

ПРИСТРІЙ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ ПЛАВЦІВ “ЧОВНИК”

Вихляєв Ю.М.

Національний Технічний університет України “КПІ”

Швидкісні можливості та спеціальна силова витривалість є найбільш вагомими якостями, які обумовлюють спортивні досягнення у плаванні.

У зв'язку з цим, ми розробили пристрій для підвищення спеціальних якостей плавців. Він дозволяє засвоїти нову структуру рухів, характерну для плавання на підвищеній швидкості, збільшити специфічні силові можливості (максимальна сила м'язів плечового поясу, спини і кінцівок, силова витривалість), анаеробні можливості, в умовах наближених до змагальних з використанням основних тренувальних методів – перемінного, повторного та інтервального.

Подібне тренування з “надшвидкістю” використовують тренери з легкої атлетики, коли спортсмени долають серії відрізків вниз по похилій поверхні з кутом 10-18° до лінії горизонту.

Виконання значного об'єму надшвидкісних відрізків на засадах інтервального методу повинно призвести до значної інтенсифікації адаптаційних процесів організму спортсменів і, як наслідок, до підвищення швидкості плавання.

Також, стимулюючу дію виконання відрізків з подоланням додаткового опору гальмування ми можемо використати з метою підвищення функціонального стану і спеціальних якостей плавців.

Шляхом варіювання сили опору, кількості або довжини відрізків, тривалості інтервалів відпочинку, можлива зміна спрямованості цього методу у напрямку розвитку максимальної сили, силової витривалості, анаеробних можливостей та інших.

Перспективність застосування, як стимуляційного методу підвищення швидкісних можливостей так і стимуляційного методу підвищення функціонального стану і спеціальних якостей плавців, дуже висока, на що ми і звертаємо увагу тренерів збірних команд і фахівців з плавання.