

3. Лебедева, Н. М. Введение в этническую и кросскультурную психологию / Н. М. Лебедева. – М.: Ключ-С, 1999. – 224 с.
4. Ward, C., Kennedy, A. Acculturation and cross-cultural adaptation of British residents in Hong Kong / Journal of Social Psychology, Vol. 133. – 1993. – No.3.

УДК 796.88(476)

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ГРУППАХ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ВУЗАХ

Федоров В. В., Томашев Г. К., Даньковская Т. В.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»
г. Гродно, Республика Беларусь

Студенты-спортсмены продолжают свое совершенствование в избранном виде спорта в группах повышения спортивного мастерства (ПСМ) в вузах. В Гродненском государственном аграрном университете есть группа ПСМ по тяжелой атлетике. Планирование тренировочной нагрузки в группе проходит согласно нормативному документу – «Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва». На этот этап повышения спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью спортивных результатов на соревнованиях. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях ответственных стартов.

При планировании учебно-тренировочного процесса на этом этапе необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально освоенные спортсменом объемы тренировочных нагрузок на предыдущих этапах подготовки и календарь соревнований [6].

Еще в 1940 г. Н. И. Лучкин предложил метод подсчета объема нагрузки в килограммах [1]. Затем Н. Н. Саксонов стал рассчитывать объем нагрузки в килограммометрах [2], а Р. А. Роман, А. И. Фаламеев и А. В. Черняк – по количественному показателю количества подъема штанги (КПШ) [3, 4, 5].

А. С. Медведев предложил при подсчете объема тренировочной нагрузки делить ее на основную и дополнительную. Для эффективности использования метода в анализе объема тренировочной нагрузки Р. А. Роман предложил градуировать диапазон тренировочных весов через 5%-й интервал [7]. Однако наибольшее распространение в прак-

тике имеет интервал в 10%. А. С. Медведев отмечает, что данный метод имеет некоторые недостатки. В частности, из-за большой величины зон поднимаемый вес может располагаться по краям зон. Этот недостаток, по мнению А. С. Медведева, можно компенсировать путем перевода абсолютной интенсивности (среднего веса) в относительную, выраженную в процентах [8, 9].

Тренировочный процесс планируется в микро-, мезо- и макроциклах. И. С. Кучеров (1955-1966 гг.), В. Г. Ткачук (1965-1968 гг.) установили, что показатели энергетического, пластического обмена, координации человека изменяются периодически с индивидуальной продолжительностью от 8 до 16 дней. Эти периоды характеризуются постоянным чередованием фаз повышенной и пониженной активности процессов метаболизма. Они также отмечают, что указанные периодические изменения активности организма носят скрытый характер.

Микроцикл соответствует неделе, но при планировании физической нагрузки его можно связать с функциональной цикличностью готовности организма спортсмена к нагрузке. Тогда в мезоцикле их будет не четыре, а три или два. В день пика функциональной активности спортсмен получает максимальную нагрузку и, напротив, в день спада активности – минимальную. Тренировочный процесс рассматривается как единое целое: полученная физическая нагрузка и восстановление после нее. Оптимизация физиологического состояния, функциональной готовности мышечного аппарата с адекватно полученной нагрузкой, несомненно, даст положительный эффект в тренировочном процессе и, как следствие, высокий спортивный результат на соревнованиях. Рост спортивных результатов обусловлен постоянным повышением физической нагрузки на различных этапах подготовленности спортсменов, начиная от групп начальной подготовки и заканчивая членами национальной сборной команды.

Но нагрузку увеличивать до бесконечности невозможно, она, по словам Л. П. Матвеева, во многих видах спорта и так уже приближается к границам биологической нормы. Один из путей решения этой проблемы – это оптимизация тренировочной нагрузки с учетом периодической цикличности функциональной готовности мышечного аппарата спортсмена.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лучкин Н. И. Тяжелая атлетика. М.: Физкультура и спорт, 1956. – 251 с.
2. Саксонов Н. Н. Энергетические затраты у тяжелоатлетов-разрядников // Трибуна мастеров тяжелой атлетики. М.: Физкультура и спорт, 1969. – С. 79-90.
3. Роман Р. А. Содержание тренировки спортсмена высокого класса// В дружбе – сила. М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 56-85.

4. Фаламеев А. И. Вариативность методики тренировки тяжелоатлета//Тяжелая атлетика. М.: Физкультура и спорт, 1974. – С. 17-20.
5. Черняк А. В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета. М.: Физкультура и спорт, 1978. – 136 с.
6. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва, Минск, 2013. – 80 с.
7. Роман Р. А. Содержание тренировки спортсмена высокого класса// В дружбе – сила. М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 56-85.
8. Медведев А. С. К вопросу о периодизации тренировочного процесса в тяжелой атлетике (план подготовки для базового мезоцикла) // Тяжелая атлетика. М.: Физкультура и спорт, 1960. – С. 11-15.
9. Медведев А. С. Критерии оценки и планирования тренировочной нагрузки тяжелоатлетов // Трибуна мастеров тяжелой атлетики. М.: Физкультура и спорт, 1969. – С. 5-20.

УДК 378.663.147:811.124

К ВОПРОСУ О СОДЕРЖАНИИ УЧЕБНИКА ПО ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ ДЛЯ ВУЗОВ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Чакилева С. А., Сталиневич Н. А.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

Согласно Типовой учебной программе по иностранному языку для высших учебных заведений: «Главная цель обучения иностранным языкам – формирование иноязычной коммуникативной компетенции будущего специалиста, позволяющей использовать иностранный язык как средство профессионального и межличностного общения» [1]. Таким образом, задачей профессорско-преподавательского состава вузов Беларуси является обеспечение качественного и эффективного процесса обучения профессионально ориентированному иностранному языку. Профильное обучение содействует подготовке студентов к карьерному успеху и формированию субъекта, востребованного на современном рынке труда.

Обучение иностранному языку, несомненно, процесс двусторонний: необходим учитель/преподаватель и ученик/студент. Однако эта совместная деятельность не может обойтись без учебника иностранного языка, который в первую очередь необходим обучаемому.

Создается некая система, которая при отсутствии или некомпетентности/низкого качества одного из ее компонентов, не функционирует или функционирует, но не достигает поставленных целей. Стоит