

Развитие выносливости в различных видах спорта

Рассмотрим воспитание выносливости в таких видах спорта, как тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт и в таких видах, как единоборствах.

Вкратце расскажу Вам, что представляют из себя эти виды: тяжелая атлетика — олимпийский вид спорта, соревнования проводятся в двоеборье рывок штанги двумя руками и толчок штанги двумя руками. Тяжелая атлетика относится к скоростно - силовым видам спорта. В котором совокупность силы, гибкости, координации, скорости и выносливости дает атлету поднимать веса превышающие собственный вес в два и даже в три раза.

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) — не олимпийский вид спорта, предшественником которого является тяжелая атлетика, соревнования проводятся в троеборье, приседания со штангой на плечах, жим штанги от груди лежа и тяга станова. В этом виде спорта важна абсолютная сила - Абсолютная сила – предельное, максимальное усилие, которое спортсмен может развить в динамическом или статическом режиме. Примером проявления абсолютной силы в динамическом режиме является поднимание штанги или приседание со штангой предельного веса.

Гиревой спорт — не олимпийский вид спорта, относящийся к циклическим видам спорта. Соревнования проводятся как и в двоеборье, толчок двух гирь и рывок гири одной рукой поочередно, а так же в толчке двух гирь по длинному циклу. В данном виде важна силовая выносливость.

Единоборство - вид спортивного состязания, в котором два участника физически противодействуют друг другу с целью выявить победителя в схватке, используя либо только физическую силу, либо также различные спортивные снаряжение и/или ручное холодное оружие.

Теперь рассмотрим такое физическое качество, как выносливость.

Выносливость - важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

Выносливость - это способность человека к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. А уровень выносливости обычно определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение. Чем продолжительнее время работы, тем больше выносливость. Это качество необходимо при длительном беге, ходьбе на лыжах и при выполнении более кратковременных упражнений скоростного и силового характера.

Выносливость делится на два вида общую и специальную.

Под общей выносливостью понимается совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности и

составляющих неспецифическую основу проявления работоспособности в различных видах профессиональной или спортивной деятельности.

Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности, необходимой для успешной профессиональной деятельности. За счёт высокой мощности и устойчивости аэробных процессов быстрее восстанавливаются внутримышечные энергоресурсы и компенсируются неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма в процессе самой работы, обеспечивается переносимость высоких объемов интенсивных силовых, скоростно-силовых физических нагрузок и координационно-сложных двигательных действий, ускоряется течение восстановительных процессов в периоды между тренировками.

Общая выносливость необходима каждому спортсмену, как прочный фундамент, база, на большом фоне которой можно переходить к любому другому виду деятельности более узконаправленной.

Специальная выносливость - это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности.

Выделяют несколько видов проявления специальной выносливости: к сложно-координированной, силовой, скоростно-силовой и гликометической анаэробной работе; статическую выносливость, связанную с длительным пребыванием в вынужденной позе в условиях малой подвижности или ограниченного пространства; выносливость к продолжительному выполнению работы умеренной и малой мощности; к длительной работе переменной мощности; а также к работе в условиях гипоксии (недостатка кислорода); сенсорную выносливость - способность быстро и точно реагировать на внешнее воздействие среды без снижения эффективности профессиональных действий в условиях физической перегрузки или утомления сенсорных систем организма. Сенсорная выносливость зависит от устойчивости и надёжности функционирования анализаторов: двигательного, вестибулярного, тактильного, зрительного, слухового.

Рассмотрим виды выносливости которые необходимы в избранных мною видах спорта.

В гиревом спорте силовая выносливость является основным качеством гиревика, в пауэрлифтинге и тяжелой атлетике та же силовая выносливость отходит на второй план по отношению к другим качествам, но без тренировки данного качества не будет роста в силовых показателях, но в тяжелой атлетике большую роль так же играет скоростно-силовая выносливость.

Силовая выносливость – способность сравнительно длительно и многократно проявлять оптимальные, не предельные для данного спортсмена, усилия.

Силовая выносливость тяжелоатлета, пауэрлифтера вырабатывается на тренировке в подъеме тяжестей путем применения большого и постепенно возрастающего (до разумных пределов) количества подъемов в одном подходе и количества подходов за тренировку.

Основной метод повышения выносливости — увеличение количества подъемов в тренировке.

Силовая выносливость гиревика воспитывается путем увеличения темпа поднятия гири в классических и подсобных упражнениях за определенное время.

Теперь перейдем к скоростно-силовой выносливости.

Скоростно-силовые виды спорта связаны с выполнением быстрых, сильных кратковременных движений. К ним относятся: тяжелоатлетическое двоеборье (рывок и толчок штанги двумя руками), различные виды прыжков, метаний, бег на спринтерские дистанции. Доминирующие физические качества, обеспечивающий высокий спортивный результат: скорость сокращения мышц, темп сокращения мышц, сила сокращений и связанные все воедино скоростно-силовые возможности.

Скоростно-силовая выносливость, если сказать по-другому, характеризует способность сохранять скоростно-силовые показатели в течение достаточного длительного периода времени под нагрузкой, включая предельную.

Остановимся на тяжелой атлетике.

Для развития скоростно-силовой и силовой выносливости в тяжелой атлетике очень эффективны так называемые комбинированные упражнения, представляющие собой комбинацию различных как вспомогательных, так и классических упражнений, выполняемых спортсменом в одном подходе. Эффект достигается за счет значительного увеличения времени воздействия нагрузки на организм спортсмена. К примеру, выполняя комбинацию из тяги до колен + тяги рывковой + рывка классического + приседания со штангой в рывковом хвате, спортсмен может находиться под нагрузкой до 1,5 минут. Учитывая, что части этого упражнения могут делаться в повторном режиме (скажем 3 тяги до колен+2 тяги рывковые+3 рывка+2 приседания) и в нескольких подходах, то нагрузка даже с применением малых весов может быть очень значительной. Выполнение комбинированных упражнений можно применять с использованием дополнительно еще переменного и кругового методов. Главное при использовании комбинированных упражнений, учитывать на какие группы мышц будет приходиться наибольший тренировочный эффект по развитию специальной выносливости, чтобы в последующих упражнениях или тренировках не допускать их чрезмерного недовосстановления и закисливания.

Теперь рассмотрим роль выносливости как физического качества в единоборствах. В данных видах важна общая, специальная, силовая и скоростная выносливость.

В единоборствах выносливость зависит от энергетических процессов организма – это анаэробный и аэробный.

Анаэробная энергия вырабатывается без участия кислорода. Ее источниками служат фосфаты и накопленные в организме запасы гликогена (продукта метаболизма глюкозы). Анаэробная энергия производится организмом в очень ограниченных количествах и используется для коротких и интенсивных вспышек активности, при деятельности продолжительностью до 4 минут, после чего запасы фосфатов и гликогена иссякают, и начинает вырабатываться аэробная энергия.

Аэробная энергия – буквально означает энергию, получаемую из кислорода. Аэробная энергия это тот ее вид, который вырабатывается на тренировках по развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Аэробную энергию организм использует при продолжительной физической активности. Возникает она, главным образом, при метаболизме углеводов и жиров при участии кислорода.

Исходя из того, что аэробная и анаэробная энергии обеспечиваются разными механизмами, они не связаны между собой, служат для разных целей, то и развиваются они, соответственно, разными методами.

Оба энергетических процесса – аэробный и анаэробный имеют значение для единоборств, т.к. поединок в них, как правило, состоит из нескольких раундов протяженностью две – пять минут каждый.

Особенность поединка в единоборствах заключается в постоянно меняющейся интенсивности его ведения от низкой до предельной, а действия соперников разделяются на большое число различных эпизодов, чередующихся периодами выбора позиции, передвижениями, подготовки атак и переходов в защиту, то есть действиями относительно низкой интенсивности. Выносливость в такой работе будет зависеть не только от того, какие у Вас энергетические резервы и как Вы их будете расходовать, но и от того, насколько быстро они будут при этом восстанавливаться после эпизодов активных действий. Интенсивное выполнение атакующих и защитных действий обеспечивается анаэробными процессами, а скорость протекания восстановления в ходе поединка определяется мощностью аэробного процесса.

Развитие аэробной выносливости.

Аэробная выносливость эффективно тренируется общеразвивающими упражнениями, такими как бег, плавание, а также спортивными играми.

Кроссовая подготовка должна в обязательном порядке входить в тренировочную программу спортсмена и составлять от 15 до 30 минут в течение одной тренировки общефизической направленности. При этом следует уделять внимание не только бегу как таковому, а кроссу по пересеченной местности, бегу в рваном темпе с короткими ускорениями. Целесообразно при кроссовой подготовке использовать разного рода утяжелители на ногах и поясе.

Также хорошим упражнением для развития аэробной производительности является работа со скакалкой. Прыжки на скакалке, как правило, включаются в разминочную часть занятия, но этому упражнению может посвящаться и дополнительное время в конце тренировки. В качестве разминки на скакалке работают два – три 2-х – 3-х минутных раунда с двадцати – тридцатисекундными перерывами, заполненными малоинтенсивными

упражнениями. Работая же на ней в конце тренировки, этому упражнению посвящают пять – шесть раундов. При этом прыжки выполняются в рваном ритме, с периодическими ускорениями.

Для спортсменов высокой квалификации имеет смысл посвящать кроссовой подготовке отдельные занятия, доводя общую продолжительность каждого из них до 70 – 90 минут (сюда входят не только бег, но и другие общеразвивающие упражнения).

Развитие анаэробной выносливости.

В ходе поединка спортсмен выполняет активную работу (при этом в рваном ритме) на протяжении 2-х – 3-х, реже 5-ти минут. Вместе с тем, поединок состоит из нескольких раундов, которые чередуются достаточно продолжительными (1 минута) периодами отдыха. Таким образом, анаэробная производительность организма приобретает важнейшее значение для бойца.

Методы развития анаэробной выносливости крайне разнообразны и отличаются характером воздействия на тренируемую способность. В любом случае упражнение, направленное на развитие анаэробной производительности, выполняется на протяжении от одной до четырех минут.

Наиболее распространенным методом развития анаэробной производительности с помощью общих средств является проведение круговой тренировки. При этом каждое упражнение выполняется с собственным весом в максимальном темпе.

Паузы между комплексами в одной серии составляют 10 – 15 секунд, а между сериями – от одной до трех минут и заполняются дыхательными упражнениями и встряхивающими движениями конечностей. При этом необходимо стремиться постоянно уменьшать время, необходимое для выполнения каждой серии.

Развитие специальной выносливости в единоборствах.

Аэробная и анаэробная производительность организма являются базисом для развития специальной выносливости, т.к. в процессе поединка задействуются как анаэробный, так и аэробный процессы. Специальная выносливость развивается при помощи имитационных упражнений, при работе на снарядах, а также в учебных, условных и вольных поединках. Эффективными способами развития данного вида выносливости являются такие специальные тренировочные упражнения:

1) Работа на мешке с кратковременными ускорениями. Спортсмен, выполняя в течение 3 – 4 минут на мешке произвольные удары в среднем темпе, применяет кратковременные ускорения продолжительностью от 10 до 20 секунд. В течение этого времени удары наносятся в максимальном темпе;

2) Прерывистая тренировка. При таком способе тренировки спортсмен в высоком темпе работает на снаряде на протяжении 1 минуты, после чего следует период активного отдыха (легкой работы в воздух в невысоком темпе, отработки перемещений) продолжительностью 2 – 3 минуты. Таким образом, спортсмен должен провести не менее четырех – пяти одноминутных раундов в одной серии;

3) Растянутый раунд. Упражнение по своей структуре сходно с предыдущим. В данном случае в один раунд объединяются 5 отрезков продолжительностью по 30 – 40 секунд, в течение каждого из которых спортсмен работает на снаряде в около максимальном темпе. Такие раунды чередуются десяти – пятнадцатисекундными паузами;

4) Увеличенный раунд. Периодически, для развития у спортсмена «запаса прочности», при работе в парах и на снарядах применяются раунды продолжительностью большей, чем это предусмотрено правилами соревнований. Так, если продолжительность спортивного поединка составляет 3 минуты, спортсмену дается задание проработать 3,5 – 4 минуты не снижая заданного темпа с периодическими ускорениями.

Важным моментом воспитания выносливости является экономизация деятельности бойца во время поединка. Спортсмен, затрачивающий при выполнении приемов и перемещений меньше усилий, чем его противник, может более длительный срок переносить нагрузку, которую дает схватка, эффективнее противостоять утомлению. Для совершенствования способности спортсмена выполнять работу более экономно, при проведении учебных боев используют ряд специальных методов.

Метод длительных боев средней или ниже средней интенсивности. При этом даются задания проводить поединки, в 2 – 6 раз превышающие по продолжительности схватки на соревнованиях. Боец должен самостоятельно распределить свои силы на этот срок.

Длительные бои приводят к тому, что спортсмен все свое внимание направляет на сохранение сил до конца поединка, старается не применять действий, требующих больших затрат энергии.

Метод боя уставшего с неу уставшим бойцом. В данном случае спортсмен должен последовательно проводить несколько схваток подряд с меняющимися свежими противниками. Весь поединок в целом может составлять больше времени, чем предусмотрено правилами соревнований, либо столько же. Спортсмен должен стремиться проводить бой активно, не переходя к пассивной защите. Партнер может меняться через каждые 1 – 1,5 минуты. Вариантом данного метода является такой, когда в течение одного (например, трехминутного) раунда через каждую минуту меняются «свежие» противники. При этом первую или первую и вторую одноминутки боец должен проводить экономно, а последнюю – в агрессивной атакующей манере. Данный вариант, кроме развития выносливости и умения рационально распределять силы, тренирует также и тактическую составляющую спортивного мастерства.

Бой с заданием утомить противника. В этом случае спортсмену ставится задача утомить противника до такого состояния, чтобы тот не мог продолжать поединок. Данная задача может решаться как в отдельной схватке, так и в бою с меняющимися противниками. В последнем случае боец должен так провести схватки, чтобы противники в результате усталости один за другим отказывались от их продолжения.

Бой на более короткое время до чистой победы. Такие поединки позволяют добиваться победы в короткий срок и экономить силы за счет этого

для следующих боев, которые необходимо провести в течение соревнований. Обычно такие задания даются в схватках более опытных бойцов с менее опытными. Менее опытному бойцу, соответственно, дается задание возможно дольше продержаться и не дать опытному противнику выиграть чисто. Тренер может ставить спортсмену задачу выиграть бой каким-либо конкретным действием или набором действий. Например, выиграть поединок только с помощью болевого или удушающего приема, либо провести серию точных ударов, моделируя таким образом победу нокаутом. В последнем случае в обязательном порядке применяется надежное защитное оборудование, а тренер должен внимательно контролировать ход поединка, не допуская действий, могущих повлечь травмы.

Скоростная выносливость.

Скоростная выносливость – это разновидность специальной выносливости, которая характеризуется способностью человека на протяжении относительно продолжительного времени выполнять движения максимальной скорости без снижения эффективности работы. Скоростная выносливость проявляется при необходимости выполнить серию атакующих или защитных действий. Она определяется анаэробной производительностью организма и развивается в ходе выполнения упражнений указанной направленности при кратковременных ускорениях.

Силовая выносливость в единоборствах характеризуется наличием значительного внешнего сопротивления, наиболее ярко она проявляется при работе в захвате, борьбе в стойке и в партере. Силовая выносливость, являясь в смешанных единоборствах специальным видом выносливости, также характеризуется анаэробным видом работы организма.

Существует два основных способа развития специальной выносливости: выполнение упражнения с относительно небольшим отягощением «до упора» и методом круговой тренировки. При этом в первом случае речь идет о таких отягощениях, которые позволяют выполнить в среднем темпе не более 15 – 20 повторений в подходе.

Вместе с тем, эффективнее всего силовая выносливость развивается методом круговой тренировки. В один комплекс включаются 5 – 7 силовых упражнений на различные группы мышц, которые выполняются последовательно без отдыха или с небольшой (до 20 секунд) паузой между ними. Как правило, используются упражнения с преодолевающим режимом работы, в которых применяются отягощения 60 – 70% от максимального. При этом упражнения в комплекс подбираются произвольно с одним требованием: каждое из упражнений должно воздействовать на одну из основных мышечных групп.

Кроме того, специальная силовая выносливость, являющаяся крайне важной при борьбе в партере, развивается в ходе учебных и условных борцовских схваток, в особенности – с более тяжелым соперником.

Вывод: выносливость как физическое качество в той или иной мере важно в любом виде спорта при подготовке спортсменов разных уровней подготовленности.

Спасибо за внимание!