

МОЛОДКИН Э.Т., факультет физического воспитания,
гр. 42, г. Брест, УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»,
научный руководитель – Бажанов А.В., ст. преподаватель кафедры
легкой атлетики, г. Брест, УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»

РОЛЬ ОТЯГОЩЕНИЯ БУКСИРУЕМОГО ТОРМОЗА НА ПОКАЗАТЕЛИ В РАЗЛИЧНЫХ СПОСОБАХ ПЛАВАНИЯ

Введение. В настоящее время в многолетней подготовке пловцов одним из главных вопросов является научно обоснованное применение тренажерных устройств в воде для развития специальных силовых качеств. Недостаточная научная информация о влиянии тренажерных устройств, применяемых в водной среде, может снижать эффективность силовой подготовки спортсменов [1].

Цель работы – исследовать силу отягощения буксируемого тормоза при плавании различными спортивными способами.

Методы исследования. В исследовательской работе применялись следующие методы: педагогическое наблюдение, тестирование, математико-статистическая обработка, анализ и обобщение специальной литературы.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты встроенного динамометра в буксируемый тормоз показали, что при плавании с одинаковой скоростью способами «брасс» и «дельфин» сила сопротивления одного и того же буксируемого тормоза, соответственно, в среднем на 5-10 % больше, чем при плавании с такой же скоростью способами «кроль на груди» и «кроль на спине». Это, с нашей точки зрения, объясняется различной внутрицикловой скорости прохождения расстояния. В результате математических расчетов было выявлено, что с увеличением скорости плавания в 2 раза, увеличивается и сила сопротивления буксируемого тормоза в 3,5-4 раза.

Выводы. Таким образом, сила отягощения буксируемого тормоза может оказывать различный уровень сопротивления в зависимости от способа плавания. Данные исследования позволят в дальнейшем регламентировать физическую нагрузку, необходимую для эффективного развития силовых качеств пловца.

Литература.

1. Бажанов, А.В. Исследование сопротивления буксируемого тормоза в плавании / А.В. Бажанов, Н.Ф. Лапицкая, П.М. Прилуцкий // Формы и методы активизации учебного процесса по физвоспитанию студентов высших и средних специальных учебных заведений: тезисы Республ. науч.-практ. конф., Ашхабад, 17-19 апр. 1992 г. / Гос. комитет Туркмен. по физ. культ. и спорту, Метод. кабинет; редкол.: В.В.Петров [и др.]. – Ашхабад, 1992. – Ч.2. – С. 7-8.