

М.М. Черних, ст. викл. (ХДУХТ, Харків)

М.В. Русанов, ст. викл. (ХДУХТ, Харків)

МЕТОДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ЯКОСТІ – ВИТРИВАЛОСТІ

Витривалість – найважливіша фізична якість, що проявляється в професійній, спортивній практиці (у тому або іншому ступені в кожному виді спорту) і повсякденному житті. Вона відбиває загальний рівень працездатності людини. У теорії фізвиховання під витривалістю розуміють здатність людини значний час виконувати роботу без зниження потужності навантаження її інтенсивності або як здатність організму протистояти стомленню.

Витривалість як якість проявляється в двох основних формах:

– у тривалості роботи без ознак стомлення на однаковому рівні потужності;

– у швидкості зниження працездатності при настанні стомлення.

Основним показником витривалості є максимальне споживання кисню (МСК) л/хв. З віком і підвищенням кваліфікації МСК підвищується. Засобами розвитку загальної витривалості є вправи, що дозволяють досягти максимальних величин серцевої і дихальної продуктивності і утримувати високий рівень МСК тривалий час.

Для розвитку витривалості застосовуються різноманітні методи тренування, які можна розділити на кілька груп: безперервні та інтервальні, а також контрольний (або змагальний) методи тренування. Кожен із методів має власні особливості і використовується для вдосконалення тих чи інших компонентів витривалості залежно від параметрів застосовуваних вправ.

Рівномірний безперервний метод розвитку витривалості полягає в однократному рівномірному виконанні вправ малої і помірної потужності тривалістю від 15–30 хвилин і до 1–3 годин, тобто в діапазоні швидкостей від звичайної ходьби до темпового кросового бігу і аналогічних за інтенсивності інших видів вправ. Цим методом розвивають аеробні здібності. У такій роботі необхідний для досягнення відповідного адаптаційного ефекту обсяг тренувального навантаження повинен бути не менше 30 хвилин. Малопідготовлені люди таке навантаження відразу витримати не можуть, тому вони повинні поступово збільшувати тривалість тренувальної роботи без нарощування її інтенсивності. Після 3 хвилин періоду впрацювання встановлюється стаціонарний рівень споживання кисню. Збільшуючи інтенсивність роботи (або швидкість пересування), інтенсифікуюся аеробні процеси в м'язах. Чим вище швидкість, тим більше

активізуються анаеробні процеси і сильніше виражені реакції вегетативних систем забезпечення такої роботи, а рівень споживання кисню піднімається до 80...95% від максимуму, але не досягає своїх «критичних» значень. Це досить напружена для організму робота, що вимагає значної напруженості в діяльності серцево-судинної і дихальної систем, прояву вольових зусиль.

Змінний безперервний метод відрізняється від регламентованого рівномірного періодичною зміною інтенсивності безупинно виконуваної роботи, характерною наприклад, для спортивних і рухливих ігор, єдиноборств. У легкій атлетиці така робота називається «фартлек» («гра швидкостей»). У ній в процесі тривалого бігу на місцевості – кросу – виконуються прискорення на відрізках від 100 до 500 м. Така робота змінної потужності характерна для бігу по пагорбах. Тому її широко використовують у своїх тренуваннях лижники і бігуни на середні і довгі дистанції. Вона помітно збільшує напруженість вегетативних реакцій організму, періодично викликаючи максимальну активізацію аеробного метаболізму з одночасним зростанням анаеробних процесів. Організм при цьому працює в змішаному аеробно-анаеробному режимі. У зв'язку з цим, коливання швидкостей або інтенсивності вправ не повинні бути великими, щоб не порушувався переважно аеробний характер навантаження. Змінний безперервний метод призначений для розвитку як спеціальної, так і загальної витривалості і рекомендується для добре підготовлених людей.

Інтервальний метод тренування полягає в дозованому повторному виконанні вправ незначної тривалості (зазвичай до 120 секунд) через певні інтервали відпочинку. Цей метод зазвичай використовується для розвитку специфічної витривалості, широко застосовується в спортивному тренуванні, особливо легкоатлетами, плавцями. Змінюючи такі параметри вправи, як інтенсивність, тривалість, величину інтервалів відпочинку і кількість повторень вправи, можна вибірково впливати як на анаеробні, так і на аеробні компоненти витривалості.

Контрольний (змагальний) метод полягає в одноразовому або повторному виконанні тестів для оцінки витривалості. Інтенсивність виконання не завжди може бути максимальною, оскільки існують і «неграничні» тести. Рівень розвитку витривалості найбільш вірогідно визначається за результатами участі у спортивних змаганнях чи контрольних перевірках.