

-коррекция системы управления тренировочным процессом спортсменов 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 спортсменов, 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 спортсменов, как в тренировочном, так и в соревновательном процессе.

1. Фоменко, И.А. Особенности функциональной подготовленности спортсменов 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. Рутсмова 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 незначительное 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

данными Н.В. Илясовой, проводившей исследование ЭИ у спортсменов массовых разрядов, «...о недостаточном развитии у спортсменов умения распознавать свои эмоции и эмоции других людей, контролировать их...» [1, С.108].

У высококвалифицированных пловцов, тяжелоатлетов и легкоатлетов величины показателей, традиционно используемых для оценки общих интеллектуальных способностей находятся на среднем и выше среднего уровне и не имеют существенной связи с возрастом, спортивным стажем и спортивной квалификацией.

У высококвалифицированных пловцов, тяжелоатлетов и легкоатлетов величины показателей, традиционно используемых для оценки «специфических» интеллектуальных способностей, находятся на уровне ниже среднего и низком и также не имеют существенной связи с возрастом, спортивным стажем и спортивной квалификацией, за исключением способности управлять своими эмоциями.

Закключение. В современных условиях быстро развивающейся отрасли спортивной науки следует использовать все ресурсы для совершенствования подготовки как спортсменов массовых разрядов, так высококвалифицированных спортсменов. На примере исследования спортсменов-учащихся ВОКЦОР мы отмечаем всю важность учета возраста, спортивного стажа и спортивной квалификации во взаимосвязи с их интеллектуальными способностями для эффективного обеспечения учебно-тренировочного процесса и прогнозирования результатов выступления в соревнованиях.

1. Илясова, Н.В., Агавелян Р.О. Особенности эмоционального интеллекта спортсменов индивидуальных и командных видов спорта/ Н.В. Илясова, Р.О. Агавелян // Проблемы современной науки и образования. – 2014. – № 11 (29). – С. 105-108.

2. Киселев Ю.Я. Психологическая готовность спортсмена: пути и средства достижения/ Ю.Я. Киселев. – М.: Сов. спорт, 2009. – 275с.

3. Кретти, Б. Дж. Психология в современном спорте /Б.Дж. Кретти. – М.: ФиС, 1978. – 224.. Пер. с англ. Ханина Ю. Л.

ЭЛЕКТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ИННОВАЦИЙ В РАБОТЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Т.А. Шелешкова, О.В. Головинец, И.М. Дударева
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Работа по совершенствованию учебно-воспитательного процесса неразрывно связана с использованием инновационных средств, методов и технологий. Их элективный характер вариативен и зависит от ряда условий, среди которых особое место принадлежит мотивациям профессионального роста человека. До недавнего времени психодиагностическому анализу подвергался преимущественно спорт высших достижений. Теперь этот подход активно внедряется в спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную работу [1]. Поэтому целью исследования стало изучение влияния элективной направленности инноваций в сфере физической культуры для достижения максимальной результативности образовательной траектории студента.

Материал и методы. Наши педагогические исследования по указанной теме носят системный характер и ведутся с 2011 года. По итогам многолетних наблюдений образовательного и тренировочного процессов на кафедре физического воспитания и спорта и спортивного клуба учреждения образования Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, в 2019–2020 учебном году был составлен план полевого исследования и программа его проведения. Контрольная группа студентов занималась по учебной программе «Физическая культура», а экспериментальная группа – по программе, дополненной педагогическими инновациями (независимыми переменными). Комплектование экспериментальных и контрольных групп производилось на основе равных стартовых возможностей, контингент студентов соответствовал требованиям к проведению педагогического эксперимента. Чтобы избежать манипулятивного воздействия со стороны экспериментатора и ответной реакции испытуемых, в замысел исследования не были посвящены ни студенты, ни преподаватели. Валидность и необходимый уровень всех контролируемых переменных обеспечивались методиками и рекомендациями учёных-психодиагностов – специалистов в области спорта и физкультурно-массовой работы. Экспериментальная работа, регистрация и интерпретация измерений основывались на