

ИНТЕРВАЛЬНЫЙ МЕТОД ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ

Е.В. Макарова, кандидат педагогических наук
ФГБОУ ВПО «Ульяновская ГСХА им. П.А. Столыпина»
тел. 8(8422) 55-95-63, vasilevna73@mail.ru

А.Л. Макаров
тел. 8(8422) 55-95-63, makaroval73@mail.ru
ФГБОУ ВПО «Ульяновская ГСХА им. П.А. Столыпина»
тел. 8(8422) 55-95-63, 73@mail.ru

Ключевые слова: интервальный метод, интенсивность, алактатный фактор, лактатный фактор.

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

Рост результатов в плавании тесно взаимосвязан с совершенствованием тренировочного процесса. Одним из широко применяемых направлений интенсификации тренировочного процесса выступает использование интервального метода, целью которого является повышение работоспособности пловцов [1, 2, 3, 4]. Рассмотрим основные варианты интервального метода подготовки студентов, применяемые нами на тренировочных занятиях по плаванию.

Двукратное проплывание 1500 м с интервалом отдыха 5-6 мин. и интенсивностью 75-80 % от максимальной. Далее (3-4 раза) x 800 м (75-80 %), отдых 3-4 мин. или (4-5 раз) x 400 м (75-80 %), отдых 2 мин. Энергетическое обеспечение данных упражнений на 95 % достигается за счет аэробных процессов, роль в них анаэробной производительности составляет 5 % (2 % на алактатный фактор и 3 % на лактатный фактор).

Варьирование интенсивности и длины составных частей упражнений:

1) (2-3 раза) x 800 м [200 м (70 %) + 200 м (75 %) + 200 м (85 %) + 200 м (90 %)] с интервалами 4-5 мин. Энергетическое обеспечение упражнения: (0 % + 5 % + 95%), где на первом месте – доля алактатного фактора, на втором – доля лактатного фактора, на третьем – доля аэробной производительности;

2) (4-5 раз) x 400 м [200 м (80 %) + 200 м (90 %)] или (4-5 раз) x 400 м [100 м (70 %) + 100 м (75 %) + 100 м (85 %) + 100 м (90 %)] с интервалами 4-5 мин. Картина энергетического обеспечения существенно изменится – (5 % + 15 % + 80 %);

3) (8-12 раз) x 200 м [100 м (85 %) + 100 м (95 %)] с интервалами 4-5 мин. еще более активизирует анаэробную производительность (7 % + 18 % + 75 %).

Наибольший эффект в развитии аэробных возможностей обеспечивает не столько продолжитель-

ное выполнение упражнения умеренной интенсивности, сколько анаэробная работа, выполняемая в виде повторений длительностью не более 1 минуты. В этом случае упражнение выполняется в условиях кислородного долга, а максимальное потребление кислорода наблюдается во время интервалов отдыха. Интенсивность каждой части упражнения должна быть надкритической, но не более 85-95 % от максимальной. Интервалы отдыха планируются в пределах от 45 до 90 секунд. Приведенный режим нагрузки наблюдается в упражнениях типа: n x 50 м (85-95 %) или n x 75 м (85-95 %) с интервалами отдыха 45-90 секунд, чему соответствует такое условное изменение энергообеспечения, как 5-10 %; 25-30 %; 50-60 %.

Варьирование длины отрезков и интервалов отдыха в упражнениях интенсивностью 85-95 % от максимальной:

1) (4-10) x 200 м (85-95 %) с интервалом 1 мин. (10 % + 60 % + 30 %), с интервалом 3 мин. (10 % + 20 % + 70 %);

2) (12-16) x 100 м (85-95 %) с интервалом 30 сек. (15 % + 70 % + 20 %), с интервалом 2 мин. (15 % + 30 % + 55 %);

3) (16-24) x 50 м (90-95 %) с интервалом 10-20 сек. (20 % + 70 % + 10 %), с интервалом 45-90 сек. (5-10 % + 35-30 % + 50-60 %).

Для совершенствования гликолитических обменных процессов интенсивность выполнения упражнений должна быть околопредельной (90-95 %), продолжительность каждой части не превышает 2 мин., а интервалы отдыха постепенно уменьшаются.

[[3-4 x 150 м (90-95 %)] x 3-5 серий; отдых между повторениями 4, 3 и 1,5 мин. или 3, 2, 1 мин.; отдых между сериями 7-10 мин. (20 % + 70 % + 10 %).

[[3-4 x 100 м (92-95 %)] x 3-5 серий; отдых между повторениями 3, 2 и 0,5 мин. или 2; 1; 0,5 мин.; отдых между сериями 7-10 мин. (15 % + 75 % + 10 %).

[[4 x 50 м (95-98 %)] x 4-6 серий; отдых между повторениями 60 сек., 40 сек., 20 сек. или 45 сек., 30 сек., 15 сек.; отдых между сериями 7-10 мин. (25 % + 65 % + 10 %).

Несмотря на то, что возможности фосфокреатинового механизма в подготовке студентов на тренировочных занятиях по плаванию играют не столь важную (как гликолитическую) роль, такие упражнения также планируются. Два основных режима данных упражнений характеризуются следующими параметрами:

[[4-5 x 25 м (95-98 %)] x 4-6 серий; отдых между повторениями до 2 мин.; между сериями 7-10 мин. (45 % + 40 % + 15 %);

[[4-5 x 10-15 м (98-100 %)] x 4-6 серий; отдых между повторениями до 2 мин.; между сериями 7-10 мин. (50 % + 35 % + 15 %).

В подготовке студентов на тренировочных занятиях по плаванию кроме рассмотренных однонаправленных упражнений большое значение имеют комбинированные режимы интервальной тренировки.

1) 2000 м (80 %) + 1500 м (90 %) + 500 м (95 %) с двумя интервалами отдыха. В основном упражнение выполняется за счет аэробной производительности,

лишь последняя часть 500 м проплывается с интенсивностью 95 %;

2) 2 x 800 м (80 %) + 2 x 600 м (80 %) + 2 x 400 м (90 %) + 2 x 200 м (90 %) с интервалами отдыха 1 мин. на каждые 200м. после преодоления 800 м отдых 4 мин., 600 м – 3 мин., 400 м – 2 мин. и 200 м – 1 мин.

3) 800 м + 2 x 400 м + 4 x 200 м + 8 x 100 м + 16 x 50 м. Первые две части упражнения выполняются в аэробных условиях. По мере увеличения средней скорости проплывания отрезков дистанции и сокращения интервалов отдыха доля анаэробной производительности будет увеличиваться и достигает наибольшей величины к концу упражнения: 1-я часть (0 % + 8 % + 92 %); 2-я часть (5 % + 10 % + 85 %); 3-я часть (5 % + 20 % + 75 %); 4-я часть (15 % + 30 % + 55 %); 5-я часть (20 % + 40 % + 40 %).

К комбинированному режиму интервальной тренировки относятся и упражнения в преодолении «горок»:

1) 400 м + (2 x 200 м) + (4 x 100 м) + (8 x 50 м) + (4 x 100 м) + (2 x 200 м) + 400 м;

2) (8 x 50 м) + (4 x 100 м) + (2 x 200 м) + 400 м + (2 x 200 м) + (4 x 100 м) + (8 x 50 м).

Таким образом, в интервальном методе подготовке студентов на тренировочных занятиях по плаванию регламентируется длина, интенсивность и характер нагрузки.

Библиографический список:

1. Борисова, Е.С. Оптимизация интервального метода тренировки пловцов: тез. докл. научно-практической конференции республик сов. Прибалтики / Е.С.Борисова. - 1984. - С.44-46.
2. Булгакова, Н.Ж. Адаптация спортсменов к комбинированному воздействию интервальной гипоксической тренировки и гипоксии / Н.Ж.Булгаков, Н.И.Волков, Е.А.Коваленко // Гипоксия нагрузки, математическое моделирование, прогнозирование и коррекция. - Киев.: Ин-т кибернетики им. В.М. Глушкова, 1990. - С. 7-9.
3. Булгакова, Н.Ж. Особенности воздействия непрерывного и интервального методов тренировки на организм юных пловцов / Н.Ж.Булгакова, Н.И.Волков, В.Р.Соломатин // Теория и практика физической культуры. - 1981. - № 4. - С. 31-33.
4. Вайцеховский, С.М. Система спортивной подготовки пловцов к Олимпийским играм: автореф. дис. ... докт. пед. наук / С.М.Вайцеховский. - М., 1985. - С. 52-133.

INTERVAL METHOD OF PREPARATION OF STUDENTS ON EMPLOYMENTS ON SWIMMING

Makarova E.V., Makarov A.L.

Keywords: *interval method, intensity, alaktatny factor, lactat factor.*

The work is devoted to the use of basic variants of interval method of training students in the classroom for swimming.