

Развитие выносливости фехтовальщиков и ее значение

В этой статье рассматриваются аспекты интегральной подготовки спортсменов, специализирующихся в видах выносливости. Анализ литературных источников по данной проблеме подтверждает необходимость комплексной подготовки в учебно-тренировочном процессе. Таким образом, выносливость является базовым физическим качеством для фехтования, наиболее эффективным средством развития выносливости является бег. Уровень развития выносливости зависит от функциональных возможностей всех органов и систем организма. Общая выносливость является не только основой поддержания высокой работоспособности в поединке, компенсируя неблагоприятные сдвиги в организме и восстанавливая энергоресурсы в ходе самого боя, но и обеспечивает переносимость высоких объемов тренировочных нагрузок, т. е. физическую работоспособность человека.

Выносливость общая и специальная, режим аэробный и анаэробный, бег.

Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной практике (фехтования) и повседневной жизни. Она отражает общий уровень работоспособности спортсмена. В теории физвоспитания под выносливостью понимают способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки её интенсивности или как способность организма противостоять утомлению. Выносливость – многофункциональное свойство человеческого организма и интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного до целостного организма. Однако, как показывают результаты современных научных исследований, ведущая роль в проявлении выносливости принадлежит факторам энергетического обмена веществ и вегетативным системам, которые его обеспечивают, а именно сердечнососудистой, дыхательной, а также ЦНС.

Выносливость как качество проявляется в двух основных формах:

- в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности;
- в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

На практике различают несколько видов выносливости: общую и специальную.

Под общей выносливостью понимают совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности. С точки зрения теории спорта общая выносливость – это способность фехтовальщика продолжительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекая в действие многие мышечные группы.

Уровень развития и проявления общей выносливости определяется:

- аэробными возможностями организма (физиологическая основа общей выносливости);
- степенью экономизации техники движений;
- уровнем развития волевых качеств.

Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности.

Основным показателем выносливости является максимальное потребление кислорода (МПК) л/мин. С возрастом и повышением квалификации МПК повышается. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, позволяющие достичь максимальных величин сердечной и дыхательной производительности и удерживать высокий уровень МПК длительное время.

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений выносливость различают как силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям. Под силовой выносливостью понимают способность преодолевать заданное силовое напряжение в течение определенного времени. В зависимости от режима работы мышц можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость. Статическая силовая выносливость, следуя из названия, характеризуется предельным временем сохранения определенных мышечных усилий (определенная рабочая поза). Динамическая силовая выносливость обычно определяется числом повторений какого либо упражнения. С возрастом силовая выносливость к статическим и динамическим силовым усилиям возрастает. Под скоростной выносливостью понимают способность к поддержанию предельной и околопредельной интенсивности движений (70–90 % max) в течение длительного времени без снижения эффективности профессиональных действий. Эти действия специфичны для фехтовальщиков.

Для «базовой» подготовки логика тренировочного процесса остаётся прежней: сначала развитие общей выносливости и разносторонняя скоростно-силовая подготовка. По мере решения этой задачи тренировочный процесс должен всё больше специализироваться.

Координационная выносливость характеризуется способностью выполнять продолжительное время сложные по координационной структуре упражнения.

Специальная выносливость фехтовальщиков – это способность эффективно выполнять специфическую нагрузку за время, обусловленное требованиями его специализации. Иными словами – это выносливость к определенному заданию, способность эффективно проводить технические приёмы в течение боя, игры и т. д.

Специальная выносливость с педагогической точки зрения представляет многокомпонентное понятие, так как уровень ее развития зависит от многих факторов:

- общей выносливости;
- скоростных возможностей спортсмена (быстроты и гибкости работающих мышц);
- силовых качеств спортсмена;
- технико-тактического мастерства и волевых качеств спортсмена.

Можно выделить два основных методических подхода к развитию специальной выносливости фехтовальщика;

1) аналитический, основанный на избирательно направленном воздействии на каждый из факторов, от которых зависит уровень её в фехтовании. Это связано с тем, что в одних видах задания выносливость непосредственно определяет достигаемый результат (ходьба, бег на разные дистанции и т. д.), в других она позволяет лучшим образом выполнить определенные тактические действия (ведения боя.);

2) целостный подход, основанный на интегральном воздействии на различные факторы специальной выносливости. Уровень развития выносливости зависит от функциональных возможностей всех органов и систем организма. Особенно ЦНС, ССС, дыхательной и эндокринной систем, а также состояния обмена веществ и нервно-мышечного аппарата. Некоторые виды выносливости могут некоррелировать друг с другом. Можно обладать высокой выносливостью в динамической работе и малой в удержании статического усилия. Это обусловлено различиями в биохимических механизмах обеспечения работ и в особенностях развития торможения в ЦНС. Чем больше интенсивность, тем меньше выносливость.

Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывные и

интегральные, а также контрольный или соревновательный. Каждый из методов имеет свои особенности.

Равномерный непрерывный метод. Этим методом развивают аэробные способности фехтовальщика, в которых выполняются циклические однократно-равномерные упражнения малой и умеренной мощности (продолжительность 15–30 мин, ЧСС – 130–160 уд/мин).

Переменный непрерывный метод. Заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения. Иногда этот метод называется методом игры скоростей или «фартлек». Предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости.

Интервальный метод (разновидность повторного метода) – дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определённым временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно передвижения индивидуально и в парах.

Проявление выносливости можно представить как результат различного сочетания трех ее компонентом: аэробного, гликолитического и алактатного.

Изменяя интенсивность упражнения, время его выполнения, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха, можно избирательно подбирать нагрузку по её преимущественному воздействию на различные компоненты выносливости. Совершенствование же двигательных навыков, повышение технического мастерства приводит к снижению энергозатрат и повышению эффективности использования биоэнергетического потенциала, т. е. к увеличению выносливости.

Но стратегия развития и совершенствования специальной выносливости для фехтовального боя в целом должна основываться на двух основных предпосылках:

1. Совершенствования специальной выносливости за счет улучшения компонентов мощности и емкости алактатных анаэробных способностей.

2. Развития и совершенствования компенсаторных механизмов: увеличения мощности аэробных способностей.

Совершенствование алактатной анаэробной мощности осуществляется при выполнении специальных упражнений в сериях продолжительностью 6–10 секунд, повторяемых 5–6 раз с отдыхом от 10–15 секунд до 1–3 минут. Всего в тренировке можно выполнить 2–4 таких серии нагрузки с отдыхом между ними 4–5 минут. Чем меньше тренированность, тем более продолжительными должны быть интервалы отдыха. Эти промежутки отдыха необходимо заполнять упражнениями на растягивание или плавным и медленным выполнением комплексов формальных упражнений, по аналогии с комплексами оздоровительной гимнастики ушу. Увеличивая постепенно продолжительность выполнения серий специальных упражнений до 15–20 секунд, можно добиться увеличения алактатной емкости. Главный критерий контроля направленности нагрузки – высокая, не снижающаяся от серии к серии мощность выполнения упражнения и отсутствие чувства забитости, локальной «тяжести» работающих мышц. Если же повторять 10-секундные серии упражнения с 10–15 секундными интервалами отдыха подряд 10–15 раз и более, то можно изменить общую направленность нагрузки на совершенствование аэробной мощности, а при увеличении продолжительности пауз отдыха до 30 секунд нагрузка будет направлена на увеличение аэробной емкости и эффективности использования энергетического потенциала. В таком режиме выполнения серий упражнений решаются не только задачи развития специальной выносливости, но одновременно и совершенствования техники, развития специальной силы и быстроты. При коротких интервалах отдыха заполнять их другими упражнениями, конечно, не следует.

Для развития и совершенствования специальной выносливости, проявляющейся в способности вести поединок на уровне своей максимальной мощности, применяют специальные подготовительные упражнения в различном режиме мышечной деятельности : в основном рекомендуется использовать для

этого «бой с тенью», «работа на мишени» выполнение серии упражнений , в передвижениях и др.

Например:

1. При тренировке на мишени необходимо выполнять: 10–15 «включений» по 3–4 мощных и быстрых атакующих или защитных действий продолжительностью 1,0–1,5 секунды каждое включение и чередовать их с более спокойными движениями для восстановления организма в виде перемещений, изменения стоек и т. д. Всего следует выполнять 5–6 таких серий через 1,5–2,0 минуты отдыха.
2. При выполнении прыжковых упражнений: 10–15 секунд интенсивной работы (или 10–15 прыжков) повторить 5–6 раз через 1,5–2,0 минуты отдыха или работы малой интенсивности.
3. Для совершенствования гликолитической анаэробной способности и адаптации к кислотическим сдвигам во внутренней среде, приводящим к резкому снижению работоспособности (в том числе и точности действий) – выполнять специальные упражнения на «мишени», сочетания уколов и передвижений: 5–6 серий по 20–30 секунд интенсивной работы в чередовании с работой малой интенсивности в течение 1–3 минут. С ростом тренированности продолжительность восстановительной работы можно сокращать равномерно или с уменьшением к концу серии, например – 90 секунд – 75 – 60 – 45 – 30 секунд отдыха. После такой серии требуется отдых до 10 минут, в течение которого необходимо по возможности выполнять дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и гибкость.

Нагрузку можно увеличить за счет дополнительных отягощений при выполнении специальных упражнений (в виде манжет, гантелей и т. д.). :

Аэробные возможности фехтовальщика развиваются эффективно при выполнении длительных непрерывных упражнений, таких как передвижение . Можно для этих целей применять и спортивные игры. Аэробные возможности относительно малоспецифичны и не очень сильно зависят от вида упражнения. .

Чем ниже мощность выполняемой работы, тем меньше её результативность зависит от совершенства двигательного навыка и больше – от аэробных возможностей. Функциональные возможности вегетативных систем организма при этом будут высокими при выполнении всех упражнений аэробной направленности. В связи с этим выносливость к работе такой направленности приобретает общий характер и её называют общей выносливостью.

Общая выносливость является не только основой поддержания высокой работоспособности в поединке, компенсируя неблагоприятные сдвиги в организме и восстанавливая энергоресурсы в ходе самого боя, но и обеспечивает переносимость высоких объемов тренировочных нагрузок, т. е. физическую работоспособность человека. В литературных источниках недаром подчеркивается то большое значение, которое придавали этому важнейшему качеству мастера древности. Упражнения аэробной направленности, как правило, выполнялись в утренние часы. Такая работа должна быть «фоном», на который накладываются все объемы специальных упражнений.