

УДК 681.3.069

К.В. Астафьев (4 курс, каф. физвосп.), И.В. Сидорова, ст. преп.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПЛОВЦОВ НА СУШЕ В УСЛОВИЯХ ДЕФИЦИТА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ВОДЕ

Стремление повысить спортивное мастерство студентов, занимающихся на отделении плавания, при дефиците учебно-тренировочных занятий на воде, а также различные объективные условия заставляют как преподавателя, так и студента искать различные пути повышения тренированности и роста спортивных результатов занимающихся. Материальные возможности ограничивают занятия на воде до двух раз в неделю. В остальные дни недели проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке.

Цель работы – проверить опытным путем подбор средств общей и специальной подготовки для совершенствования в плавании. Объект исследования – личные спортивные результаты и самооценка самочувствия в процессе занятий по общей и специальной подготовке.

К занятиям по общей физической подготовке была отнесена, прежде всего, кроссовая подготовка. Студенты выполняли кроссы умеренной и, затем, средней интенсивности по 6-8-10 км в зависимости от субъективных ощущений и составленного плана тренировок. После кроссового бега проводилась тренировка на развитие и совершенствование гибкости со специальными упражнениями пловца.

Часть тренировок по физической подготовке была посвящена выполнению специальных упражнений пловца с отягощениями: резиновым амортизатором, грифом от штанги, гантелями. Начав с небольших весов и малого числа повторений и подходов, нагрузка постепенно, по самочувствию, повышалась. Когда бегать на улице по погодным условиям стало невозможным, студенты тренировались на велотренажере.

Результаты. По субъективным ощущениям и результатам проплываемых отрезков на воде, можно сделать вывод, что занятия по общей и специальной физической подготовке в дни, когда нет занятий на воде, способствуют повышению тренированности пловца, но требуют большой самоорганизации и целеустремленности.

Таким образом, при дефиците тренировочных занятий на воде необходимы дополнительные занятия по общей и специальной физической подготовке для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.