

УДК 378.147+796/799+61

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «ПЛАВАНИЕ»

Макаров А.Л., Макарова Е.В., ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

Среди нормативов и требований комплекса Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО плавание занимает особое место [1, 2, 3, 4].

Оптимальным способом плавания является кроль. Студенты со средним уровнем подготовленности выполняют при плавании кролем на 50 м 25—35 полных двигательных циклов в 1 мин; во время каждого цикла преодолевается расстояние 1,5—1,9 м. Студенты с уровнем подготовленности, соответствующим требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, выполняют 45—55 двигательных циклов в 1 мин.

Чтобы выполнить это требование, необходим достаточно высокий уровень плавательной подготовленности. При его реализации студенты осваивают горизонтальное положение тела и технику гребковых движений. Неподготовленным студентам приходится сталкиваться с такими негативными явлениями, как затрудненность дыхания, попадание воды в глаза и носоглотку, повышенная эмоциональная возбудимость, связанная с неумением плавать.

У студентов с низким уровнем плавательной подготовленности развиваются тормозные рефлексы в системе кровообращения. По мере адаптации к водной среде тормозные рефлексы ослабевают, а кровообращение активизируется. Период адаптации, как правило, продолжается 5—8 занятий.

На два гребка руками при плавании кролем студенты делают один дыхательный цикл, то есть 25—35 дыхательных экскурсий грудной клетки за 1 мин. Глубина дыхания составляет 40—50 % жизненной емкости легких. Во время глубокого вдоха увеличивается объем грудной клетки, что повышает гидродинамическое сопротивление и способствует уменьшению скорости передвижения в воде.

ЧСС, составляющая на старте 120—140 уд/мин, в дальнейшем увеличивается и достигает на финише 50-метровой дистанции 160—185 уд/мин. Артериальное кровяное давление во время плавания изменяется примерно так же, как и во время бега, но его абсолютные величини-

ны несколько меньше. Потребление кислорода значительно возрастает по мере преодоления 50-метровой дистанции, достигая к финишу 85—90 % от максимума. Во время плавания с максимальной скоростью у хорошо подготовленных занимающихся образуется кислородный долг 2,5—3,5 л, ликвидируемый через 15—25 мин после финиша.

Вышеизложенное свидетельствует о том, что успех выполнения требований по плаванию определяется не только техническим мастерством, но и высоким уровнем силы, аэробной и анаэробной производительности.

Рассмотрим содержание разработанного нами 90-минутного занятия элективного курса «Плавание» для студентов основного учебного отделения.

Подготовительная часть (25—30 мин) проводится на суше. В подготовительную часть занятия включаются: построение, объяснение задач занятия, ходьба различными способами в постепенно увеличивающемся темпе (7—8 мин), бег — равномерный или переменный, с небольшими перепадами скорости, но с 1—2 интенсивными ускорениями (пик ЧСС — свыше 180 уд/мин) (3—5 мин); общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (15—17 мин).

Нами разработан комплекс специально-подготовительных упражнений, используемых в подготовительной части занятия по плаванию.

Комплекс специально-подготовительных упражнений

1. И. п.— стоя в наклоне. Растягивание амортизатора за счет одновременных и поочередных движений руками вниз-назад.
2. И. п.— сидя, ноги согнуты, упор руками сзади. За счет быстрого движения таза вперед-вверх — «полумост».
3. И. п.— стоя, штанга вверху на вытянутых руках. Сгибание рук, опускающая штангу за голову.
4. И. п.— лежа на наклонной гимнастической скамейке, головой к стенке лицом вниз (вверх), стопы закреплены. Растягивание амортизатора за счет движения руками через стороны вперед (назад).
5. Упражнение с гимнастической палкой (скакалкой). И. п.— стоя, руки опущены, хват палки (скакалки) широкий. Движения руками вверх с выкрутом в плечевых суставах в положение палки (скакалки) внизу сзади.
6. И. п.— стойка на лопатках. Движения ногами «велосипед».
7. Упражнение на перекладине. И. п.— вис на согнутых руках, хват снизу. Круговые движения ногами.

8. И. п.— хват снизу. Подтягивание на перекладине, одновременно сгибая ноги в тазобедренных суставах до положения «угла». Фиксировать конечное положение в течение 5—30 с.

В подготовительной части не выполняются очень интенсивные нагрузки, ибо преждевременно возникшее утомление отрицательно скажется на реализации основных заданий. Величина ЧСС во время выполнения общеразвивающих упражнений — 145—165 уд/мин. Моторная плотность тренировочной нагрузки при указанной интенсивности составляет 65—75%.

Основная часть занятия проводится в воде. Задачи основной части занятия: совершенствование техники плавания, стартового прыжка с тумбочки и поворотов; комплексное развитие основных двигательных качеств — выносливости, силы, гибкости и быстроты; повышение уровня волевых качеств.

В основной части практического занятия студенты последовательно выполняют следующие задания:

- 1) равномерное плавание в полной координации со скоростью 0,3—0,4 м/с. Некоторые занимающиеся в это время выполняют плавание с доской при помощи только рук или ног. В течение данного периода с 31-й по 42-ю мин) возможны 2—3 кратковременных интервала отдыха. Интенсивность нагрузки должна соответствовать ЧСС 140—160 уд/мин;
- 2) проплывание 100-метровой дистанции (4—5 раз) со скоростью 0,7 м/с в полной координации. Старт с тумбочки. Интервалы отдыха (в виде медленного плавания) между смежными заданиями должны обеспечивать полное восстановление работоспособности (по самочувствию занимающихся и визуальным наблюдениям тренера). Это период с 43-й по 60-ю мин. В одном из заплывов (желательно в последнем) следует финишировать с предельной или околопредельной скоростью и соответствующим пиком ЧСС свыше 180 уд/мин;
- 3) скоростное проплывание серии отрезков 6 X 25 м с околопредельной или предельной скоростью в полной координации. Интервалы отдыха между смежными проплывами — 1,5—2 мин; при этом работоспособность полностью не восстанавливается, а утомление должно возрастать по мере преодоления каждого отрезка. Это задание выполняется с 61-й по 72-ю мин. ЧСС в конце каждого последующего заплыва увеличивается; при этом последние 2—3 «пика» должны превышать 180 уд/мин;

- 4) произвольное плавание (с 73-й по 82-ю мин может быть непрерывным и интервальным, с невысокой интенсивностью (ЧСС 135—150 уд/мин).

Моторная плотность тренировочной нагрузки в основной части занятия должна составлять 52—65 %.

В заключительную часть занятия включается легкий бег, упражнения на расслабление (ЧСС 100—136 уд/мин, моторная плотность нагрузки 35—50%). Преподаватель подводит итоги занятия и определяет индивидуальные задания для самостоятельной работы.

Приведенное содержание занятия по плаванию является универсальным. В зависимости от уровня физической подготовленности и функционального состояния здоровья студентов в подготовительной части занятия могут выполняться упражнения на тренажерах. В основной части проводятся игры и эстафеты в воде, а отдельным студентам могут быть даны задания по совершенствованию техники старта с тумбочки и поворотов.

Библиографический список:

1. Макаров А.Л. Инновационные формы занятий по дисциплине «Физическая культура» / А.Л. Макаров // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании: материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии, – Ульяновск : УГСХА, 2015. – С. 85–87.
2. Макаров А.Л. Использование интерактивных методов обучения на практических занятиях по физической культуре / А.Л. Макаров // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании : материалы научно-методической конференции профессорско- преподавательского состава академии. – Ульяновск : Ульяновская ГСХА им. П.А.Столыпина, 2011. – С. 253–257.
3. Макаров А.Л. Оценка подготовленности студентов специальных медицинских групп к выполнению норм комплекса ГТО / А.Л. Макаров // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа : Башкирский ГАУ, 2015. – С. 210–213.
4. Макарова Е.В. Особенности организации занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью студентов специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – Ульяновск : Ульяновская ГСХА, 2007. – № 1. – С. 65–68.