НИР Днепропетровского государственного института физической культуры и спорта.

### Формулирование целей работы

*Цель исследования* – обосновать методику развития скоростно-силовых качеств у тхэквондисток 12 – 15 лет в различных фазах ОМЦ для оптимизации тренировочного процесса.

*Задачи исследования:* 1. Оценить уровень физического развития и скоростно-силовых качеств у спортсменок 12 – 15 лет, занимающихся тхэквондо. 2. Раскрыть закономерности планирования тренировочного процесса в различных фазах ОМЦ у тхэквондисток. 3. Разработать и экспериментально обосновать методику развития скоростно-силовых качеств в тхэквондо в различных фазах ОМЦ и определить её эффективность.

*Методы исследования:* анализ литературных источников, анкетирование, педагогическое наблюдение, антропометрия, физиологические методы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

#### **Результаты исследований и их обсуждение.**

Для обобщения практического опыта работы были проанализированы различные примеры построения тренировочного процесса спортсменок-тхэквондисток. С этой целью осуществлялось анкетирование. Анкеты были распространены среди 22 тренеров. Анкета состояла из 12 вопросов. Анализируя результаты анкетирования тренеров было установлено, что при построении тренировочного процесса в тхэквондо не учитываются физиологические особенности женского организма и тренировочное занятие, как для мужчин, так и для женщин, строится по одним и тем же принципам.

С целью выявления проблемных вопросов построения тренировочного процесса по методике развития скоростно-силовых качеств в различных фазах ОМЦ было проведено анонимное анкетирование спортсменок 12 – 15 лет, занимающихся тхэквондо. Анкеты, состоящие из 18 вопросов, были распространены среди 30 спортсменок.

В ходе педагогических наблюдений использовалось хронометрирование занятий. Одновременно фиксировались количество повторений упражнений скоростно-силового характера, интенсивность их выполнения (темпы движений) и продолжительность интервалов отдыха. Все это позволило получить объективные величины объема упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, в процессе занятий тхэквондо.

В эксперименте принимали участие 15 спортсменок экспериментальной группы и 15 – контрольной группы в возрасте 12 – 15 лет, занимающиеся тхэквондо ВТФ, имеющие квалификацию 10 – 5 куп. Исследования проводились на базе ГСДЮШОР г. Днепропетровска.

Для определения однородности групп было проведено тестирование уровня физического развития спортсменок. По результатам исследования было определено, что уровень физического развития в контрольной группе преимущественно средний (79,9%), и в экспериментальной группе все испытуемые показали средний уровень физического развития. Это говорит об идентичности групп и дает нам возможность сопоставить результаты исследования.

При разработке методики, направленной на совершенствование скоростно-силовых качеств тхэквондисток 12 – 15 лет, нами учитывалось следующее:

- длительность фаз ОМЦ;
- характер нагрузок в различные фазы ОМЦ;
- распределение упражнений по частям занятия;
- специфика вида спорта.

Разработанная нами методика включает в себя более 30 упражнений скоростно-силовой направленности, которые носят общеразвивающий, специально-подготовительный и соревновательный характер. Методика предполагает выполнение упражнений с максимальной силой и скоростью, но в связи с особенностями протекания фаз ОМЦ, предлагается различная их дозировка и интервалы отдыха между повторениями. С учетом этого все упражнения были разделены на группы и распределены по использованию в частях тренировочного занятия с учетом фаз ОМЦ [2,4,5,6].

Контрольная и экспериментальная группы тренировались по общепринятой методике в соответствии с программой ДЮСШ, но в содержание тренировочного процесса экспериментальной группы была внедрена разработанная нами программа развития скоростно-силовых качеств.

При тестировании уровня развития скоростно-силовых качеств тхэквондисток до эксперимента были получены следующие результаты: в составе контрольной группы низкий уровень имеет 6,7%, средний уровень – 73,2%, а высокий уровень – 19,9%. В экспериментальной группе показатели были следующие: низкий уровень имели 19,90%, средний уровень 53,20%, а высокий уровень развития скоростно-силовых качеств – 26,64%.

При повторном тестировании, после апробации разработанной нами методики, направленной на совершенствование скоростно-силовых качеств у тхэквондисток 12 – 15 лет в различные фазы ОМЦ, экспериментально доказан достоверный прирост данного качества в экспериментальной группе по всем показателям.

#### **Выводы.**

В изученной литературе не было выявлено теоретически обоснованных методик развития скоростно-силовых качеств у тхэквондисток 12 – 15 лет в различные фазы ОМЦ. Анализ результатов анкетирования тренеров показал, что при построении тренировочного процесса в тхэквондо не учитываются физиологические особенности женского организма и тренировочное занятие, как для мужчин, так и для женщин, строится по одним и тем же принципам.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других особенностей методики развития скоростно-силовых качеств у тхэквондисток 12 – 15 лет в различных фазах ОМЦ.

#### Литература

1. Агеев В.В. Повышение эффективности тренировочного процесса спортсменок при занятиях таеквондо в подготовительном периоде: Автореф. дис... канд. пед. наук 13.00.04 / ВНИИФК. – Москва, 1999. – 24 с.
2. Бачинская Н.В. Планирование тренировочных нагрузок в предсоревновательном мезоцикле для акробатических пар с учетом биологических особенностей женского организма: Автореф. дис... к. физ. восп. / ГНИИФКиС. – К., 2006. – 21 с.
3. Голованов В.Ю. Сравнительный анализ уровня специальной подготовленности спортсменов в таеквондо // Физическая культура воспитание, образование, тренировка. – 1998. - №1. – С.34-37.
4. Похолечук Ю.Т. Оптимизация тренировочного процесса спортсменок с целью повышения спортивного мастерства и сохранения здоровья: Автореф. дис... д-ра пед. наук – Киев, 1993. – 47 с.
5. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы управления процессом спортивной тренировки женщин: Автореф... д-ра мед. наук – Киев, 1995. – 32 с.
6. Шахлина Л.Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. – К., Науковадумка, 2001. – 325 с.

Поступила в редакцию 03.12.2007г.