

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 переважаною спрямованості як на суші, так і у воді під час вдосконалення швидко-силових 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 переважаною спрямованості, яка виконується на суші і у воді. Встановлені реакції організму спортсменів на навантаження різної переважаною 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, стрибуни у висоту демонструють свої найкращі досягнення не на основних змаганнях сезону (чемпіонати Європи, світу, Олімпійські ігри), а на відбіркових до них або на другорядних.

Результати виступів стрибунів у висоту на Іграх XXVI Олімпіади в Атланти (1996 р.) і наочним прикладом цього. Так, Д. Топич (Югославія) стрибнув на висоту 2.32 м; Х. Сотомайор (Куба) - 2.25 м; Т. Кемп (Багами) - 2.25 м; Я. Котевич (Польща) - 2.25; В. Тартишник (Україна) - 2.20 м.

Після чемпіонату країни перед спортсменом, якого зараховано до складу команди, та його тренером постає складне завдання: як побудувати тренувальня на заключному етапі, щоб не тільки досягти абсолютно найкращих результатів, а й по можливості перевищити минулі досягнення.

Особлива роль у досягненні високих результатів висококваліфікованими стрибуними у висоту в кульмінаційних змаганнях сезону належить етапу безпосередньої підготовки до змагань 5-8 тижнів (проміжок між чемпіонатами країн і основними змаганнями сезону).

Таким чином, до вирішення цієї проблеми необхідно підходити на основі науково обгрунтованої та перевіреної на практиці методики тренувань.

Поряд із традиційною тижневою побудовою мікроциклів у практиці підготовки стрибунів у висоту, опробувана блочна побудова навантажень (О.П. Бондарчук, 1986; Ю.В. Верхошанський, 1989; В.К. Бальсевич, 1992).

Значного ефекту можна досягнути при застосуванні декількох концентрованих об'ємів або блоків однонаправлених тренувальних навантажень.

Найбільш раціональним підходом у вирішенні цієї проблеми і вибір основних параметрів фізичної та технічної підготовки спортсмена, а на їх основі - планування та розподіл тренувальних засобів за блоками на етапі безпосередньої підготовки до основних змагань сезону з метою підвищення рівня головних параметрів фізичної підготовленості до рівня показників модельних характеристик.

У таких випадках, враховуючи індивідуалізацію тренувального процесу, необхідно зважати на особливості прояву фізичних якостей спортсмена.

З урахуванням вище сказаного, для підготовки кваліфікованих стрибунів у висоту, у яких переважають швидкісні здібності, необхідно створювати навантаження у тренувальних блоках на основі засобів, які сприяють прояву швидкісних (80 %) і силових (20 %) якостей.

Спортсменам, у яких виявлені силові здібності, рекомендується використовувати блоки навантажень, в яких переважають засоби, що сприяють прояву швидкісних якостей (70 %) і швидкісно-силових якостей (30 %), що дасть можливість створити необхідні передумови для досягнення високих спортивних результатів в основних змаганнях сезону.