

УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Термін «витривалість» відноситься до здатності людини виконувати певну роботу протягом тривалого періоду часу без зниження інтенсивності. Витривалість залежить від:

- ефективності роботи та ефективності використання функціонального потенціалу;
- специфіки адаптивних реакцій і функціональних показників;
- постійності і мінливості вегетативних функцій;
- стійкості до втоми;
- деталей адаптації м'язів до тривалої роботи;
- здатності м'язів розслаблятися під час тренування;
- рівня взаємодії дихальної та серцево-судинної систем;
- рівня енергетичних можливостей організму (показників МПК, максимального кисневого боргу, максимального накопичення лактату у крові, порогу анаеробного обміну, рівня енергетичного балансу, основного обміну).

Різний рівень фізичної витривалості пояснює різні здібності до виконання конкретних завдань. Через накопичення фізичної втоми ефективність роботи знижується, а іноді і зовсім припиняється. Втома – це тимчасове зниження працездатності внаслідок тривалої або високоінтенсивної роботи. Розвивається поступово і ділиться на три стадії:

1. Фаза початкової втоми – напруження мимічної мускулатури, поява поту та інше.

2. Фаза компенсованої втоми – здатність підтримувати задану інтенсивність роботи за рахунок вольових зусиль і часткової зміни структури рухової дії.

3. Фаза декомпенсованої втоми – призводить до зниження інтенсивності роботи, а з часом і до повного припинення.

Ступінь розвитку витривалості визначається рядом показників. Їх вибір залежить від характеру роботи, пов'язаної з визначенням витривалості. Однак час, необхідний для роботи, є обов'язковим. В одному випадку враховується час (оцінений за якісними та кількісними критеріями) на виконання роботи без зниження заданої ефективності, в другому — час роботи «до відмови».

Витривалість у фізичній роботі займає важливе місце в житті людини. Вона дозволяє виконувати великий обсяг рухової діяльності і тривалий час підтримувати її високий рівень, швидко відновлюючи сили після великого навантаження.

Витривалість поділяється на: загальну і спеціальну, тренувальну і змагальну, локальну, регіональну та глобальну, аеробну та анаеробну, алактатну і лактатну, м'язову і вегетативну, сенсорну та емоційну, статичну та динамічну, швидкісну і силову. Розділення витривалості на ці види дозволяє здійснювати аналіз чинників, що визначають рівень показників цієї якості та підбирання найбільш ефективного методу її вдосконалення.

Однак у практичних цілях витривалість зазвичай поділяють на загальну та спеціальну.

Загальна витривалість – при якій спортсмен здатний ефективно і протягом тривалого часу виконувати роботу з помірно(аеробною) інтенсивністю. Тут задіяні важливі частини м'язової системи. Це визначення є повним і прийнятним лише по відношенню до відповідних видів спорту.

Спеціальною витривалістю називають витривалість до певної рухової діяльності.

Показники силовій витривалості обмежуються функціональною ємністю енергопостачання і буферної системи організму; рівнем внутрішньо-м'язової та міжм'язової координації; здатності концентрувати силу волі. Один з найпоширеніших методів розробки силовій витривалості є метод колового тренування. Суть колового тренування полягає в тому, що за одне тренування спортсмен виконує велику кількість різноманітних вправ, використовуючи не тільки штангу, а й інші ваги. Під час тренування відбувається цикл силових вправ, що виконуються в певній послідовності, циклічно змінюючись на «станціях», розташованих у спортзалі. Інтенсивність вправ буде нижчою, ніж зазвичай, з вищим емоційним фоном і тренувальним навантаженням.

Тож, засобом розвитку силовій витривалості є різноманітні динамічні та статичні вправи та їх поєднання. Рівень розвитку сили та витривалості у молодих людей значною мірою залежить від росту та статевих гормонів, які стимулюють обмін речовин м'язової системи. Тому, складаючи програму силових тренувань, варто пам'ятати, що найсприятливіший період для розвитку сили у дівчат – 11-13 років, а у хлопчиків – 12-15 років, а збільшувати силові навантаження організму необхідно протягом усього життя.

Література

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 1. – Тернопіль.: Навчальна книга, 2001.

2. 10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 2. – Тернопіль.: Навчальна книга, 2002.

3. Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. — К.: Олімпійська література, 1995.