

здібностей як на ранніх періодах багаторічної підготовки, так і на періодах максимальної реалізації спортивної майстерності.

## СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ-СПРИНТЕРІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НА СУШІ ТА У ВОДІ

АБУ-ТАМЕ БАХДЖАД АХМЕД (ЙОРДАНІЯ)

*Український державний університет фізичного виховання і спорту*

Згідно з сучасними уявленнями про шляхи вдосконалення підготовки високкваліфікованих плавців особливе місце у ній належить спеціальній фізичній підготовці. Фахівці спортивного плавання вбачають в ній певні резерви для підвищення спортивного результату і, перед усім, у тій області, яка стосується використання різних технічних засобів та обладнання, які здатні більш ефективно та вибірково вплинути на спеціальну підготовленість спортсмена.

Разом з цим необхідно підкреслити, що мова йде не стільки про підвищення абсолютних значень рухальних характеристик які обумовлюють рівень спеціальної підготовленості спортсменів, скільки про підвищення ефективності реалізації рухального потенціалу спеціальних фізичних властивостей та здібностей під час виконання плавальних вправ у тренувальній і змагальній діяльності (С.М.Вайцеховський, 1976, 1984; Дж.Каунсілмен, 1976; В.М.Платонов, 1987; В.М.Платонов, М.М.Булатова 1995).

Досить сказати, що кваліфіковані плавці провідних у спортивному відношенні країн світу приділяють до 20-25 % загального тренувального часу спеціальні роботи на суші і, як правило, з використанням різноманітних тренажерів та інших технічних засобів, що відповідає 250-350 годинам (М.Шуберт, 1976; Дж.Каунсілмен, 1982; Х.Мертенс, 1982; С.М.Вайцеховський, 1984; В.М.Платонов, 1987).

Разом з тим, зростаючий рівень різних властивостей на суші далеко не завжди забезпечує підвищення рівня швидкісно-силових можливостей та витривалості під час виконання швидкісно-силової роботи спеціального характеру у воді.

Більше того, тривалість періоду, під час якого відбуваються пристосовні навички динамічного і просторово-часового характеру до нових фізичних можливостей, триває не менше 10-12 тижнів, що суттєво зменшує ефективність виконаної тренувальної роботи (М.і.Сайтіч, 1983).

Тому стає очевидним доцільність проведення досліджень з метою підвищення ефективності тренувального процесу на основі вдосконален-

ня методики розвитку спеціальних фізичних властивостей з використанням різноманітних технічних засобів та обладнання як на суші, так і у воді.

Метою досліджень було вивчення наслідків навантажень різної переважачою спрямованості як на суші, так і у воді під час вдосконалення швидко-силового здібностей плавців у різних структурних утвореннях тренувального процесу.

У дослідженнях взяли участь висококваліфіковані плавці, які увійшли до складу збірної команди Республканської спортивної школи-інтернату (м.Київ).

У дослідженнях використано ряд інструментальних методів: електронне хронометрування, електроспідографія, тензодинамометрія, педагогічне тестування.

В результаті проведених досліджень кількісно схарактеризовано динаміку спеціальної працездатності плавців після навантаження різної переважачою спрямованості, яка виконується на суші і у воді. Встановлені реакції організму спортсменів на навантаження різної переважачою спрямованості, які виконуються на суші і у воді, було покладено за основу опрацювання тренувальних мікроциклів. Разом з цим було обгрунтовано раціональне поєднання тренувальних занять та співвідношення в них вправ різної спрямованості, які виконуються на суші і у воді.

## **ДО ПИТАННЯ ПРО МЕТОДИКУ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СТИБУНІВ У ВИСОТУ З РОЗБІГУ НА ЕТАПІ БЕЗПОСЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ОСНОВНИХ ЗМАГАНЬ СЕЗОНУ**

КОЗЛОВА ОЛЕНА

*Український державний університет фізичного виховання і спорту*

Підвищення соціальної значимості спортивних змагань, прагнення досягти рекордів, неухильно зростаюча конкуренція, розширення зимових і літніх календарних змагань - все це підсило вимоги щодо рівня фізичної, технічної та психологічної підготовленості стрибунів у висоту з розбігу з точки зору забезпечення надійності і стабільності їх виступів у змаганнях.

Провідні спеціалісти світу вважають, що (Е. Gordon, 1991; А.П. Стрижак, 1992; Л.С. Хоменков, 1996), як правило, стрибуні у висоту демонструють свої найкращі досягнення не на основних змаганнях сезону (чемпіонати Європи, світу, Олімпійські ігри), а на відбіркових до них або на другорядних.