

ВИЗНАЧЕННЯ ВПЛИВУ СПОРЯДЖЕННЯ НЕ ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОНАННЯ СПОРТИВНИХ ВПРАВ СПОРТСМЕНОМ- ПІДВОДНИКОМ

Орлова С. М., Грунтовський Г. Х.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут» м. Харків

Для визначення впливу спорядження на ефективність виконання спортивних вправ плавцями підводниками використовувався тест на здолання дистанції 50м. зі індивідуально підібраним для кожного спортсмена (у відповідності до його майстерності та антропометричних показників) спортивним екіпіруванням підводника та зі стандартним екіпіруванням. Усі учасники дослідження долали дистанцію 50 метрів. Спочатку у стандартному екіпіруванні, у другий раз долали ту ж дистанцію в індивідуальному спорядженні плавця-підводника (моноласта). У третій раз спортсмени долали ту ж дистанцію але у пірнанні. Частота серцевих скорочень (ЧСС) замірювалося у кожного спортсмена до начала експерименту, одразу після кожної спроби, та через 2 хв. після додання дистанції.

Отримані результати показали що в 100% спортсменів легше перенесли навантаження у індивідуальному екіпіруванні(50м та 50м пірнання). На цих дистанціях показники відновлення пульсу, через 2 хв. після навантаження (ЧСС2), були вище чим після дистанції 50м без ласт. Також тестування показало що в більш кваліфікованих плавців краще відновлюється пульс, тобто і саме навантаження вони переносять легше. Також слід зазначити що ЧСС1 на дистанції 50 м. пірнання було незначно вище чим ЧСС на дистанції 50м. , але обидва показники були менше чим ЧСС1 на дистанції 50м у стандартному спорядженні.

Результати проб ЧСС та його відновлення після додання дистанції 50м. та 50м. пірнання в індивідуальному спорядженні були значно ліпшими. Пульс скорочувався за менший проміжок часу, ніж при доданні дистанції у стандартному спорядженні.

Це дослідження показало, що екіпірування плавця-підводника не тільки впливає на показники швидкості додання дистанції, але і на ефективність виконання спортивної вправи. Ці цього можна зробити висновок що правильність індивідуального підбору екіпірування спортсмена є абсолютно необхідною для тренувального та змагального процесу, та може суттєво вплинути на тренувальні та змагальні результати. Важливим у технічному екіпіруванні спортсмена-підводника є відповідність розмірів моноласта до антропометричних показників спортсмена.