

В тесте «метание теннисного мяча на точность» результаты учащихся по уровням распределились следующим образом:

- 2 класс: «низкий» - 8%, «ниже среднего» - 55%, «средний» - 28%, «выше среднего» - 7% и «высокий» - 2%;

- 3 класс: «низкий» - 3%, «ниже среднего» - 45%, «средний» - 29%, «выше среднего» - 14% и «высокий» - 9% (рисунок 4).

На рисунке 5 представлены результаты теста «ведение мяча в беге с изменением направления» у юношей 2 и 3 классов в процентах.

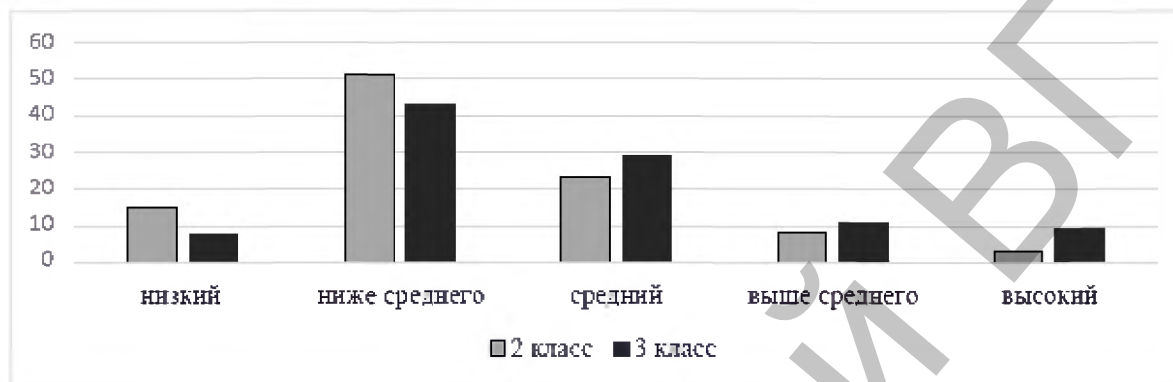


Рисунок 5 – результаты теста «ведение мяча в беге с изменением направления» у юношей 2 и 3 классов, %

В тесте «ведение мяча в беге с изменением направления» также стоит обратить внимание на то, что большой процент учащихся выполнил тест на уровень «ниже среднего»: 51% - 2 класс и 43% - 3 класс и «средний»: 23% - 2 класс и 29%.

Заключение. Проведя углубленный анализ уровня развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста по пяти тестам, стоит отметить низкий уровень развития искомого вида способностей. Учащиеся выполнили все тесты на уровни «низкий» - 10%, «ниже среднего» - 65% и «средний» - 32%. Необходимость целенаправленного углубленного развития и диагностики способностей оптимально управлять движениями и регулировать их не вызывает сомнений у специалистов. Следовательно, необходимо провести корректировку и внести изменения в учебные занятия по физической культуре. Вместе с тем, вопросы формирования и диагностики комплекса координационных способностей еще недостаточно разработаны и представляют существенные трудности для учителей физической культуры, что является предпосылкой для дальнейшего проведения исследований

1. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.

2. Лях, В.И. Координационные способности школьников. – Минск: Польша, 1989. – 159 с.

3. Хлопцев, В.А. Эффективность применения тренировочной лестницы для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста / В.А. Хлопцев // Наука – образованию, производству, экономике: материалы XXIII(70) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов. Витебск, 15 февраля 2018 г.: в 2 т. / Витеб. гос. ун-т; ред-кол.: И.М. Прищепа (гл. ред.) [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – Т. 2. С. 175 - 178

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

И.Г. Шатуха

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

В связи с активным всевозрастающим участием женщин в спорте высших достижений во многих странах мира, учёные уделяют большое внимание для разработки научных основ спортивной подготовки женщин (Шахлина Л.Я.-Г., 2001; Сологуб В.В., 1987; Коц Я.М., 1986; Радзиевский А.Р., 2004; Соболева Т.С., 2001, 2005). С каждым годом растет число видов спорта, в которых женщины выступают в соревнованиях самого различного ранга и устанавливают выс-

шие спортивные достижения (Гасанова З.А., 1996; Мельникова Н.Ю., 1999; Курамшин Ю.Ф., 2002). Очевидно, что только при установлении надлежащей взаимосвязи между задаваемыми нагрузками и ответной реакцией организма спортсменок, могут быть достигнуты высокие спортивные результаты. Некоторые авторы [1, 2, 3] считают, что научное обоснование специфики женской подготовки не вполне соответствует потребностям спортивной практики, поэтому этим вопросам необходимо уделять особое внимание. Необходимы научные исследования по всестороннему изучению влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на женский организм.

Цель исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы по вопросам особенностей тренировочного процесса квалифицированных спортсменок.

Материал и методы. В процессе исследования использовался метод теоретического анализа, обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения.

Результат и их обсуждение. В настоящее время нет устоявшихся и однозначных положений методики тренировки женщин. В литературе встречаются две противоположные точки зрения по этому вопросу. Согласно одной – в тренировочном процессе необходимо учитывать овариально-менструальный цикл женщин (ОМЦ). Установлено, что для повышения вероятности достижения наивысших спортивных результатов, при построении тренировочного процесса необходимо учитывать изменения функционального состояния женского организма и спортивной работоспособности в различных фазах ОМЦ [4]. Вторая же точка зрения характеризуется построением тренировочной работы со спортсменками на принципах и основах, характерных для тренировочного и соревновательного процесса мужчин, несмотря на наличие определённых особенностей женского организма [1]. На этом основании педагоги-практики разделили принцип работы с женщинами-спортсменками на два варианта, не имея при этом обоснованности существующих различий во взглядах. Эти два противоположных варианта обоснованы с позиций полового диморфизма, как в плане наличия двух антиподов женского организма – феминного (женственного) и маскулинного (мужественного) соматотипа. К женственному соматотипу относятся спортсменки с возможным построением тренировочного процесса первым путем. Для женщин, у которых имеются значительные нарушения в физиологическом процессе ритмичности менструальной функции, относящиеся к мужественному соматотипу, используется второй путь построения тренировочного процесса.

Огромные усилия женщин по достижению высоких спортивных результатов во всех видах спорта требует исчерпывающих научных доказательств и ставят перед учёными и практиками ряд актуальных проблем:

- научное изучение влияния интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок, присущих определенным видам спорта, на женский организм;
- разработка научно-методических основ оптимизации тренировочной нагрузки с целью достижения высоких спортивных результатов без угрозы здоровью женщин;
- необходимость построения тренировочного процесса квалифицированных спортсменок на основе тщательного изучения диморфных особенностей функционирования женского организма в сложных условиях при психических и физических нагрузках.

Таким образом, необходимо изучить особенности женского организма, которые подтверждают потребность в разработке конкретной методики спортивной подготовки, так как в одних случаях наблюдается тенденция к предельно возможному нивелированию различий в методике спортивной тренировки женщин и мужчин, например, в скоростно-силовой подготовке женщин, в других – стремление выделить специфику женского спорта (художественная гимнастика).

В развитии спорта нередко возникала и возникает тенденция привлечения женщин к чисто мужским видам спорта, таким как армспорт, хоккей с мячом, спортивные единоборства и т.д. [5]. Изучение этого вопроса относительно физиологических особенностей женского организма является разумным решением проблемы спортивной подготовки женщин.

Заключение. Спортивная подготовка женщин может быть успешной только при тщательном учёте тренером особенностей техники движений, физического развития, центрально-нервных и эндокринных регуляторных механизмов, присущих женскому организму.

В управлении спортивной подготовкой женщин необходимо руководствоваться следующими основными положениями:

- особенностью планирования тренировки женщин является обязательный учёт изменений состояния спортсменок в различные фазы ОМЦ;

-коррекция системы управления тренировочным процессом спортсменок должна осуществляться на основе данных регулярного комплексного контроля;

-этапы многолетней спортивной тренировки женщин должны представлять собой непрерывный целенаправленный процесс и строиться с учётом гендерных компонентов.

Таким образом, при планировании тренировочных нагрузок в занятиях со спортсменками следует пользоваться такими общими принципами, как постепенность, доступность, цикличность, волнообразность динамики нагрузок.

В настоящее время существует проблема нормирования нагрузок при подготовке квалифицированных спортсменок, а также отсутствие методик тренировки женщин, направленных на сохранение здоровья и повышение специальной работоспособности. В связи с изложенным, проблема поиска путей повышения эффективности тренировок и спортивных результатов требует дальнейшего изучения состояния организма спортсменок, как в тренировочном, так и в соревновательном процессе.

1. Фоменко, И.А. Особенности функциональной подготовленности спортсменок разного уровня адаптированности к мышечной деятельности с различным характером локомоций: дис. канд. мед. наук: 03.03.01 / И.А. Фоменко. – Волгоград, 2014. – 152 с.

2. Антропова, Е.В., Хоменко, Р.В. Проблемы полового диморфизма в спорте/ Е.В. Антропова, Р.В. Хоменко// ЮУрГУ: материалы 67-й научной конференции Секции социально-гуманитарных наук, 2017. – С.1633-1637.

3. Коц, Я.М. Спортивная физиология: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.

4. Грец, И.А. Рекордные спортивные достижения женщин в аспекте типового диморфизма: автореферат дис. ... доктора пед. наук: 03.03.01 / И.А. Грец. – Санкт - Петербург, 2012. – 52 с.

5. Ахундова, Р.С. Морфофункциональные критерии отбора в женском спорте/Р.С. Ахундова, Ш.А. Машедова, И.А. Рутсамова и др. // Современная морфология - физической культуре и спорту. М., 1987. С. 15-27.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ У УЧАЩИХСЯ ВИТЕБСКОГО ОБЛАСТНОГО КОМПЛЕКСНОГО ЦЕНТРА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

*Г.Б. Шацкий, О.В. Прокопов
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Соперничество в соревнованиях высокого уровня спортсменов с одинаково высоким уровнем физической, тактической, технической подготовки увеличивает психическую напряженность и вклад психологических факторов в достижение победы. Одной из проблем спортивной подготовки в последнее время стало изучение психологического ресурса спортсменов [2; 3].

Предмет исследования – связь интеллектуальных способностей с возрастом, спортивным стажем и спортивной квалификацией у высококвалифицированных спортсменов.

Цель работы – совершенствовать спортивную подготовку спортсменов-учащихся СУСУ «Витебский областной комплексный центр олимпийского резерва (ВОКЦОР) на основе учета их интеллектуальных способностей.

Материал и методы. Методы исследования: диагностика двигательного и эмоционального интеллекта, измерение интеллектуальных способностей, методы математической статистики. В исследовании приняли участие 22 мужчины, 20 женщин. Средний возраст испытуемых 17 ± 3 года. Спортивная квалификация. 1 человек – 3 спортивный разряд, 2 человека – 2, 5 человек – 1, 25 – КМС, 9 – мастер спорта. Спортивная специализация: прыжки на батуте – 4 человека, плавание – 10 человек, легкая атлетика – 10 человек; тяжелая атлетика – 16 человек, велоспорт – 2 человека.

Результаты и их обсуждение. Успеваемость испытуемых по общеобразовательным предметам достаточно высокая – 7,5 балла. Отмечено несущественное ухудшение успеваемости с ростом возраста и спортивной квалификации испытуемых. Средняя величина коэффициента интеллектуального развития у испытуемых (98 баллов) также находится на достаточно высоком уровне. Различия по IQ между мужчинами и женщинами, спортсменами различной специализации и квалификации были не только недостоверными, но и не превышали 2-3 баллов. Двигательный интеллект у испытуемых в целом находится на уровне ниже среднего – 8,4 балла. Показатели эмоционального интеллекта у испытуемых колебались от 34 до 42 единиц, что соответствует оценке от 3 до 5 по 10-балльной шкале. Наши данные согласуются с