

УДК: 796.011.3

Пархоменко В.В.¹, Кемкіна В.І.²

¹ канд. пед. наук, доц. ЗНТУ

² студ. гр. КНТ-138, ЗНТУ

СПЕЦІАЛЬНА ПІДГОТОВКА ПЛАВЦІВ СПРИНТЕРІВ

Ефективність реалізації потенціалу рухових можливостей при збереженні головної мети системи рухів-досягнення високого результату-залежить від адекватності рухової дії і рухових перебудов потенціалу фізичних можливостей в кожен конкретний момент проходження дистанції, тобто в результаті даного відповідності відбувається оптимальне прояв спеціальних фізичних якостей в рухах плавця.

З метою розробки методики термінового визначення ступеня прояву фізичних якостей в рухах плавця на дистанції проведені експериментальні дослідження спеціальних рухових якостей плавців-спринтерів і компенсаторно-приспосувальних реакцій структури їх рухів на навантаження

змагального вправи, виконуваного на 100-метровій дистанції способом на спині. У дослідженнях рухових дій використовувалася комплексна тензометрична методика, що дозволяє реєструвати динамічні і кінематичні характеристики рухів плавця протягом всієї дистанції. Спеціальні рухові якості оцінювалися за даними тестів, що характеризують швидкісні можливості, аеробне і анаеробне продуктивність, силу тяги у воді і ефективність гребкових рухів.

В результаті проведених досліджень встановлено, що значна частина пристосувальних реакцій відбувається в динамічній, тимчасовій та ритмічній структурах системи рухів.

Збільшення тривалості гребкового циклу відбувається за рахунок достовірного збільшення тривалості періодів гребкових взаємодій рук щодо недостовірних змін тривалості підготовчих періодів. При цьому спостерігається достовірне зниження зусиль при підтягуванні. Параметри просторової структури не зазнавали змін. Ритмічна структура була оптимальною на стартовому і фінішному відрізках дистанції.

Кореляційний аналіз взаємозв'язків компенсаторно-пристосувальних реакцій рухових якостей дозволив визначити структури прояви спеціальних фізичних якостей в русі плавця на дистанції.

Використання даних структур в оцінці ефективності рухів плавця на дистанції дозволяє виявити:

- за рахунок переважного розвитку будь фізичних якостей виконується робота на окремих відрізках дистанції і в цілому;
- проявом якого фізичного якості є та чи інша реакція структури рухів або окремого її елементи;
- ступінь прояву спеціальних фізичних якостей в рухах плавця на дистанції.

Дана інформація дозволяє визначити резерви в підготовленості плавця і намітити шляхи цілеспрямованого педагогічного впливу з метою подальшого вдосконалення його спортивної майстерності.