

УДК 796.799
ББК 75.7

DOI: 10.25683/VOLBI.2018.45.447

Rybin Rustam Evgenyevich,
Lecturer of the Department of Theory
and Technique of Swimming,
Siberian State University of Physical Culture and Sport,
Omsk,
e-mail: russia27@mail.ru

Рыбин Рустам Евгеньевич,
преподаватель кафедры теории и методики плавания,
Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта,
г. Омск,
e-mail: russia27@mail.ru

Babushkin Gennadii Dmitrievich,
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department
of Theory and Technique of Physical Culture and Sports,
Siberian State University
of Physical Culture and Sports,
Omsk,
e-mail: gena41@mail.ru

Бабушкин Геннадий Дмитриевич,
д-р пед. наук, профессор кафедры
теории и методики физической культуры и спорта,
Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта,
г. Омск,
e-mail: gena41@mail.ru

ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ

PRECOMPETITIVE TRAINING OF THE HIGHLY SKILLED SWIMMERS-SPRINTERS

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры

13.00.04 – Theory and a technique of physical training, a sports training, improving and adaptive physical culture

В статье представлено исследование соревновательной деятельности пловцов-спринтеров высокой квалификации, свидетельствующее о низкой результативности. Определены факторы, обуславливающие результативность соревновательной деятельности пловцов: недостаточно развитые психологические качества пловцов, нерациональное планирование нагрузки (объема и интенсивности) на предсоревновательном этапе, нерациональное распределение сил на дистанции. Представлены разработанные нами содержание и методика предсоревновательной подготовки пловцов-спринтеров высокой квалификации, включающие специальную, психологическую и тактическую подготовку пловцов. Проведение двух педагогических экспериментов при подготовке к соревнованиям показало существенное преимущество в результативности соревновательной деятельности пловцов экспериментальной группы над пловцами контрольной группы.

Keywords: precompetitive preparation, model, swimmers of high qualification, effectiveness of activity, psychological and special preparation, tactics.

Введение

С повышением уровня мастерства учет индивидуальных особенностей спортсмена, а также совершенствование содержания специальной и психологической подготовки пловцов в предсоревновательном мезоцикле становятся дополнительными резервами для успешного выступления спортсменов на соревнованиях и дальнейшего прогресса [1; 2; 3; 4; 5; 6]. Значение персонального воздействия на спортсмена с учетом его состояния возрастает с момента приближения соревнования [7; 8]. В предсоревновательном мезоцикле существенных качественных сдвигов в подготовке спортсмена уже не происходит, поскольку вся работа завершена ранее, и главной задачей является восстановление от нагрузок, повышение скорости и психоэмоциональная разгрузка, создание готовности к старту. У спортсмена должно появиться желание выступить на соревнованиях, бороться за рекордный результат. При этом важным является рациональное использование средств специальной и психологической подготовки спортсменов в предсоревновательном мезоцикле [9; 10].

The results of research of effectiveness of competitive activity of swimmers-sprinters of high qualification demonstrating low effectiveness are presented in the article. The factors causing effectiveness of competitive activity of swimmers are defined: insufficiently developed psychological qualities of swimmers; not rational planning of loading (volume and intensity) at a precompetitive stage; not rational distribution of forces to distances. The content and a technique of precompetitive training of swimmers-sprinters of high qualification developed by us are submitted, which include special, psychological and tactical training of swimmers. Carrying out two pedagogical experiments by preparation for competitions has shown essential advantage of effectiveness of competitive activity of swimmers of experimental group over the swimmers of the control group.

Объективные требования современной соревновательной деятельности к специальной и психологической подготовленности спортсменов и проявлению индивидуальных качеств, с одной стороны, и недостаточная разработанность теоретико-методических основ предсоревновательной подготовки пловцов-спринтеров высокой квалификации в части содержания средств специальной, психологической и тактической подготовки, с другой, являются противоречием, позволившим сформулировать **проблему настоящего исследования**, заключающуюся в поиске направлений, средств и методов совершенствования предсоревновательной подготовки пловцов-спринтеров.

Ключевые слова: предсоревновательная подготовка, модель, пловцы высокой квалификации, результативность деятельности, психологическая и специальная подготовка, тактика.

Анализ степени изученности проблемы предсоревновательной подготовки пловцов свидетельствует о ряде вопросов, требующих решения. Важным вопросом являются содержание и методика предсоревновательной подготовки спортсменов, которые во многом определяют успешность выступления на предстоящем соревновании. В этой связи разработка обозначенной проблемы считается целесообразной.

Научная новизна результатов исследования состоит в следующем: показана недостаточно высокая результативность соревновательной деятельности высококвалифицированных пловцов; выявлены факторы, обуславливающие результативность соревновательной деятельности пловцов-спринтеров высокой квалификации; разработана концептуальная модель предсоревновательной подготовки пловцов-спринтеров высокой квалификации.

Теоретическая значимость заключается в дополнении положений теории спортивной тренировки новыми данными относительно структуры и содержания предсоревновательной подготовки пловцов высокой квалификации.

Практическая значимость полученных результатов заключается в разработке содержания и методики предсоревновательной подготовки пловцов-спринтеров высокой квалификации, включающей специальную, психологическую и тактическую подготовки. Эффективность разработанной методики доказана в двух педагогических экспериментах, что позволяет рекомендовать ее в практику.

Цель исследования — теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность содержания и методики предсоревновательной подготовки пловцов-спринтеров высокой квалификации.

Гипотеза исследования. Предполагается, что проявление оптимального предстартового состояния и повышение результативности соревновательной деятельности пловцов-спринтеров высокой квалификации возможно, если:

— содержание психологической подготовки пловцов построено на основе использования психологических тренингов (регулирующих, моделирующих, релаксирующих), способствующих созданию готовности спортсмена к соревнованию;

— содержание специальной подготовки пловцов-спринтеров построено на основе волнообразной модели сужения нагрузки, формирования отставленного тренировочного эффекта, с учетом принципа ундуляции при планировании тренировочных нагрузок в микроциклах, смены основной направленности нагрузок в микроциклах;

— тактическая подготовка построена с учетом тактики проплывания спринтерской дистанции 100 м ведущими пловцами мира.

Задачи исследования:

1) выявить результативность соревновательной деятельности пловцов-спринтеров высокой квалификации и факторы, ее определяющие;

2) определить эффективность психологической подготовки пловцов-спринтеров к соревнованиям;

3) разработать содержание и методику предсоревновательной подготовки пловцов-спринтеров высокой квалификации.

Основная часть

Методы исследования: анализ специальной литературы, документов, протоколов соревнований; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической

статистики. Исследование проводилось с 2014 по 2018 гг. на базе Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. В исследовании приняли участие пловцы, имеющие квалификацию КМС (24), МС (14), МСМК (3). Пловцы принимали участие в ряде соревнований высокого ранга (первенство Сибирского федерального округа, Кубок России, чемпионат России).

Результаты исследования. На первом этапе исследования нами была проанализирована результативность соревновательной деятельности высококвалифицированных пловцов-спринтеров, величина и характер нагрузки в предсоревновательном мезоцикле, выявлена сформированность ряда психологических качеств, характеризующих психологическую подготовленность пловцов. Для исследования результативности соревновательной деятельности пловцов-спринтеров были проанализированы результаты выступления сборной команды Омской области на всероссийских соревнованиях. В исследовании приняли участие 16 пловцов-спринтеров, выступающих на соревнованиях: чемпионат России, г. Москва, 2014 г., Кубок России, г. Руза, 2014 г.

На чемпионате России (г. Москва) пловцы выступили с результативностью соревновательной деятельности, равной 49 % на основных дисциплинах и 46 % — на всех дистанциях основным способом плавания. Подготовка пловцов осуществлялась именно для данных соревнований, и спортсмены должны были достигнуть пика своих возможностей именно на этих стартах. Однако это произошло не у всех спортсменов.

Анализ результатов пловцов, выступающих на Кубке России (г. Руза), показал, что не все пловцы реализовали накопленный потенциал и смогли установить личные рекорды. Спортсмены показали низкую результативность, составившую 20 % на всех дистанциях основным способом и 13 % — на профилирующих дисциплинах. Старт проходил в середине лета и завершал спортивный сезон, поэтому не возникло необходимости для полноценного рабочего цикла, однако поддерживающие нагрузки в предсоревновательной подготовке позволили некоторым пловцам продемонстрировать личные рекорды, что говорит о целесообразности заблаговременного снижения нагрузок именно для этих спортсменов. Низкие показатели результативности соревновательной деятельности пловцов на главных соревнованиях сезона указывают на необходимость поиска причин и путей их устранения при построении предсоревновательной подготовки.

Анализируя распределение нагрузки в предсоревновательном мезоцикле при подготовке к чемпионату России, мы наблюдаем отсутствие динамики в середине первой недели, объясняющееся проведением соревнований и небольшой разгрузкой перед стартом. В начале второй недели присутствует увеличение нагрузки в субмаксимальной зоне мощности, вызванное тестовыми заданиями. Увеличение можно считать оправданным, так как проведение такой работы необходимо в процессе подготовки к соревнованиям. Дальнейшее снижение работы в субмаксимальной зоне мощности и увеличение работы в зоне умеренной мощности показывает, что характер нагрузок сместился в сторону восстановления. Высокие показатели в этом компоненте достигаются не объемными заданиями на предельной скорости, а короткими отрезками с максимальной интенсивностью на протяжении всего занятия.

К началу третьей недели предсоревновательного мезоцикла наблюдается снижение уровня максимальной нагрузки и увеличение работы в зоне умеренной мощности. Включение тестовых заданий в последнем микроцикле предсоревновательной подготовки значительно повышает энергозатраты и психическую нагрузку, что неприемлемо для периода полного восстановления перед основным стартом сезона. Об этом свидетельствуют результаты выступления пловцов на соревнованиях.

Мы полагаем, что низкая результативность соревновательной деятельности пловцов может быть обусловлена недостаточно сформированными психологическими качествами, характеризующими психологическую подготовленность спортсменов к соревнованию. Для проверки этого предположения нами было проведено тестирование спортсменов с использованием ряда методик [11, 12]. Анализ результатов тестирования компонентов психологической подготовленности показал следующее:

— мыслительная деятельность пловцов-спринтеров находится на среднем уровне, только четыре спортсмена из 13 имеют высокий показатель;

— мотивационное состояние спортсменов находится на среднем уровне, а у четырех пловцов выявлены низкие показатели этой составляющей;

— способность к психорегуляции имеет средние и низкие показатели;

— помехоустойчивость пловцов-спринтеров находится на среднем и высоком уровне;

— сила характера у спортсменов находится на среднем и высоком уровне;

— уровень мотивации достижения успеха имеет высокий уровень во всей обследуемой группе.

Из всей группы пловцов было выделено две группы в зависимости от успешности выступления на соревнова-

ниях: спортсмены первой группы выполнили заявочные результаты, спортсмены второй группы не выполнили заявочные результаты. Для спортсменов первой группы характерен высокий и средний уровень сформированности психологических качеств, для спортсменов второй группы характерен средний и низкий уровень сформированности психологических качеств. Таким образом, на основе сопоставления сформированности психологических качеств и результатов выступления пловцов на соревнованиях можно утверждать существенное влияние изученных качеств, характеризующих психологическую подготовленность, на предстартовое состояние и деятельность спортсменов на соревнованиях.

Мы полагаем, что тактика проплывания дистанции является значимым фактором, влияющим на результативность соревновательной деятельности пловцов высокой квалификации. Для определения тактики проплывания дистанции 100 м сильнейшими пловцами мира были проанализированы результаты крупнейших соревнований: чемпионата России 2017 г. (Москва), Олимпийских игр 2016 г. (Рио-де-Жанейро) и чемпионата мира 2017 г. (Будапешт). Для выявления оптимальной тактики преодоления дистанции мы рассмотрели время проплывания первой и второй половины дистанции, а также разницу времени между частями дистанции. Были рассмотрены все способы плавания, так как для каждого из них может быть специфическая тактика распределения сил (табл. 1).

Целью тактического преодоления дистанции является рациональное распределение сил спортсмена, которое позволит ему реализовать накопленный потенциал. Определение «временных коридоров» для успешного прохождения дистанции говорит о том, что тактическое распределение сил по дистанции является чрезвычайно важным компонентом для достижения наилучшего результата.

Таблица 1

«Временные коридоры» для успешного прохождения дистанции 100 м

Стиль плавания	Первые 50 м, %	Вторые 50 м, %	+/-, с
Баттерфляй	$46,7 \leq x \leq 47,2$	$52,8 \leq x \leq 53,3$	$+2,7 \leq x \leq +3,3$
На спине	$48,4 \leq x \leq 48,9$	$51,1 \leq x \leq 51,6$	$+1,2 \leq x \leq +1,7$
Брасс	$46,4 \leq x \leq 47,4$	$52,6 \leq x \leq 53,6$	$+2,6 \leq x \leq +4,3$
Вольный стиль	$47,3 \leq x \leq 48,3$	$51,9 \leq x \leq 52,7$	$+1,7 \leq x \leq +2,6$

Сравнительный анализ тактики проплывания дистанции 100 м пловцами экспериментальной группы с пловцами, выступающими на ЧМ и ОИ, позволяет говорить о нерациональном распределении сил на дистанции омских пловцов, выходящем за пределы «временных коридоров», что может являться фактором неуспешного выступления спортсменов.

Таким образом, анализ выступления пловцов-спринтеров Омской области на основных соревнованиях сезона, а также содержания предсоревновательной подготовки позволяет сделать вывод о возможных причинах низкой результативности соревновательной деятельности, в числе которых:

— средние и низкие показатели психологических свойств личности, характеризующих психологическую подготовленность пловцов.

— однонаправленность содержания микроциклов в предсоревновательной подготовке;

— нерациональное распределение сил на дистанции;

— отсутствие заблаговременного снижения общего объема тренировочной нагрузки и заданий со значительными функциональными сдвигами к началу соревнования.

Средние и низкие показатели ключевых компонентов психологической подготовленности спортсмена являются предпосылкой для создания психологической предсоревновательной подготовки. Выявление недостатков при построении специальной предсоревновательной подготовки, в значительной степени определивших низкую результативность соревновательной деятельности, послужило необходимым условием для планирования содержания специальной предсоревновательной подготовки, построенной с использованием волнообразной модели сужения нагрузки, принципа ундуляции при построении нагрузок в микроцикле и мезоцикле, при формировании отставленного тренировочного эффекта [13].

На основе результатов проведенного исследования и анализа специальной литературы нами были разработаны содержание и методика предсоревновательной подготовки пловцов-спринтеров (см. рисунок на стр. 395).

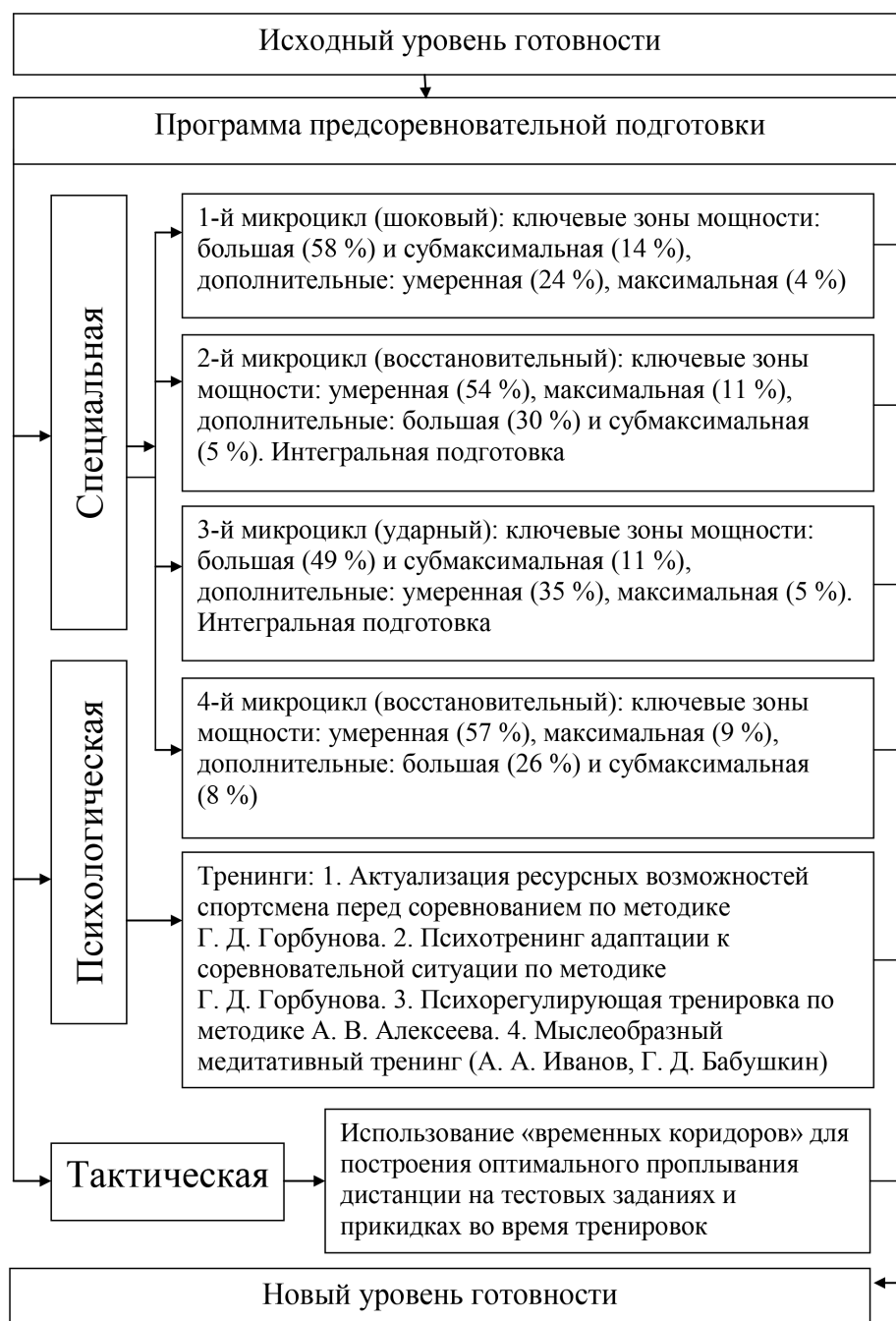


Рисунок. Концептуальная модель предсоревновательной подготовки пловцов-спринтеров высокой квалификации

Для проверки ее эффективности было проведено два педагогических эксперимента при подготовке пловцов к двум чемпионатам Сибирского федерального округа (г. Барнаул, 2017 и г. Абакан, 2018).

В эксперименте приняли участие две группы пловцов, экспериментальная и контрольная группы по восемь человек в каждой. При работе с экспериментальной группой в содержание предсоревновательной подготовки мы включили специальную, психологическую и тактическую подготовку. Специальная подготовка предусматривала рациональное планирование объема и интенсивности нагрузки с целью создания физической подготовленности к соревнованию; психологическая подготовка была направлена на развитие психологических качеств, обуславливающих создание предстартового состояния, и успешность соревновательной деятельности; тактическая подготовка была направлена на рациональное распределение сил на дистанции.

На основе анализа литературы и проведенных тестирований нами был составлен комплекс психологических тренингов для психологической подготовки высококвалифицированных пловцов к соревнованиям (рис.).

Специальная подготовка пловцов осуществлялась согласно разработанной концептуальной модели (рис.). На протяжении предсоревновательной подготовки спортсмены выполняли тестовые задания, в числе которых была соревновательная дистанция 100 м. Для рационального распределения сил между первой и второй частями дистанции спортсменам были даны рекомендации согласно выявленным «временным коридорам» (см. табл. 1 на стр. 394).

Регистрация времени проплывания 50-метровых отрезков позволила скорректировать тактическую модель пловцов для успешного проплывания дистанции. Модель построения тренировочных заданий специальной подготовки в микроциклах представлена в табл. 2 на стр. 396.

Таблица 2

Распределение суммарной нагрузки в микроциклах при подготовке к чемпионатам СФО (г. Барнаул и г. Абакан), %

Зоны мощности	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
	Микроцикл							
	1	2	3	4	1	2	3	4
Умеренная	26	32	28	39	24	54	35	57
Большая	65	46	51	46	58	30	49	26
Субмаксимальная	3	15	14	9	14	5	11	8
Максимальная	6	7	7	6	4	11	5	9
Объем, м	41 100	41 660	38 320	20 350	42 600	27 450	32 600	18 150

Первый микроцикл — *шоковый*, включает в себя наибольший объем работы (по сравнению с предыдущим микроциклом) в предсоревновательном мезоцикле и нагрузку, направленную на проработку большой и субмаксимальной зон мощности. Ресурс времени позволяет в данном микроцикле решать задачи увеличения энергоемкости аэробной лактатной и алактатной, а также анаэробной лактатной систем. Большинство рабочих серий и тестовых заданий выполняется в большой и субмаксимальной зонах мощности, что делает этот микроцикл самым сложным для спортсменов. Динамика нагрузки имеет волнообразное движение (ундуляцию) на протяжении всего микроцикла практически во всех зонах мощности.

Второй микроцикл — *восстановительный*, имеющий противоположную направленность, демонстрирует доминирование работы в зоне умеренной и большой зон мощности. Главная задача этого микроцикла — полное физическое и психологическое восстановление от нагрузки предшествующего микроцикла. Плавный переход к работе другого характера был проведен в первые два занятия. Начиная с 3-го занятия второго микроцикла проводится интегральная подготовка. Микроцикл характеризуется снижением общего объема работы на 40 %, что позволяет более эффективно завершить восстановление после шокового микроцикла. Одновременно с этим увеличивается нагрузка, выполняемая в максимальной зоне мощности, которая выражается в спринтерских заданиях, прорабатывающих, в основном, анаэробную алактатную систему энергообеспечения. Нагрузка является самой щадящей, и она не противоречит основной направленности данного микроцикла. Некоторые задания, направленные на проработку анаэробной лактатной системы энергообеспечения, сопровождалась увеличением объема работы в зоне умеренной мощности для предотвращения возникновения сильного утомления. В этом микроцикле у пловцов начинает формироваться желание соревноваться.

Третий микроцикл — *ударный*. Направленность этого микроцикла схожа с первым, однако приближение основного старта исключает планирование значитель-

ных функциональных сдвигов у спортсменов. Увеличение общего объема работы по сравнению с предыдущим микроциклом говорит об уходе от общепринятой модели планомерного сужения. В микроцикле выполняются последние тестовые задания специальной направленности и завершается интегральная подготовка. Восстановленные спортсмены работают с высокой отдачей в основных зонах мощности, что позволяет эффективней использовать задания с соревновательными скоростями. Снижение тренировочных занятий до 10 было продиктовано наличием проходящих соревнований в начале последнего микроцикла.

Четвертый микроцикл — *восстановительный*. Снижение общего объема работы, полное физическое и психологическое восстановление, совершенствование скоростных способностей — вот основные условия построения нагрузки в данном микроцикле. Снижение нагрузки в большой зоне мощности и практически абсолютное преобладание работы в зоне умеренной мощности характеризует завершающий этап подготовки. Заблаговременное снижение общего объема работы и заданий специальной направленности позволяет спортсменам подойти к соревнованиям в свежем состоянии и с желанием продемонстрировать результаты проделанной работы.

Заметное снижение общего объема работы во втором микроцикле и его увеличение в третьем у пловцов экспериментальной группы отражает одну из основных особенностей волнообразного сужения. Прослеживается основная направленность каждого микроцикла в обеих группах. Снижение нагрузки в субмаксимальной зоне мощности у контрольной группы наблюдается лишь в последнюю неделю, как и значительное увеличение заданий умеренной мощности. Подобное распределение нагрузки характерно для линейного сужения.

В таблицах 3 и 4 представлены средние значения очков, набранных пловцами экспериментальной и контрольной групп по таблице ФИНА, для каждой дистанции, свидетельствующие о существенном преимуществе по набранным очкам пловцов экспериментальной группы.

Таблица 3

Средние значения очков ФИНА контрольной и экспериментальной групп на дистанциях чемпионата СФО, г. Барнаул

Группа	Очки заявки			Очки результата			Общие очки		p
	50 м	100 м	200 м	50 м	100 м	200 м	заявка	результат	
Контрольная	566 ± 36	572 ± 46	557 ± 48	568 ± 41	588 ± 50	560 ± 66	565	570 (+5)	>0,05
Экспериментальная	520 ± 61	530 ± 56	561 ± 29	523 ± 70	561 ± 63	597 ± 35	535	558 (+23)	<0,05

Таблица 4

**Средние значения очков ФИНА контрольной и экспериментальной групп
на дистанциях чемпионата СФО, г. Абакан**

Группа	Очки заявки			Очки результата			Общие очки		p
	50 м	100 м	200 м	50 м	100 м	200 м	заявка	результат	
Контрольная	590 ± 40	622 ± 28	584 ± 45	575 ± 31	584 ± 39	570 ± 52	600	577 (-23)	<0,05
Экспериментальная	527 ± 54	545 ± 53	521 ± 85	545 ± 36	565 ± 42	550 ± 74	532	554 (+22)	<0,05

На соревнованиях в Барнауле пловцы контрольной группы принимали участие в 22 стартах на основных дистанциях, в 11 из которых смогли установить личные рекорды, что соответствует 50 % результативности соревновательной деятельности (табл. 5). Спортсмены экспериментальной группы принимали участие в 19 стартах основным способом плавания, 14 из которых закончились установлением личного рекорда. Результативность соревновательной

деятельности пловцов экспериментальной группы составила 74 % в Барнауле и 73 % в Абакане. Результативность пловцов контрольной группы при выступлении на обоих соревнованиях значительно ниже ($p < 0,05$), чем в экспериментальной группе (табл. 5). Успешное выступление пловцов экспериментальной группы находит отражение и в увеличении средних очков по всем дистанциям основным способом плавания на обоих соревнованиях (табл. 3 и 4).

Таблица 5

**Результативность соревновательной деятельности пловцов
экспериментальной и контрольной групп на соревнованиях, %**

Группа	СФО (г. Барнаул)	СФО (г. Абакан)
Экспериментальная	74	73
Контрольная	50	18
p	<0,05	<0,05

Заключение

Выявлена низкая результативность соревновательной деятельности пловцов-спринтеров высокой квалификации, находящаяся в пределах 13–49 %. Факторами, определяющими низкую результативность соревновательной деятельности пловцов, являются: 1) недостаточно развитые психологические качества, характеризующие психологическую подготовленность спортсменов; 2) нерациональное планирование специальной подготовки в предсоревновательном мезоцикле; 3) нерациональное распределение сил на дистанции.

Разработаны содержание и методика предсоревновательной подготовки пловцов-спринтеров, включающие: 1) специальную подготовку, предусматривающую рацио-

нальное планирование объема и интенсивности нагрузки с целью создания физической подготовленности к соревнованию; 2) психологическую подготовку, направленную на развитие психологических качеств, обуславливающих создание предстартового состояния и успешность соревновательной деятельности; 3) тактическую подготовку, направленную на рациональное распределение сил на дистанции.

Проведение двух педагогических экспериментов при подготовке к двум чемпионатам Сибирского федерального округа (Барнаул, 2017 г. и Абакан, 2018 г.) показало существенное преимущество пловцов экспериментальной группы над контрольной группой по выполнению заявочных результатов и по набранным очкам при выступлении на соревнованиях и подтвердило выдвинутую гипотезу.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- Алексеев А. В. Преодолей себя: психическая подготовка в спорте. Ростов на/Д : Феникс, 2006. 192 с.
- Малкин В. Р. Формирование психической соревновательной надежности спортсмена // Спортивный психолог. 2004. № 2. С. 33–36.
- Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М. : Советский спорт, 2010. 340 с.
- Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев : Олимпийская литература, 2013. 478 с.
- Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М. : Академический проект, 2005. 126 с.
- Спортивная психология / под ред. Г. Д. Бабушкина. Омск : СибГУФК, 2012. 416 с.
- Бабушкин Г. Д., Яковлев Б. П. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки. Новосибирск : Сибпринт, 2018. 320 с.
- Иванов А. А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой. М. : Советский спорт, 2012. 112 с.
- Bompa T. O. Periodization training for sports. Buzzichelli Champaign, IL : Human kinetics, 2015. 392 p.
- Bowman V. Tapering world champion swimmers // Tapering and speaking for optimal performance / I. Mujika. Champaign : Human kinetics, 2009. Pp. 123–130.
- Бабушкин Г. Д., Диких К. В. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена. Омск : СибГУФК, 2013. 240 с.
- Бабушкин Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом. Омск : СибГУФК, 2012. 328 с.
- Фискалов В. Д., Черкашин В. П. Теоретико-методические аспекты практики спорта. М. : Спорт, 2016. 650 с.

REFERENCES

1. Alekseev A. V. Overcome yourself: Mental preparation in sport. Rostov-on-Don: Phoenix, 2006. 192 p. (In Russ.).
2. Malkin V. R. Formation of mental competitive reliability of the athlete // Sports psychologist. 2004. No.2. Pp. 33–36. (In Russ.).
3. Matveev L. P. General theory of sports and its applied aspects. M.: Sovetsky Sport, 2010. 340 p. (In Russ.).
4. Platonov V. N. Classification of sport training. General theory and its practical application. Kiev: The Olympic literature, 2013. 478 p. (In Russ.).
5. Sopov V. F. Mental states in intense professional activity. M.: Academic project, 2005. 126 p. (In Russ.).
6. Babushkin G. D. (ed.). Sports psychology. Omsk: SibGUFK, 2012. 416 p. (In Russ.).
7. Babushkin G. D., Yakovlev B. P. Psychological ensuring of training of the athletes in the system of the long-term sport training. Novosibirsk: Sibprint, 2018. 320 p. (In Russ.).
8. Ivanov A. A. Psychology of the champion. Self-training of the athlete. M.: Sovetsky Sport, 2012. 112 p. (In Russ.).
9. Bompa T. O. Periodization training for sports. Buzzichelli Champaign, IL: Human kinetics, 2015. 392 p.
10. Bowman B. Tapering world champion swimmers // Mujika I. Tapering and peaking for optimal performance. Champaign : Human kinetics, 2009. Pp. 123–130.
11. Babushkin G. D., Dikikh K. V. Intellectual and psychological training of the athlete. Omsk: SibGUFK, 2013. 240 p. (In Russ.).
12. Babushkin G. D. Psycho-diagnostics of the personality during physical culture and sports activities. Omsk: SibGUFK, 2012. 328 p. (In Russ.).
13. Fiskalov V. D., Cherkashin V. P. Theoretical-methodological aspects of sports practice. M.: Sport, 2016. 650 p. (In Russ.).

Как цитировать статью: Рыбин Р. Е., Бабушкин Г. Д. Предсоревновательная подготовка высококвалифицированных пловцов-спринтеров // Бизнес. Образование. Право. 2018. № 4 (45). С. 392–398. DOI: 10.25683/VOLBI.2018.45.447.

For citation: Rybin R. E., Babushkin G. D. Precompetitive training of the highly skilled swimmers-sprinters // Business. Education. Law. 2018. No. 4 (45). Pp. 392–398. DOI: 10.25683/VOLBI.2018.45.447.

УДК 378.4
ББК 74.489

DOI: 10.25683/VOLBI.2018.45.405

Tareva Elena Genrikhovna,
doctor of pedagogical sciences, professor,
head of the department of french language
and linguodidactics,
Institute of Foreign Languages,
Moscow City University,
Moscow,
e-mail: elenatareva@mail.ru

Тарева Елена Генриховна,
д-р пед. наук, профессор,
заведующий кафедрой французского языка
и лингводидактики
института иностранных языков,
Московский городской педагогический университет,
г. Москва,
e-mail: elenatareva@mail.ru

Vikulova Larisa Georgievna,
doctor of philology, professor,
professor of roman philology department,
Institute of Foreign Languages,
Moscow City University,
Moscow,
e-mail: vikulovalg@mail.ru

Викюлова Лариса Георгиевна,
доктор филологических наук, профессор,
профессор кафедры романской филологии
института иностранных языков,
Московский городской педагогический университет,
г. Москва,
e-mail: vikulovalg@mail.ru

Makarova Irina Vladimirovna,
senior researcher,
associate professor of the department of french language
and linguodidactics,
Institute of Foreign Languages,
Moscow City University,
Moscow,
e-mail: pogosovai@mail.ru

Макарова Ирина Владимировна,
старший научный сотрудник,
доцент кафедры французского языка
и лингводидактики
института иностранных языков,
Московский городской педагогический университет,
г. Москва,
e-mail: pogosovai@mail.ru

ИННОВАЦИОННОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ КЕЙСОВ ПО МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОММУНИКАЦИИ

INNOVATIVE MODELING OF CASES ON INTERCULTURAL COMMUNICATION

13.00.02 – Теория и методика обучения и воспитания
13.00.02 – Theory and methodology of teaching and upbringing

Статья посвящена описанию новых подходов в подготовке выпускников вузов к жизни в стремительно развивающемся постиндустриальном мире больших возможностей, цифровой экономики, жесточайшей конкуренции, проявляющейся на всех уровнях жизнедеятельности государства и общества. Предмет исследования: проблемные