

УДК 681.3.069

В.Ф.Чупраков (3 курс, каф. физвосп.), С.Н.Петрова, ст. преп.

ВАРЬИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ РЕЗИНОВОГО АМОРТИЗАТОРА СО СТУДЕНТАМИ ІІ КУРСА ОТДЕЛЕНИЯ ПЛАВАНИЯ СПбГПУ

Актуальность проблемы. Занятия по плаванию в рамках учебного процесса проводятся два раза в неделю. Желание студентов прогрессировать в результатах заставляет изыскивать возможности для интенсификации учебно-тренировочных занятий.

Цель работы – проверить опытным путем эффективность последовательного изменения нагрузки при занятиях в зале сухого плавания с резиновым амортизатором.

Объект исследования – результаты студентов на контрольных дистанциях.

На учебных занятиях отделения плавания на І и ІІ курсах используется резиновый амортизатор. На І курсе резиновый амортизатор является вспомогательным инвентарем для обучения и закрепления техники плавания всеми способами. Визуальный контроль за траекторией движения кисти, предплечья локтевого сустава и плеча с одновременным физическим сопротивлением позволяет быстрее закреплять учебный материал.

На ІІ курсе резиновый амортизатор применяется как для совершенствования техники плавания всеми способами, так и для развития скоростно-силовых качеств и специальной выносливости студентов для преодоления зачетных и соревновательных дистанций. Для развития общей выносливости применяются временные отрезки от 1' до 2-3' с выполнением гребковых движений в умеренном темпе. Через 3-4 недели, по мере улучшения состояния тренированности, что определяется качеством и временем проплывания отрезков, характер нагрузки с применением резинового амортизатора меняется. Постепенно уменьшается время работы с амортизатором и увеличивается интенсивность. Еще через 2-3 недели подключается переменная работа с резиновым амортизатором.

Представим схему изменения нагрузки при работе с резиновым амортизатором.

1 неделя	2-3 подхода по 1'-2';
2 неделя	2-3 подхода по 2'-2,5';
3 неделя	3 подхода по 2'-3';
4 неделя	3 подхода по 2,5'-3'.

Этот отрезок времени называется втягивающим этапом подготовительного периода.

5 неделя	3-4 подхода по 1,5';
6 неделя	2 подхода по 1,5' + 2 подхода по 1';
7-8 неделя	3-4 подхода по 1,5'.

Этот отрезок времени можно назвать базовым этапом подготовительного периода.

9-10 недели	4 подхода по (45'' + 15''!!!)
-------------	-------------------------------

Этот отрезок времени можно назвать соревновательным.

Основные результаты. Результаты большинства студентов значительно улучшились, техника проплывания отрезков стала более рациональной и устойчивой на протяжении всей соревновательной дистанции.

Основные выводы. Мы считаем, что применение на занятиях в зале сухого плавания резинового амортизатора является необходимым условием для дальнейшего роста результатов, закрепления и совершенствования техники движений. Варьирование тренировочной нагрузки на занятиях в зале сухого плавания дает повышение тренированности, увеличения интереса к занятиям у студентов, улучшение дисциплины,

закрепление основных технических характеристик. Все это способствует повышению результатов в плавании и заинтересованности занимающихся в результатах учебных занятий.