

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»

<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 5 / 2025, Vol. 7, Iss. 5 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

УДК 796.356.084.4



## Особенности построения тренировочного процесса юных сноубордистов с учетом сенситивных периодов развития физических качеств на начальном этапе подготовки

<sup>1</sup> Чайковский А.Ю.,

<sup>1</sup> Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

**Аннотация:** в статье обосновываются особенности построения тренировочного процесса юных сноубордистов 8-11 лет с учетом сенситивных периодов развития физических качеств на начальном этапе подготовки. Установлено, что данный возрастной диапазон характеризуется сенситивными периодами развития координационных способностей, гибкости и скоростных качеств. Представлены методические подходы к дифференцированному развитию физических качеств в зависимости от перспективной специализации в конкретных соревновательных дисциплинах сноуборда. Определены оптимальные соотношения средств общей и специальной физической подготовки на различных этапах начальной подготовки: на первом году обучения – 80:20, на втором-третьем годах – 70:30. Обоснованы организационно-методические особенности развития координационных способностей, гибкости, скоростных и скоростно-силовых качеств с учетом возрастных закономерностей развития двигательной функции. Особое внимание уделено методам и средствам физической подготовки в бесснежный период, обеспечивающим формирование и поддержание необходимого уровня специальной подготовленности. Выявлены критерии эффективности построения тренировочного процесса: положительная динамика показателей физической подготовленности, успешное освоение технических элементов, сохранение высокого уровня мотивации, отсутствие переутомления и минимальный уровень травматизма. Даны практические рекомендации по индивидуализации тренировочных воздействий на основе регулярного мониторинга физического развития и физической подготовленности юных сноубордистов.

**Ключевые слова:** юные сноубордисты, сенситивные периоды, физические качества, тренировочный процесс, начальный этап подготовки, координационные способности, гибкость, скоростные качества, индивидуализация, дифференцированный подход

**Для цитирования:** Чайковский А.Ю. Особенности построения тренировочного процесса юных сноубордистов с учетом сенситивных периодов развития физических качеств на начальном этапе подготовки // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 5. С. 153 – 158.

Поступила в редакцию: 11 марта 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 13 мая 2025 г.; Принята к публикации: 11 июля 2025 г.

## Features of the training process for young snowboarders, taking into account the sensitive periods of physical development at the initial stage of training

<sup>1</sup> Chaikovsky A.Yu.,

<sup>1</sup> Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev

**Abstract:** the article substantiates the features of the training process construction for young snowboarders aged 8-11 years, considering sensitive periods of physical qualities development at the initial stage of preparation. It has been established that this age range is characterized by sensitive periods for the development of coordination abilities, flexibility, and speed qualities. Methodological approaches to the differentiated development of physical qualities depending on prospective specialization in specific competitive snowboard disciplines are presented. The optimal ratios of general and special physical training means at different stages of initial preparation are determined: 80:20 in the first year of training, 70:30 in the second and third years. Organizational and methodological features of developing coordination abilities, flexibility, speed and speed-strength qualities are substantiated, taking into account age-related patterns of motor function development. Special attention is paid to methods and means of physical training during the snow-free period, ensuring the formation and maintenance of the necessary level of special preparedness. The criteria for the effectiveness of the training process construction are identified: positive dynamics of physical fitness indicators, successful mastering of technical elements, maintaining a high level of motivation, absence of fatigue, and minimal injury rate. Practical recommendations are provided for individualizing training effects based on regular monitoring of physical development and physical fitness of young snowboarders.

**Keywords:** young snowboarders, sensitive periods, physical qualities, training process, initial stage of preparation, coordination abilities, flexibility, speed qualities, individualization, differentiated approach

**For citation:** Chaikovsky A.Yu. Features of the training process for young snowboarders, taking into account the sensitive periods of physical development at the initial stage of training. *Review of Pedagogical Research*. 2025. 7 (5). P. 153 – 158.

The article was submitted: March 11, 2025; Approved after reviewing: May 13, 2025; Accepted for publication: July 11, 2025.

### Введение

Становление спортивного мастерства в сноуборде представляет собой комплексный многолетний процесс, фундаментальное значение в котором имеет начальный этап подготовки. Именно в этот период закладывается база двигательных навыков, тактической грамотности и психологической устойчивости, необходимых для дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта. Современная спортивная наука свидетельствует о том, что наибольшего эффекта в тренировочном процессе можно достичь при учете биологических закономерностей развития организма, в частности, сенситивных периодов, характеризующихся повышенной восприимчивостью к определенным тренировочным воздействиям. Рациональное построение многолетней подготовки спортсменов невозможно без четкого понимания объективных закономерностей становления спортивного мастерства в различные возрастные периоды.

Проблематика учета сенситивных периодов развития физических качеств при организации тренировочного процесса юных сноубордистов обретает особую актуальность в контексте необходимости оптимизации системы спортивной

подготовки резерва. Структурированный подход к тренировочному процессу в соответствии с возрастными особенностями развития опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других функциональных систем организма обеспечивает не только повышение эффективности тренировочных воздействий, но и минимизирует риски, связанные с преждевременной специализацией и форсированной подготовкой.

Анализ современных научно-методических источников демонстрирует, что проблематика совершенствования процесса подготовки юных сноубордистов исследована недостаточно полно, особенно в аспекте учета сенситивных периодов развития физических качеств. В работах отечественных и зарубежных авторов преимущественно рассматриваются технические аспекты сноуборда, в то время как методические основы начальной подготовки, ориентированные на возрастные закономерности формирования двигательной функции, остаются на периферии исследовательского внимания.

### Материалы и методы исследований

Методологический фундамент настоящего исследования составляют фундаментальные

концепции теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, представленные в трудах ведущих отечественных и зарубежных специалистов. Теоретико-методологическая база исследования опирается на системный подход, рассматривающий процесс спортивной подготовки как целостную систему взаимосвязанных компонентов; деятельностный подход, акцентирующий внимание на активной преобразующей деятельности спортсмена как субъекта тренировочного процесса; личностно-ориентированный подход, предполагающий учет индивидуальных особенностей юных спортсменов при построении тренировочного процесса.

Для всестороннего изучения проблематики исследования нами был использован комплекс взаимодополняющих методов, включающий анализ и обобщение научно-методической литературы, нормативно-программных документов по подготовке юных сноубордистов, обобщение передового практического опыта, метод моделирования. Хронологические рамки анализируемой литературы охватывают период с 1984 по 2025 годы, что позволяет проследить эволюцию научных представлений о проблематике сенситивных периодов и их учете в тренировочном процессе.

Анализ научно-методической литературы был направлен на изучение биологических закономерностей возрастного развития двигательной функции, характеристик сенситивных периодов развития основных физических качеств, специфики технико-тактических требований в сноуборде, особенностей построения тренировочного процесса на начальном этапе подготовки, современных подходов к периодизации тренировочного процесса юных спортсменов. Особое внимание уделялось работам, раскрывающим проблематику дифференцированного подхода к физической подготовке с учетом индивидуальных особенностей биологического созревания.

В процессе теоретического моделирования были определены оптимальные соотношения средств общей и специальной физической подготовки на различных этапах начальной подготовки, с учетом закономерностей возрастного развития и сенситивных периодов. Установлено, что на первом году обучения (НП-1) целесообразно акцентировать внимание на общей физической подготовке с преимущественным развитием координационных способностей и гибкости. На втором-третьем годах обучения (НП-2, НП-3) происходит постепенное увеличение

доли специальной физической подготовки с дифференцированным развитием физических качеств в соответствии с индивидуальными особенностями и перспективной специализацией.

### Результаты и обсуждения

Анализ научно-методической литературы позволил установить, что сенситивные периоды развития физических качеств имеют первостепенное значение при построении тренировочного процесса юных сноубордистов на начальном этапе подготовки. Рациональное использование благоприятных периодов для направленного развития физических качеств способствует повышению эффективности тренировочных воздействий и минимизирует риски, связанные с преждевременной специализацией. Многолетний тренировочный процесс в сноуборде должен строиться с учетом закономерностей возрастного развития организма, отраженных в динамике сенситивных периодов.

Теоретические и экспериментальные исследования свидетельствуют о том, что возрастной диапазон 8-11 лет, соответствующий начальному этапу подготовки в сноуборде, характеризуется интенсивным развитием координационных способностей и гибкости. В этом возрасте наблюдается активное созревание центральной нервной системы, формирование межанализаторных связей, что создает благоприятные предпосылки для освоения сложнокоординационных двигательных действий, составляющих основу технического арсенала сноубордиста. Педагогическое воздействие, направленное на развитие координационных способностей в данном возрастном периоде, дает наибольший тренировочный эффект, что подтверждается исследованиями в родственных видах спорта.

Особое внимание при построении тренировочного процесса юных сноубордистов следует уделять развитию различных видов координационных способностей: способности к дифференцированию параметров движений, ориентации в пространстве, равновесию, ритму, перестроению двигательных действий. Именно эти виды координационных способностей имеют приоритетное значение для формирования технического мастерства в сноуборде. Современные подходы к развитию координационных способностей предполагают использование широкого арсенала тренировочных средств, включающих в себя общеподготовительные, специально-подготовительные и специальные упражнения. При этом методические положения,

сформулированные в работах Л.Я. Аркаева и Н.Г. Сучилина, акцентируют внимание на необходимости систематического усложнения координационной сложности упражнений за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также внешних условий их выполнения [1, с. 142].

Сопоставительный анализ методик развития координационных способностей в различных видах спорта позволяет рекомендовать для юных сноубордистов комплексы упражнений, включающие акробатические элементы, упражнения на батуте, в балансировании, с использованием различных тренажерных устройств. Особую ценность представляют упражнения, моделирующие условия соревновательной деятельности и предъявляющие повышенные требования к проявлению координационных способностей в усложненных условиях. Биомеханические закономерности формирования механизма отталкивания спортсмена от упругой опоры, детально исследованные Н.В. Макаровым на примере прыжков на батуте и в воду, могут быть экстраполированы на сноуборд, где эффективное отталкивание от опоры является ключевым элементом многих технических приемов [3, с. 12].

Возрастной период 8-11 лет также характеризуется высокой чувствительностью к развитию гибкости, что обусловлено повышенной эластичностью мышечно-связочного аппарата и пластичностью структур опорно-двигательного аппарата. В этом возрасте наблюдается естественный прирост показателей активной и пассивной гибкости, что создает благоприятные условия для целенаправленного развития данного физического качества. В сноуборде гибкость имеет существенное значение для эффективного выполнения многих технических элементов, особенно в дисциплинах хафпайп, биг-эйр, слоупстайл, где амплитуда движений является одним из критериев оценки качества исполнения.

Методика развития гибкости у юных сноубордистов должна базироваться на дифференцированном подходе, учитывающем специфические требования соревновательных дисциплин к подвижности в различных суставах. Для дисциплин фристайла (хафпайп, биг-эйр, слоупстайл) приоритетное значение имеет подвижность в позвоночном столбе, тазобедренных и плечевых суставах, для дисциплин альпийской группы (параллельный слалом, параллельный слалом-гигант) – в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. При этом методические положения,

сформулированные Н.А. Овчинниковой на основе изучения особенностей технической подготовки в художественной гимнастике, могут быть адаптированы для сноуборда с учетом его специфики [6, с. 18].

Наряду с координационными способностями и гибкостью, в возрастном диапазоне 8-11 лет начинается сенситивный период развития скоростных качеств, что обусловлено интенсивным развитием центральной нервной системы, повышением лабильности нервных процессов, улучшением межмышечной координации. В сноуборде скоростные качества проявляются в способности к быстрому выполнению отдельных технических приемов, быстрой двигательной реакции на изменяющиеся условия, частоте движений. Особое значение скоростные качества имеют в дисциплинах альпийской группы и сноуборд-кроссе, где время прохождения трассы является основным критерием результативности.

Методика развития скоростных качеств у юных сноубордистов должна учитывать специфические особенности их проявления в соревновательной деятельности. Учебно-методические разработки Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова подчеркивают необходимость комплексного подхода к развитию различных компонентов скоростных способностей, включая быстроту реакции, скорость одиночного движения, частоту движений [11, с. 215]. В тренировочном процессе юных сноубордистов целесообразно использовать разнообразные средства развития скоростных качеств: подвижные и спортивные игры, эстафеты, упражнения с изменением направления движения, старты из различных исходных положений.

Возрастной период 10-11 лет характеризуется началом сенситивного периода развития скоростно-силовых качеств, что связано с активизацией гормональной функции и интенсификацией процессов белкового синтеза. В сноуборде скоростно-силовые качества имеют определяющее значение для эффективного выполнения прыжков, вращений, резаных поворотов, преодоления различных препятствий. Особую значимость данные качества приобретают в дисциплинах хафпайп, биг-эйр, слоупстайл, где высота и дальность прыжков, а также насыщенность программы сложными элементами являются ключевыми факторами успеха.

Методика развития скоростно-силовых качеств у юных сноубордистов 10-11 лет должна базироваться на использовании преимущественно динамических упражнений с преодолением собственного веса тела, упражнений с

незначительными внешними отягощениями, прыжковых упражнений, упражнений с использованием тренажерных устройств. При этом следует учитывать, что чрезмерное увлечение силовыми нагрузками может негативно отразиться на развитии координационных способностей и гибкости, а также привести к нарушениям в формировании опорно-двигательного аппарата. Сбалансированный подход к развитию скоростно-силовых качеств предполагает их интеграцию с координационными упражнениями, что соответствует специфике соревновательной деятельности в сноуборде.

Значимым аспектом построения тренировочного процесса юных сноубордистов является оптимальное соотношение средств общей и специальной физической подготовки на различных годах начального этапа. Проведенный анализ показывает, что на первом году обучения (НП-1) целесообразно уделять основное внимание общей физической подготовке, направленной на разностороннее развитие физических качеств, формирование основных двигательных умений и навыков. Соотношение общей и специальной физической подготовки на данном этапе может составлять примерно 80:20. На втором-третьем годах обучения (НП-2, НП-3) происходит постепенное увеличение доли специальной физической подготовки до соотношения 70:30, что обусловлено необходимостью создания предпосылок для эффективного освоения технических элементов сноуборда.

Особенности построения тренировочного процесса юных сноубордистов с учетом сенситивных периодов развития физических качеств находят отражение в структуре годичного цикла подготовки. В подготовительном периоде (май-октябрь) основное внимание уделяется развитию базовых физических качеств, а также двигательных навыков, составляющих основу технических действий в сноуборде. В соревновательном периоде (ноябрь-март) акцент смещается на развитие специальных физических

качеств и совершенствование технического мастерства в условиях, приближенных к соревновательным. В переходном периоде (апрель) осуществляется активный отдых, направленный на восстановление физического и психологического потенциала юных спортсменов.

### Выводы

Анализ теоретических и методических аспектов построения тренировочного процесса юных сноубордистов с учетом сенситивных периодов развития физических качеств позволяет сформулировать следующие основные выводы.

Возрастной диапазон 8-11 лет, соответствующий начальному этапу подготовки в сноуборде, характеризуется сенситивными периодами развития координационных способностей, гибкости и скоростных качеств, что создает благоприятные предпосылки для формирования базового технического арсенала сноубордиста. Целенаправленное развитие физических качеств в периоды их естественного ускоренного прироста обеспечивает повышение эффективности тренировочных воздействий и создает благоприятные условия для физического и технического совершенствования юных спортсменов.

Рациональное построение тренировочного процесса юных сноубордистов на начальном этапе подготовки предполагает оптимальное соотношение средств общей и специальной физической подготовки, дифференцированный подход к развитию различных физических качеств с учетом специфических требований соревновательных дисциплин сноуборда, индивидуализацию тренировочных воздействий в соответствии с особенностями физического развития и биологического созревания. Систематический мониторинг физического развития и физической подготовленности юных спортсменов позволяет своевременно выявлять индивидуальные особенности и корректировать направленность тренировочных воздействий.

### Список источников

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. М.: Физкультура и спорт, 2004. 328 с.
2. Жданкина Е.Ф., Добрынин И.М. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие. М.: Юрайт, 2017. 126 с.
3. Макаров Н.В. Биомеханические закономерности формирования механизма отталкивания спортсмена от упругой опоры (на примере прыжков на батуте и в воду): автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1984. 24 с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. Москва: Советский спорт, 2010. 339 с.
5. Миндруль Д.А. Влияние применения специализированных тренажерных устройств на специально-физическую и специально-техническую подготовленность юношей 11-13 лет, занимающихся сноубордом //

Молодой ученый. 2020. № 6 (296). С. 237 – 240. URL: <https://moluch.ru/archive/296/67263/> (дата обращения: 09.02.2025)

6. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: Методические рекомендации. Киев, 1991. 26 с.

7. Пилуок Н.Н. Построение и реализация системы соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Краснодар, 2000. 52 с.

8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. М.: Советский спорт, 2004. 820 с.

9. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва / под общ. ред. Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова. Москва: 4 Филиал Воениздата, 1997. 415 с.

10. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «сноуборд» (этап начальной подготовки). Методическое пособие / Авторы-сост.: Кравчук А.А. М.: ФГБУ «ФЦПСПР», 2021. 116 с.

11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: Высшее профессиональное образование. Бакалавриат. М.: Academia, 2013. 480 с.

12. Цвиринько В.Н. Лыжная подготовка: учебно-методическое пособие. Томск: ТУСУР, 2012. 26 с.

---

### References

1. Arkaev L.Ya., Suchilin N.G. How to prepare champions. Moscow: Physical Education and Sport, 2004. 328 p.

2. Zhdankina E.F., Dobrynin I.M. Physical Education. Skiing Training: A Tutorial. Moscow: Yurait, 2017. 126 p.

3. Makarov N.V. Biomechanical Patterns of Formation of the Mechanism of Athlete's Push-Off from an Elastic Support (Using Trampoline and Water Jumping as an Example): Abstract of Cand. Ped. Sci. (Pedagogy). Leningrad, 1984. 24 p.

4. Matveev L.P. General Theory of Sport and Its Applied Aspects: A Textbook for Physical Education Universities. Moscow: Sovetsky Sport, 2010. 339 p.

5. Mindrul D.A. The Impact of the Use of Specialized Training Devices on the Special Physical and Special Technical Fitness of 11-13 Year-Old Boys Engaged in Snowboarding. Young Scientist. 2020. No. 6 (296). P. 237 – 240. URL: <https://moluch.ru/archive/296/67263/> (date of access: 02.09.2025)

6. Ovchinnikova N.A. Fundamentals of Technical Training in Rhythmic Gymnastics: Methodological Recommendations. Kyiv, 1991. 26 p.

7. Pilyuk N.N. Construction and Implementation of a System of Competitive Activities of Highly Qualified Acrobats: Abstract of a PhD in Pedagogical Sciences. Krasnodar, 2000. 52 p.

8. Platonov V.N. System of Training Athletes in Olympic Sports. General Theory and Its Practical Applications. M.: Sovetsky Sport, 2004. 820 p.

9. Theory and Methodology of Sports: A Textbook for Olympic Reserve Schools. edited by F.P. Suslov, Zh.K. Kholodov. Moscow: 4th Branch of Voenizdat, 1997. 415 p.

10. Standard Sports Training Program for the Sport of Snowboarding (Initial Training Stage). A Methodological Guide. Authors and compilers: Kravchuk A.A. M.: FGBU "FTsPSR", 2021. 116 p.

11. Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S. Theory and Methodology of Physical Culture and Sports: Higher Professional Education. Bachelor's Degree. M.: Academia, 2013. 480 p.

12. Tsvirin'ko V.N. Ski training: a teaching aid. Tomsk: TUSUR, 2012. 26 p.

---

### Информация об авторе

Чайковский А.Ю., Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, [neto77@mail.ru](mailto:neto77@mail.ru)