

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ***Кондратенко К. В., Семененко К. С., Азимок О. П.***Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь*****Введение***

Проблема предсоревновательной подготовки спортсменов всегда являлась одной из наиболее важных, но особую актуальность приобрела в наши дни, когда результаты чемпионов и призеров крупнейших международных соревнований разделяют десятые и сотые доли секунды и явные фавориты часто не попадают в число призеров, а порой оказываются и за чертой финалов. Эффективность соревновательной деятельности предусматривает, прежде всего, достижение максимального уровня спортивного результата в главных соревнованиях сезона, т. е. выход на «пик» личных спортивных достижений. Однако, в практике подготовки, даже высококвалифицированных спортсменов это не всегда удается. Согласно данным, в среднем по различным видам спорта только 3–4 спортсмена из 10 показывают свои лучшие спортивные результаты на главных соревнованиях сезона. Такое положение во многом характерно и для спортивного плавания.

Это во многом обуславливает повышенное внимание к данной проблеме. Необходимо заметить, что в специальной литературе, в том числе и по спортивному плаванию, данная проблема имеет довольно широкое обсуждение. Теоретико-методические основы предсоревновательной подготовки в спорте были всесторонне рассмотрены и обоснованы в разные периоды профессором В. Н. Платоновым, а также известными зарубежными специалистами Дж. Каунсилменом [1, 2].

Цель

Определить основные теоретико-методические аспекты предсоревновательной подготовки спортсменов высокого класса для использования в учебно-тренировочном процессе.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы, интернет источника.

Результаты исследования и их обсуждение

В практике спорта под термином «подготовка» понимает период разного снижения и изменения направленности нагрузки перед главными соревнованиями с целью полного восстановления организма спортсмена и достижения состояния готовности к стартам в соревнованиях.

Продолжительность периода «подготовки» вариативна и зависит от многих факторов, но прежде всего от характера и продолжительности предшествующей подготовки пловца. В мировой практике существуют различные варианты и схемы предсоревновательной подготовки. В данной работе мы рассмотрим два наиболее эффективных способа с нашей точки зрения:

1. Продолжительность этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям года колеблется в пределах 5–8 недель (в зависимости от периода между отборочными соревнованиями и главными — чемпионатом Европы, мира, Олимпийских игр) и обычно состоит из двух мезоциклов.

Первый мезоцикл — направлен на развитие качеств и способностей определяющих уровень спортивных достижений в конкретной соревновательной дисциплине и в целом имеет большую суммарную нагрузку.

Второй предусматривает полное восстановление, обеспечение условий для эффективного протекания адаптационных процессов с учетом соревнований и специализации спортсмена. Общая структура этапа непосредственной подготовки к основным соревнованиям сезона состоит из: 1) активного отдыха после отборочных соревнований (как правило, чемпионата страны) — 4–5 дней. Этот непродолжительный период посвящается, прежде всего, психологическому и физическому восстановлению после прошедших; 2) базового мезоцикла, продолжительностью 3–4 недели, который обычно состоит из 2 частей: общеподготовительной и специально-подготовительной. Характерным отличием первой части является то, что объем работы, выполняемый в течение дня, превышает уровень предыдущих параметров тренировочной работы и в целом охватывает до 5–7 часов. Вторая часть мезоцикла носит специализированный характер, где главной задачей является сильное специфическое воздействие на организм спортсмена. При этом объем работы резко сокращается — до 3–4 ч в день, а интенсивность возрастает. Согласно мнения специалистов, повышенные суммарные нагрузки в мезоцикле необходимы для возникновения стрессового состояния способного вызвать дополнительный адаптационный скачок. Решению данной задачи способствуют тренировочные сборы в среднегорье, предъявляющие

повышенные требования к функциональным системам организма спортсмена; 3) предсоревновательного мезоцикла продолжительностью 2–3 недели. Основными задачами данного периода являются, прежде всего: восстановительные мероприятия после выполнения тренировочных нагрузок; обработка режима максимальной работоспособности с учетом профиля предстоящих стартов. При этом резко сокращается объем работы до 2–3 ч в день при одном-двух занятиях и подготовка приобретает строго индивидуальный характер. Используются средства стимуляции и восстановления, устраняются недостатки в технике, и тактике, проводится психологическая подготовка.

В целом при таком варианте планирования этап непосредственной подготовки к основным соревнованиям приобретает черты самостоятельного макроцикла с наличием непродолжительных переходов от общего к специально-подготовительному, предсоревновательному, где наблюдается необходимая субординация тренировочных воздействий на морфологическую и функциональную системы спортсмена, во многом обуславливающих рост спортивного мастерства [4].

Вместе с тем, необходимо отметить, что повышение эффективности подготовки к соревнованиям обуславливает поиск новых и совершенствование используемых подходов. В этой связи, в специальной литературе, отмечается некоторая модернизация предложенного выше варианта предсоревновательной подготовки, где 8-недельный этап имеет следующую структуру: 1-й базовый мезоцикл (на равнине) — 2 недели, 2-й базовый мезоцикл (в среднегорье) — 3 недели, 3-й предсоревновательный мезоцикл — 3 недели (на равнине) [2, 3].

2. Второй вариант непосредственной подготовки к главным соревнованиям года имеет существенные отличия от предыдущего не только по структуре построения но и его содержательной части и, прежде всего, в отсутствии общеподготовительного блока.

Работа всего мезоцикла носит специальный характер. Этап длится 6 недель и подразделяется на два трехнедельных мезоцикла: для первого мезоцикла характерен большой объем специальной работы направленный на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости в рамках 3–5 ч в течение дня, что в целом может составлять 60–70 % от максимальных параметров; основная направленность второго трехнедельного мезоцикла сводится к всестороннему и полноценному восстановлению спортсменов, снятию физической и психологической усталости, созданию благоприятного психологического микроклимата, развитию уверенности в своих силах. Происходит разное снижение объема тренировочной работы, среднем — 1–3 ч в день [5].

Выводы

В заключение, необходимо отметить, что в современной практике подготовки высококлассных спортсменов существуют различные схемы и варианты подводки к главным соревнованиям, которые успешно используются. Наиболее используемый подход в мировой практике характеризуется тем, что основные отборочные соревнования проводят за 3–4 недели до начала главных стартов. В этом случае спортсмены выполняют основную напряженную работу перед основным стартом. После соревнований, в течение 10–14 дней, проводят тренировку в небольшом объеме — 20–30 % от предельных величин на основе структуры предсоревновательного мезоцикла.

ЛИТЕРАТУРА

1. Каунсилмен, Д. Е. Спортивное плавание: пер. с англ. / Д. Е. Каунсилмен. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — С. 164–166.
2. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 1997. — С. 415.
3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2004. — С. 441–497.
4. Платонов, В. Н. Тренировка пловцов высокого класса / В. Н. Платонов, С. М. Вайцеховский. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — С. 200.
5. Платонов, В. Н. Сильнейшие пловцы мира / В. Н. Платонов, С. Л. Фесенко. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — С. 3003.

УДК 81-13

О ПРОБЛЕМЕ ЭФФЕКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ РУССКОМУ ЯЗЫКУ КАК ИНОСТРАННОМУ

Коновалова Ю. А.

**Государственное учреждение образования
«Гомельский инженерный институт»
г. Гомель, Республика Беларусь**

В настоящее время знание иностранного языка — это не только атрибут культурного развития человека, но и условие его успешной деятельности в самых разных сферах науки и производства. В связи с