

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ

Эффективность реализации потенциала двигательных возможностей при сохранении главной цели системы движений–достижение высокого результата–зависит от адекватности двигательного действия и двигательных перестроек потенциалу физических возможностей в каждый конкретный момент прохождения дистанции, т.е. в результате данного соответствия происходит оптимальное проявление специальных физических качеств в движениях пловца.

С целью разработки методики срочного определения степени проявления физических качеств в движениях пловца на дистанции проведены экспериментальные исследования специальных двигательных качеств пловцов-спринтеров и компенсаторно-приспособительных реакций структуры их движений на нагрузку соревновательного упражнения, выполняемого на 100-метровой дистанции способом на спине. В исследованиях двигательных действий использовалась комплексная тензометрическая методика, позволяющая регистрировать динамические и кинематические характеристики движений пловца на протяжении всей дистанции. Специальные двигательные качества оценивались по данным тестов, характеризующих скоростные возможности, аэробную и анаэробную производительность, силу тяги в воде и эффективность гребковых движений.

В результате проведенных исследований установлено, что значительная часть приспособительных реакций происходит в динамической, временной и ритмической структурах системы движений.

Увеличение длительности гребкового цикла происходит за счет достоверного увеличения длительности периодов гребковых взаимодействий рук относительно недостоверных изменений длительности подготовительных периодов. При этом наблюдается достоверное снижение усилий при подтягивании. Параметры пространственной структуры не претерпевали изменений. Ритмическая структура была оптимальной на стартовом и финишном отрезках дистанции.

Корреляционный анализ взаимосвязей компенсаторно-приспособительных реакций двигательных качеств позволил определить структуры проявления специальных физических качеств в движении пловца на дистанции.

Использование данных структур в оценке эффективности движений пловца на дистанции позволяет выявить:

-за счет преимущественного развития каких физических качеств выполняется работа на отдельных отрезках дистанции и в целом;

-проявлением какого физического качества является та или иная реакция структуры движений или отдельного ее элементы;

-степень проявления специальных физических качеств в движениях пловца на дистанции.

Данная информация позволяет определить резервы в подготовленности пловца и наметить пути целенаправленного педагогического воздействия с целью дальнейшего совершенствования его спортивного мастерства.