

УДК: 613.16- 06:612.821

Попадюк О. – ст. гр. КА-41

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ВИКОРИСТАННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ПРОГРАМИ "REACTION-TEST" У ТРЕНУВАННІ ПЛАВЦІВ

Науковий керівник: к.м.н., зав. кафедри фізичного виховання і спорту
доцент Курко Я.В.

Poradyuk O.

Ternopil Ivan Pul'uj National Technical University

USING THE COMPUTER PROGRAM "REACTION-TEST" IN TRAINING SWIMMERS

Supervisor: Kurko Y.

Ключові слова: комп'ютерна програма, плавці

Keywords: computer program, swimmers

Практика міжнародних змагань показує, що одна сота секунди вирішує перемогу, тому швидкість реакції плавців на стартовий сигнал є однією з умов успіху.

Вивчали швидкість (час стартової реакції) у 24-х плавців збірної команди університету з плавання при I та III типах погоди.

Результати проведеного дослідження швидкості реакції на звуковий подразник показали, що у тестованій групі плавців спостерігалась тенденція до зниження швидкості слухової реакції із погіршенням погодних умов, особливо тоді, коли досліджувані приймали стартове положення, нахилиючись до низу (табл. 1).

Таблиця 1

Час слухової (стартової) реакції плавців, мс за різних типів погоди ($M \pm m$)

Положення тіла плавця	n	Час простої слухової сенсомоторної реакції		P
		I тип	III тип	
Вертикальне	24	221,85 ± 2,59 *	237,49 ± 2,62	< 0,05
Стартове	24	245,77 ± 2,77	263,63 ± 2,99	< 0,05

Примітка:
* – $P < 0,05$ – порівняння при вертикальному і стартовому положеннях

Відомо, що час простої слухової реакції залежить від швидкості збудження рецептора і посилення імпульсу у відповідний чутливий центр; швидкості переробки сигналу в ЦНС; швидкості посилення сигналу по аферентних волокнах та швидкості розвитку збудження в м'язі (Курко Я.В., 2006). Тому, на нашу думку, імовірно збільшення часу реакції плавців при метеоситуації III типу, у порівнянні з I, можна пояснити розвитком гальмівного процесу в корі головного мозку, зниженням порогу чутливості рецепторів і здатності м'язової тканини відповідати збудженням на нервовий імпульс.

Висновок. Погодні умови впливають на швидкість стартової реакції плавців збірної команди університету з плавання. Отримані дані можуть бути використані для покращення ефективності тренувань як плавців, так і спортсменів з інших видів спорту.