

УДК 796.011.3

ПЕРЕМЕННЫЙ МЕТОД ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ

*Е.В. Макарова, кандидат педагогических наук
тел. 8(8422) 55-95-03, vasilevna73@mail.ru*

А.Л. Макаров

*ФГБОУ ВО Ульяновская ГСХА
тел. 8(8422) 55-95-03, makaroval73@mail.ru*

Ключевые слова: переменный метод, интенсивность, основной способ, гликолитический обменный процесс, анаэробная производительность.

Работа посвящена использованию основных вариантов переменного метода подготовки студентов на занятиях по плаванию.

Рост результатов в плавании тесно взаимосвязан с совершенствованием физической и функциональной подготовленности обучающихся [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10]. Одним из широко применяемых направлений интенсификации процесса обучения выступает использование переменного метода, целью которого является повышение работоспособности студентов.

В естественных условиях вся двигательная деятельность человека носит характер работы переменной интенсивности. Именно к такому режиму упражнений лучше всего приспосабливается и организм спортсмена.

Переменный метод тренировки сводится к определенному чередованию нагрузок различной интенсивности или напряженной нагрузки с активным отдыхом.

В переменном методе обучения варьируются продолжительность и интенсивность каждой части упражнения, величина активного отдыха, характер нагрузки, общий объем работы. Величины всех этих параметров определяют уровень и направленность приспособительных реакций занимающегося.

Рассмотрим основные варианты переменного метода, применяемые на занятиях по плаванию элективного курса «Физическая культура и спорт» в Ульяновской ГСХА.

1 вариант. 1500 м (95%)+500 м (75%), или 2X[800 м (85%)+200 м (75%)], или 2 X [500 м (95%) +500 м (70%)], или 4X[400 м (85%)+ 100 м (75%)], или 4X[300 м (90%)+200 м (70%)], или 4X[200 м (95%)+300 м (60%)], или 5X[200 м (90%)+200 м (70%)], или 5X[200 м (95%)+200 м (60%)], или 8X[150 м (90%)+ 100 м (70%)], или 8X[150 м (95%)+ 100 м (60%)], или 10X[100 м (90%)+ 100 м (70%)], или 10X[100 м (95%)+ 100 м (60%)], или 20X[50 м (90%)+50 м (70%)], или 20X[50 м 98%) +50 м (произвольно)].

Упражнения, содержащие стандартную по характеру нагрузку, имеют много общего: они способствуют вработыванию всех органов и систем занимающегося, стабилизируют его технику, способствуют освоению задаваемого темпа движений. Несмотря на изменяющиеся продолжительность и интенсивность отдельных частей, упражнения в основном воздействуют на аэробную производительность пловца.

2 вариант. 500 м (75%) +500 м (85%) +500 м (95%) +500 м (произвольно-но), или 2X[200 м (80%)+200 м (85%)+200 м (90%) + 200 м (95%)+200 м (произвольно)], или 2X[500 м (на ускорение от 70 до 95%,) +500 м (65%)], или 4x[100 м (80%) + 100 м (85%) +100 м (90%,)+100 м (95%) +100 м (произвольно)], или 4X[100 м (85%) +100 м (95%)+300 м (60%)], или X[50 м (80%)+50 м (85%)+50 м (90%)+50 м (95%) + 50 м (65%)], или 4X[50 м (75%)+50 м (65%)+50 м (80%) + 50 м (70%)+50 м (85%)+50 м (75%)+50 м (90%)+50 м 80%) +50 м (95%) +50 м (85%)].

Подобные режимы повышают функциональные возможности всех систем и органов студента, развивают тонкое ощущение скорости плавания, воспитывают способность решать сложные тактические задачи.

3 вариант. Специфическими упражнениями, влияющие на состояние «скоростных возможностей» студента и совершенствующие его анаэробную производительность:

а) проплывание 3000 м в виде 2X[150 м основным способом (85%)+200 м дополнительным (свободно)+150 м основным способом (85%)+ 100 м свободно +150 м основным способом (90%)+50 м свободно +150 м основным способом (90%) + 550 м плавая с помощью ног с доской];

б) проплывание 2400 м в виде 2X[100 м основным способом (95%) + 150 м дополнительным (свободно) + 100 м основным способом (95%)+100 м свободно +100 м основным способом (95%)+50 м свободно+100 м основным способом (95%)+500 м свободно или плавая с помощью ног с доской];

в) проплывание 2400 м в виде 3X[50 м основным способом (95%) +50 м свободно + 50 м основным способом (95%) +25 м произвольно + 50 м основным способом (95%)+20 сек. выполнения дыхательных упражнений в воде + 50 м основным способом (95%) +500 м свободно или плавая

с помощью ног с доской]. Рассматриваемые упражнения оказывают положительное влияние на течение гликолитических обменных процессов;

г) проплывание 2400 м в виде 3Х{[25 м основным способом (95-98%)+75 м дополнительным (свободно)]Х4+400 м дополнительным (свободно)} или 3Х{[15 м основным (98-100%)+85м дополнительным (свободно)]Х4 + 400 м дополнительным (свободно)}.

Таким образом, данные упражнения соответствуют режиму интервальной тренировки, который, воздействует на фосфокреатиновый механизм анаэробной производительности занимающегося.

Библиографический список

1. Макарова Е.В., Макаров А.Л. Особенности методики адаптивной физической культуры при близорукости у студентов // Материалы Международной научно-практической конференции «Проблемы и перспективы подготовки компетентных специалистов к профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта». Иркутск : ФГБОУ ВПО «Иркутская ГСХА». 2014. С. 106-109.
2. Макарова Е.В., Макаров А.Л. Особенности методики занятий физической культурой студентов с нарушениями зрения // Материалы научно-методическая конференция профессорско-преподавательского состава академии «Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании». Ульяновск : УГСХА им. П.А. Столыпина, 2012. С. 98-100.
3. Макарова Е.В., Макаров А.Л. Применение проблемного метода обучения на практических занятиях по физической культуре // Материалы научно-методическая конференция профессорско-преподавательского состава академии «Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании». Ульяновск : УГСХА им. П.А. Столыпина, 2012. С. 96-98.
4. Макаров А.Л., Макарова Е.В. Физическая культура студентов с отклонениями в состоянии здоровья // Материалы международного научно-практического форума «Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта». Самара : Изд-во «Инсома-Пресс», 2013. С. 179-181.
5. Макаров А.Л., Макарова Е.В. Физкультурное образование студентов специального учебного отделения ульяновской области // Материалы научно-методической конференции «Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании». Ульяновск : УГСХА. 2011. С. 192-196.

6. Макаров А.Л., Макарова Е.В. Физическое здоровье студентов с функциональными нарушениями осанки // Материалы III Международной научно-практической конференции «Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения». Ульяновск : УГСХА. 2011. С. 357-359.
7. Макаров А.Л., Макарова Е.В. Особенности применения физических упражнений на учебных занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России». Москва : ФГБОУ ВПО «РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева», 2014. С. 145-148.
8. Макарова Е.В. Особенности физкультурного образования студентов специального учебного отделения Ульяновской ГСХА // Материалы международной учебно-методической и научно-практической конференции «Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России». Саратов : Издательство «КУ-БиК», 2012. С. 152-154.
9. Ibragimov I.D., Makarova E.V., Ablyasova A.G., Dmitriev E.V., Kudyashev N.K., Akhvanderova A.D., Fedorova N.I., Akhvanderova A.D. Organization Of Educational And Re Search Project Activity Of University Students. Journal of Sustainable Development. 2015. Т. 8. № 6. С. 69-75.
10. Levina E.Y., Bazhenova N.G., Beydina T.E., Denisova R.R., Popova N.N., Makarov A.L., Shakhnina I.Z. Adaptive mechanisms of management in educational system development. Journal of Sustainable Development. 2015. Т. 8. № 6. С. 292-297.

ALTERNATE METHOD OF PREPARATION FOR STUDENTS SWIMMING LESSONS

Makarova E.V., Makarov A.L.

Keywords: variable method, intensity, main way, glikolitichesky exchange process, anaerobic productivity.

Work is devoted to use of the main options of a variable method of training of students on classes in swimming.