

## Особливості розвитку витривалості у тхеквондо

Пашков І.М., Палій О.В.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Проблема розвитку витривалості в сучасних умовах спортивної діяльності відносяться до числа найбільш актуальних проблем системи підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Індивідуальні прояви реакцій організму спортсменів, визначають здатність організму до фізичних навантажень і можливості досягнення найвищих результатів.

**Ключові слова:** тхеквондо, витривалість, розвиток, адаптація, навантаження.

Сучасний рівень тхеквондо вимагає нового підходу до побудови фізичної підготовки спортсменів. Спеціальний вплив фізичних вправ на організм людини з метою сприяння розвитку фізичних якостей має бути узгодженим у методології моделювання, стосовно системи підготовки спортсменів, особливе значення набуває врахування особливостей вікової динаміки розвитку фізичних якостей. Для тхеквондо провідними компонентами при розвитку витривалості, перш за все, є: можливості всіх енергосистем, економізація та особисті якості спортсмена.

Результати сучасних наукових досліджень показали що, в переважній більшості випадків провідна роль у проявах витривалості належить чинникам енергетичного обміну і вегетативним систем його забезпечення – серцево-судинної і дихальної, а також центральної нервової системи. Рівень розвитку витривалості обумовлюється енергетичним потенціалом організму спортсмена, ефективністю техніки і тактики, психічним можливостям, що забезпечує не тільки високий рівень м'язової активності в тренувальній та змагальній діяльності, але й віддалення і протидію процесу розвитку стомлення [1-7].

У дитячому і юнацькому віці організм ще недостатньо пристосований для виконання тривалої роботи, особливо якщо вона проводиться з підвищеною інтенсивністю. Це пов'язано з недостатнім розвитком серця і дихального апарату, які в цей період забезпечують процеси росту. Стан нервової системи цих вікових груп, її збудливість і нестійкість також обмежують можливості організму до тривалих напружень. Все це не виключає можливості і необхідності розвитку витривалості шляхом правильного підбору засобів і методів. Серйозна спеціальна робота з розвитку витривалості повинна починатися не лише після закінчення статевого дозрівання, але і в підлітковому періоді, як і в юнацькому можна починати цю роботу, але обсяг навантаження повинен бути невеликий [1-7].

Починаючи розвиток та вдосконалення витривалості, необхідно

дотримуватися певної логіки побудови тренування, тому що нераціональне поєднання в заняттях навантажень різної фізіологічної спрямованості може призвести не до поліпшення, а, навпаки, до зниження тренуваності.

На початковому етапі потрібно зосередити увагу на розвиток аеробних можливостей одночасно з удосконаленням функцій серцево-судинної і дихальної систем, зміцненням опорно-рухового апарату (тобто на розвиток загальної витривалості). Це вимагає певних волевих зусиль, поступовості ускладнення вимог, послідовності застосування засобів [3].

На другому етапі необхідно збільшити обсяг навантаження в змішаному аеробно-анаеробному режимі енергозабезпечення, застосовуючи для цього безперервну рівномірну роботу у формі темпового бігу, кросу, плавання і т. д., в широкому діапазоні швидкостей до субкритичних включно, а також різну безперервну змінну роботу, в тому числі, і у формі кругового тренування [3, 6].

На третьому етапі у випадках, коли пред'являються підвищені вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки, необхідно збільшити обсяги тренувальних навантажень за рахунок застосування більш інтенсивних вправ, виконуваних методами інтервальної та повторної роботи в змішаному аеробно-анаеробному і анаеробному режимах, і вибірково впливаючи на окремі компоненти специфічної витривалості. Якщо ж підвищені вимоги до рівня розвитку витривалості умовами професійної діяльності не пред'являються, то необхідно лише підтримувати досягнутий її рівень освоєними обсягами тренувальних навантажень. Для розвитку загальної витривалості найбільш широко застосовуються циклічні вправи тривалістю не менше 15-20 хв., що виконуються в аеробному режимі [3, 4, 6].

Засобами розвитку загальної (аеробної) витривалості є вправи, що викликають максимальну продуктивність серцево-судинної та дихальної систем і утримання високого рівня споживання кисню тривалий час. М'язова робота забезпечується за рахунок, переважного аеробного джерела; інтенсивність роботи може бути помірною, великий, змінної; сумарна тривалість виконання вправ складає від кількох до десятків хвилин [2, 4, 5]. Загальна витривалість забезпечує спортсмену можливість тривало виконувати роботу, що зумовлена високою функціональною спроможністю всіх органів і систем організму. Саме це визначає роль підготовленості в загальній витривалості, як найважливішої умови для здійснення тренувального процесу і як бази для подальшого розвитку витривалості, але вже в більш потужній роботі [3, 7]. Ефективним засобом розвитку спеціальної витривалості є спеціально підготовчі вправи, тобто вправи у своєму виді спорту; спеціальні вправи виконуються в ускладнених, полегшених і звичайних умовах, максимально наближені до змагальних за формою, структурою і особливостям впливу на функціональні системи організму, специфічні змагальні вправи і загальнопідготовчі засоби [6].

Більшість видів спеціальної витривалості в значній мірі обумовлено рівнем розвитку анаеробних можливостей організму, для чого використовують будь-які вправи, що включають функціонування великої групи м'язів і

дозволяють виконувати роботу з граничною і близько граничною інтенсивністю [4]. При розвитку витривалості слід пам'ятати, що одну і ту ж вправу, переважно циклічного характеру, можна виконувати з різною інтенсивністю. Відповідно до цього граничний час його виконання буде змінюватися від кількох секунд до декількох годин. Механізми втоми (а отже, і витривалості) в цих випадках будуть різними, то і вимоги, які пред'являються до організму, будуть істотно різні [2, 7].

Використання постулатів системної фізіології та теорії сучасної підготовки спортсменів у вирішенні численних завдань, що стоять перед спортивними педагогами, фізіологами, може дати можливість чи не ювелірного управління тренувальним процесом, процесами відновлення після тренувальних і змагальних навантажень, підвищення спортивної працездатності, що в кінцевому підсумку неминуче призведе до досягнення спортсменом високих спортивних результатів.

#### Література:

1. Бойченко Н. В. Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах / Н. В. Бойченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. под ред. проф. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2007. - №2. - С. 12-15.
2. Пашков І. М. Адаптаційні процеси тхеквондистів під впливом великих фізичних навантажень / І. М. Пашков Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт/» 36. наукових праць/ За ред. Г.М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. - Випуск 3(58)15. - С. 93-95
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В. Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
4. Ровный А. С. Управление подготовкой тхеквондистов / А. С. Ровный, В. В. Романенко, И. Н. Пашков. - Х., 2013. - 312 с.
5. Ровный А. С., Фізіологія спортивної діяльності / А. С. Ровний, В. М. Ільїн, В. С. Лизогуб, О. О. Ровна. - Х., ХНАДУ. - 2015. - 556 с.
6. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие / В. А. Романенко. - Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. - 209 с.
7. Солодков О. С., Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. : Учебник / О. С. Солодков, О. Б. Сологуб. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Олимпия Пресс, 2005. - 528 с.

#### Відомості про автора:

**Пашков Ігор Миколайович -**

к.фіз.вих., доцент; [http:// orcid.org/0000-0002-7569-2115](http://orcid.org/0000-0002-7569-2115)

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Палій Ольга Віталіївна –**

студентка 4 курсу

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 10.01.2017 р.*