

Розвиток і вдосконалювання спеціальної витривалості

Витривалість – це запас життєвих сил і енергії організму людини. Високий або *достатній* рівень витривалості дозволяє знизити енергетичні витрати організму людини, виконувати певну роботу більш ефективно.

Спеціальна витривалість – це здатність до ефективного виконання роботи й подолання утомлюваності в умовах змагальної (прикладної) діяльності в конкретному виді спорту або практичних занять.

Одним з основних факторів, що визначають високий рівень прояву витривалості, є наявність у людини здатності до вольового подолання втомленості, що виникає.

Критерієм оцінювання спеціальної витривалості є високий рівень працездатності і ефективність виконання певної роботи (рухових дій) в умовах практичної діяльності. У більшості випадків ступінь реалізації підготовленості людини залежить від рівня його морально-вольової підготовленості, психологічної стійкості та внутрішнього налаштування в умовах практичної діяльності.

Для розвитку спеціальної витривалості застосовуються, в основному, спеціальні вправи, максимально наближені до змагальних чи прикладних як за формою, так і за внутрішнім змістом.

Для розвитку спеціальної витривалості в єдиноборствах застосовуються імітаційні вправи, що дозволяють моделювати весь спектр техніко-тактичних можливостей: двобій з партнером (удари тільки руками, тільки ногами, із застосуванням обтяження); боротьба з партнером, виконання різних кидків манекена; двобої змагального характеру, але триваліші за часом, з укороченими паузами для відпочинку. У кожному разі треба виходити з етапу підготовки й погоджувати із планом навчальних занять та виконання практичних завдань. Також необхідно дозувати навантаження таким чином, щоб *не доводити* студентів до перенапруження й перевтоми.

Робота, спрямована на підвищення спеціальної витривалості, не повинна негативно впливати на рівень прояву інших якостей, а навпаки, сприяти посиленню спеціальної працездатності людини й результативності прикладної діяльності.

Для підвищення потужності й рівня аеробної продуктивності організму людини застосовується інтервальний метод тренування, в основі якого лежить феномен збільшення систолічного об'єму серця під час пауз після напруженої роботи. На прикладі ударних видів єдиноборств: проведення трихвилинних раундів на снарядах (боксерських мішках) з інтервалами для відпочинку – 1 хв. ЧСС при цьому досягає 170–190 уд/хв під час роботи (кінець роботи) і 120–130 уд/хв на кінець паузи для відпочинку.

Для підвищення рівня функціональних можливостей організму застосовується безперервний метод – тривалістю від 10 хв до 1,5–2,5 год.

Метод «фартлек» передбачає безперервне чергування різноманітних

варіантів тренувань: біг по пересічній місцевості зі зміною темпу/інтенсивності (з інтервальними прискореннями); виконання спеціальних вправ або комплексів із різною інтенсивністю, швидкістю та ін.

Застосовуючи той або інший метод, необхідно враховувати реакцію організму студентів на *пропоноване* навантаження. Однак у тренуваннях обов'язково слід застосовувати і безперервний, і інтервальний методи.

Рівень спеціальної витривалості залежить від ступеня адаптації м'язів до конкретної роботи, а також від рівня аеробної потужності організму людини, що деякою мірою впливає на надійність виконання техніко-тактичних дій протягом всього періоду діяльності (виконання завдань). *Відновлення* спеціальної витривалості відбувається раніше, ніж відновлення функціонального стану нервово-м'язової системи.

Для розвитку і підвищення рівня спеціальної витривалості використовуються різноманітні окремі вправи і комплекси вправ:

- «бій з тінню» (з уявним супротивником): а) тільки руками; б) тільки ногами, в) руками й ногами;
- спеціальні вправи на снарядах (підвісних мішках, грушах і маківарах), кидки манекена тощо;
- умовні й вільні поєдинки з декількома партнерами (поряд) без перерви або з короткими періодами відпочинку між ними;
- виконання максимальної кількості ударів, кидків (серій, комбінацій) за 2, 3, 5 хв з мінімальним інтервалом для відпочинку між раундами;
- «бій з тінню» з використанням спеціального обтяження (гантелей на руки, бандажу на ноги тощо);
- проведення умовних та вільних поєдинків з використанням *обтяжень* проти партнерів без *обтяжень* (для розвитку спеціальної силової витривалості).

Для підвищення рівня *швидкісної витривалості* можна використовувати подолання смуги перешкод в цілому або її окремих елементів.

Для підвищення рівня спеціальної витривалості (на прикладі єдиноборств) слід застосовувати спеціальні вправи на боксерських мішках (удари тільки руками, тільки ногами, руками й ногами, з обтяженнями й без таких), із партнером у стані стомлення та ін. Суттєвий позитивний ефект при розвитку спеціальної витривалості дає робота на *легких* підвісних мішках (5–10 кг), тому що вони дуже «рухливі» і, відповідно, *виснажують* фізично.

Рівень спеціальної витривалості залежить від рівня адаптації м'язів до конкретної роботи й функціональних можливостей організму людини і впливає на надійність реалізації техніко-тактичних дій протягом часу практичної діяльності (виконання завдань).

Таким чином, підвищення рівня спеціальної витривалості та її реалізація залежать від наявності у людини здатності до вольового подолання втоменості, що виникає, необхідної функціональної стійкості систем організму та інших факторів.