

Ахметов Р. Ф. Дослідження можливостей застосування технічних засобів для корекції руху // Удосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів : матер. наук.-метод. конф. вузів Подільського регіону / Міністерство освіти України ; Рада ректорів вузів Подільського регіону ; Комісія з фізичної культури та студентського спорту при Раді ректорів вузів Подільського регіону ; Вінницький політехнічний інститут. – Вінниця, 1993. – С. 23–24.

ДОСЛІДЖЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ РУХУ

Р.Ф.Ахметов

(Житомирський педінститут)

Оптимізація навчально-тренувального процесу у вузі потребує застосування таких засобів, які забезпечували б досить визначні зрушення в показниках фізичної та технічної підготовленості.

Одна із труднощів, з якими доводиться зустрічатися при удосконаленні технічної майстерності студентів вузу, – інертність рухового навичу в цих випадках досить якісним є використання технічних засобів тренувального впливу. З цією метою для координаційного обумовлення визначених елементів спортивного руху використовується метод електростимуляції безпосередньо під час виконання спринтерського бігу та стрибків у висоту.

Стрибунам у висоту для прискорення, включення в роботу згиначів стопи при взаємодії з опорою в момент відштовхування подавалися електростимуляційні сигнали на групу м'язів-згиначів пальців ноги.

У бігунів на короткі дистанції для акцентування роботи м'язів при виконанні одного із провідних моментів у комплексі бігових рухів

електростимуляційні імпульси подавались на групу м'язів задньої поверхні стегна. Крім того, електростимуляційні імпульси подавались на групу м'язів-згиначів пальців ноги з метою активізувати роботу стопи при виконанні відштовхування.

Імпульси подавались автоматично в момент контакту ноги з опорою за розробленим нами методом. Від контактних датчиків, які були вкладені у взуття спортсменів (в передній частині стопи у спринтерів і під п'яткою в стрибунів у висоту), вмикалась система реле, яка дозволяла вмикати стимулятор і здійснювати подачу імпульсів позмінно на дві ноги.

Керуючий пристрій кріпиться на самому спортсменові за допомогою ременя. Вмикання всієї системи здійснюється із вмиканням тумблера самим піддослідним.

Аналіз отриманих результатів свідчить, що використання в навчально-тренувальному процесі вищеназваних технічних засобів забезпечує умови для поліпшення технічних характеристик, зокрема, скорочує час у спринтерів.