

УДК 796.011.3

ПЛАНИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

*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: планирование, режим нагрузки, интенсивность работы, энергетический ресурс.

В статье рассмотрены эффективные варианты планирования режимов нагрузки на занятиях по плаванию элективного курса «Физическая культура и спорт».

Проблема совершенствования физкультурного образования в высших учебных заведениях представляется в настоящее время весьма актуальной [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10].

Рассмотрим наиболее эффективные варианты планирования режимов физической нагрузки, которые способствуют вработыванию всех органов и функциональных систем организма студента, а затем, на фоне появляющегося утомления, требуют полной мобилизации его волевых качеств. Приведем примеры упражнений до отказа, используемых на занятиях по плаванию элективного курса «Физическая культура и спорт» Ульяновской ГСХА.

1. Упражнение $n \times 50$ м выполняется в повторном (с произвольным отдыхом), интервальном (с регламентированным отдыхом) или переменном режиме. Если предположить, что спортсмен, плавающий кролем, личное достижение которого на 50 м в плавании с поворота равно 27,3 сек., первую часть упражнения (т. е. в $\frac{3}{4}$ силы) выполняет с интервалом 30 сек. следующим образом: 29,3+29,6+29,5+29,5+29,4+29,5+29,5+29,6+29,6+29,6+30,4+30,6. После преодоления 12-го отрезка (во время отдыха) преподаватель сообщает пловцу последний резуль-

тат. Задача пловца — проплыть последующие 50-метровые отрезки не хуже, чем за 29,6 сек. Дальнейший ход упражнения, во время которого пловец получал информацию о своих результатах, выглядит следующим образом: 29,8 + 29,5 + 29,6 + 29,5 + 29,4 + 29,8 + 29,7 + 30,1. Итак, п оказало равным 20. Восемь отрезков (с 13-го по 20-й) составили основную часть упражнения, преодоление трех последних отрезков происходило в условиях полной мобилизации сил пловца.

Упражнение пХ50 м до отказа можно планировать несколько по-другому: 6Х50 м (31,0) + 6Х50 м (30,0) + пХ50 м (29,5) или преодолевать каждый последующий отрезок на 0,1-0,2 сек. быстрее предыдущего.

Выполнение до отказа упражнений пХ100 м и пХ200 м осуществляется так же, как и пХ50 м. В основных частях этих упражнений рекомендуется 100 и 200 м проплывать с некоторым увеличением темпа на их вторых половинах.

Упражнения до отказа. Составные части данных упражнений включают преодоление 400, 600, 800, 1000 м и более, которое достигается за счет мобилизации сил спортсмена во время выполнения каждого повторения. С этой целью, например, первые 200 м на отрезке дистанции 600 м пловец проплывает в умеренном темпе, затем следующие 200 м в высоком и последние (финишные) 200 м в околосреднем темпе.

На практике такое упражнение, как пХ600 м с интервалом 3-4 мин., пловцы выполняют примерно так: 7.13 (2.33 + 2.25 + 2.15); 7.21 (2.37 + 2.26 + 2.18); 7.24 (2.37 + 2.27 + 2.20); 7.34 (2.39 + 2.30 + 2.25).

Выполнение приведенной системы упражнений до отказа совершенствует в организме сложные механизмы, благодаря чему занимающийся оказывается в состоянии преодолевать дистанцию значительно равномернее, а при необходимости и финишировать с высокой скоростью.

4. Выполнение упражнений до отказа при помощи лидера. При помощи лидера выполняются самые разнообразные упражнения в повторном, интервальном, переменном, равномерном и контрольном режимах. Скорость на отрезках и дистанциях должна быть околосредней. Поэтому пловец довольно быстро устает и оказывается в состоянии продолжать упражнение только благодаря предельной мобилизации физических и волевых качеств. Такая работа выполняется вплоть до момента, в который пловец начинает отставать от лидера.

Таким образом, нагрузка планируется с помощью регламентации следующих основных параметров: 1) суммарного объема; 2) общего объема; 3) объема интенсивных упражнений (на суше и в воде); 4) интенсивности упражнений; 5) продолжительности составных частей и

упражнений в целом; 6) характера упражнений (стандартный, вариативный, смешанный); 7) продолжительности интервалов отдыха между тренировочными занятиями, упражнениями и отдельными их частями; 8) характера отдыха (активный, пассивный).

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. T. 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. T. 8. № 6. С. 292-297.

PLANNING LOAD SWIMMING LESSONS ELECTIVE COURSE “PHYSICAL CULTURE AND SPORT”

Makarova E.V., Makarov A.L.

Keywords: planning, load conditions, work intensity, energy resource.

In the article the effective variants of planning of the modes of load- ing are considered on employments on swimming of элективного course the “Physical culture and sport”.