

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Исаев И.А., Татаринцев А.Н.

ТОГБОУДО «Областная детско-юношеская спортивная школа»

В системе развития специальной выносливости особенно важно совершенствование методики в плане комплексного подхода. Однако этот раздел и сегодня остается недостаточно разработанным. Чаще изучается система внешних воздействий и значительно меньше учитывается механизм внутреннего восприятия этой нагрузки, в то время как все большее число научных данных обосновывают положения, что уровень развития специальной выносливости спортсменов зависит от деятельности центральной нервной системы, эндокринной системы, подготовленности опорно-двигательного аппарата. Не последнюю роль в этом ряду занимает и технология тренировочного процесса. Эффективность же воздействия будет определяться тем, насколько это соответствует индивидуально-типологическим особенностям занимающихся.

В настоящее время в методике развития выносливости в восточных единоборствах выделяют два направления:

- развитие общей выносливости;
- развитие специальной выносливости.

Общая выносливость обычно развивается путем применения различных общеразвивающих упражнений, большинство из которых носит циклический характер (лыжи, бег, плавание и др.). В основе таких упражнений лежит длительная работа.

В методике развития специальной выносливости в восточных единоборствах наблюдается несколько направлений.

Традиционно основными средствами методики являлись работа в спарринге и, в первую очередь, упражнения с партнером в условном и вольном поединке, при обязательном условии постановки правильного дыхания и умения единоборца рационально расходовать силу и энергию в схватке.

Спарринг является основным средством развития специальной выносливости и в наибольшей степени отвечающим требованиям восточных единоборств, ограниченное же его применение связано с высоким травматизмом, основным средством в развитии специальной выносливости являются тренажеры: макивара, манекен Вин Чун, многофункциональный спарринг-манекен и т.д.

Среди основных факторов развития специальной выносливости выделяют критерии интервального сокращения и удлинения раундов и пауз между ними в тренировочных и вольных поединках. В то время как рекомендуется проводить занятия повторно-переменным методом, укорачивал во времени раунды, повышая их интенсивность, также чаще менять в парах различных по весу и уровню тренированности партнеров.

Специальная тренировка длится 1-1,5 часа. Спарринг (вольный бой) является основным средством тренировки в восточных единоборствах. В частности, зарубежные профессионалы за месяц отводят спаррингам 2/3 тренировочных дней. В дни тренировок, когда нет вольных боев, основная работа происходит над техникой ударов, на боксерском мешке, груше, скакалке, много времени уделяется «бою с тенью».

Также широко распространен интервальный метод тренировки в восточных единоборствах. Сущность интервальной тренировки сводится к постоянной смене нагрузок и отдыха, одновременно идет повышение интенсивности работы спортсменов. Интервальная тренировка строится при учете следующих факторов: интенсивности нагрузки, ее продолжительности, повторяемости нагрузки, продолжительности отдыха, формы отдыха. Постоянным изменением этих пяти факторов достигается главная задача – повышение тренированности единоборца.

В более поздних исследованиях методику воспитания специальной выносливости в восточных единоборствах стали подразделять на методику воспитания аэробных и анаэробных возможностей. Авторами предлагались различные методы, которые были апробированы в циклических видах спорта. Однако исходя из специфики восточных единоборств, они рекомендуют постоянно изменять темп и скорость упражнений, как при развитии аэробной, так и при развитии анаэробной возможностей.

Тренировочные упражнения имеющие преимущественно гликолитическую и алактатную, анаэробную, направленность, применение которых на этапе предсоревновательной подготовки сопровождается статистически достоверным увеличением гликолитической производительности и специальной работоспособности единоборцев (активность боевых действий спортсменов в соревновательном поединке возрастает на 40,4%). При таком подборе средств и методов для развития вы-

носливости нужно учитывать весовую категорию и в соответствии с этим подбирать нагрузку, как по объему, так и по интенсивности.

Для развития специальной силовой выносливости упражнения, выполняемые в усложненных условиях с различными отягощениями: манжеты на руки или на ноги, пояс.

Рекомендуется силовую выносливость воспитывать с помощью многократного повторения ударных движений, с относительно незначительными по весу отягощениями (вес отягощений индивидуален для каждого спортсмена). Скоростная выносливость воспитывается с помощью боя с тенью или работой на подвесной груше (заполненной песком, горохом или водой) в снаряжных перчатках.

Скоростно-силовая выносливость основа специальной выносливости, которая воспитывается с помощью максимально быстрой интервальной работы на мешках, в боевых перчатках, с нанесением сильных акцентированных ударов. Общая выносливость поддерживается с помощью кроссов, продолжительного плавания (при ЧСС не меньше 160 уд./мин).

Можно выделить два основных подхода к развитию специальной выносливости:

- аналитический, основанный на избирательно направленном воздействии на каждый из факторов, от которых зависит уровень её проявления в избранном виде спорта. Это связано с тем, что в одних видах спорта выносливость непосредственно определяет достигаемый результат (ходьба, бег на разные дистанции и т. д.), в других она позволяет лучшим образом выполнить определенные тактические действия (бокс, спортивные игры и т. д.);

- целостный подход, основанный на интегральном воздействии на различные факторы специальной выносливости. Уровень развития выносливости зависит от функциональных возможностей всех органов и систем организма. Особенно от центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, 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.

Полностью избежать подключения анаэробного гликолиза в реальном поединке вряд ли возможно, а иногда и нецелесообразно в тактическом плане, и к этому необходимо быть готовым.

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

- совершенствования специальной выносливости за счет улучшения компонентов мощности и емкости алактатных анаэробных способностей;

- 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.

Для совершенствования гликолитических анаэробных возможностей необходимо увеличить продолжительность выполнения серий упражнений от 20 до 30–45 секунд. При интервалах отдыха 3–6 минут нагрузка будет направлена на увеличение мощности, а при сокращении их от 1,5 минут до 10 секунд – на емкость анаэробного гликолиза. 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», упражнений на тренажерах, в передвижениях и др.

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

Таким образом, наличие многочисленных вариантов и подходов к развитию специальной выносливости в восточных единоборствах позволяет находить наиболее рациональные для спортсменов в соответствии с его индивидуальными особенностями, возрастом, уровнем и этапом подготовки, спецификой вида спортивной деятельности и многим другим.