**ПРИМЕНЕНИЕ СИЛОВОГО ФИТНЕСА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ЕДИНОБОРЦЕВ**

***Лупанов Н. А*** *магистрант*

***Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, институт физической культуры и спорта,***

***г. Санкт-Петербург***

***e-mail:*** *lupanovnikolay23052000@gmail.com*

**Аннотация.** В статье рассматривается важность развития специальной выносливости у единоборцев. Перечислены методы её развития. Рассматривается предположение об эффективности применения силового фитнеса, в частности тренировки «Табата», для развития силовой выносливости спортсменов. При этом добавление в табата-тренировку элементов рукопашного боя: удары руками и ногами, будет способствовать повышению интереса к тренировкам и улучшению спортивных результатов.

**Ключевые слова**: единоборства, специальная выносливость, силовой фитнес, табата-тренировка.

**APPLICATION OF STRENGTH FITNESS FOR THE DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE IN YOUNG COMPETENTS**

***Lupanov N. A.****2nd year Master's student*

***Herzen State Pedagogical University of Russia, Institute of Physical Culture and Sports, St. Petersburg***

***e-mail:*** *lupanovnikolay23052000@gmail.com*

**Annotation.**The article discusses the importance of developing special endurance among martial artists. Methods for its development are listed. The assumption about the effectiveness of the use of strength fitness, in particular Tabata training, for the development of strength endurance in athletes is considered. At the same time, adding elements of hand-to-hand combat to Tabata training: punches and kicks will help increase interest in training and improve sports results.

**Keywords:** martial arts, special endurance, strength fitness, Tabata training.

**Введение.** В последнее время стали особенно популярны занятия различными видами единоборств — дзюдо, карате, самбо, бокс, рукопашный бой и другие. Данные виды спорта представлены не только в спортивных клубах и школах, но и в дополнительном образовании школьников. Например, в нашей стране давно реализуется такой образовательно-спортивный проект, как «Самбо - в школу».Единоборства стали популярны не только среди юношей, но и среди девушек. Популярность разных видов единоборств обусловлена их зрелищностью. Исход поединка непредсказуем, спортсмены в ходе боя проявляют на высоком уровне не только физические, но и моральные качества, а также демонстрируют тактические умения и смекалку.Но для того, чтобы вести поединок долгое время эффективно, спортсмену нужно обладать высоким уровнем развития специальной выносливости.Специальная выносливость — очень важное качество для единоборцев. Проблема заключается в том, что не смотря на важность развития специальной выносливости, тренеры уделяют мало внимания её развитию.

Выносливость — это способность человека длительно выполнять работу без снижения ее интенсивности. Проблема выносливости тесно связана с утомлением, поэтому выносливость также определяют и «как способность противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности» [5, 103 с.]. Специальная выносливость — это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется:

1. По признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость);
2. По признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость);
3. По признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.).

У исследователей в области теории физической культуры и спорта нет однозначного мнения о видах специальной выносливости, но чаще всего выделяют скоростную, динамическую силовую, статическую, скоростно-силовую, координационную [1, 2, 3, 6]. Основными методами развития общей и специальной выносливости являются:

1. Метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;

2. Метод повторного интервального упражнения;

3. Метод круговой тренировки;

4. Игровой метод;

5. Соревновательный метод

Проанализировав виды силового фитнеса на предмет эффективности развития специальной выносливости, мы выделили табата-тренировку, так как она включает сразу два метода, описанных выше — это метод круговой тренировки и метод повторного интервального упражнения.

«Табата» — это высокоинтенсивная интервальная тренировка, в ходе которой за минимальное время выполняется большой объем движений, что позволяет не только сжечь максимум калорий, но и проработать все группы мышц и повысить уровень выносливости [4].

Принципы табата-тренировки:

- 20 секунд активной работы;

- 10 секунд отдыха;

- 8 упражнений;

- 4 круга;

- 1 минута отдыха в конце каждого круга

- Работа осуществляется в 80-85% от максимальной интенсивности.

В зависимости от уровня подготовленности занимающихся, можно изменять интервалы отдыха и выполнения упражнений, например, 30 секунд активной работы и 15 секунд отдыха. Также можно увеличить или уменьшить количество упражнений или кругов, чтобы облегчить или усложнить тренировку. Чаще всего выделяют 3 варианта тренировки «Табата»:

1) Круговой. Самый распространенный и часто используемый вариант табата-тренировки. Этот вариант предполагает выполнение упражнений круговым методом, то есть нужно выполнить разные физические упражнения одно за другим с интервалами отдыха. С каждым новым кругом последовательность упражнений повторяется. Например, 20 секунд — поднимание корпуса из положения лежа, 10 секунд отдыха, затем 20 секунд сгибание разгибание рук в упоре лежа, 10 секунд отдыха, приседания — 20 секунд, 10 секунд отдыха и, наконец, 20 секунд удержание положения в упоре лежа на предплечьях. Потом 1 минута отдыха и всё то же самое с самого начала.

2) Последовательный. Этот вариант подразумевает такое выполнение упражнений, когда на протяжении всего круга (сета) необходимо выполнять постоянно одно и то же упражнение. Например, первое упражнение будет поднимание корпуса. Вы выполняете его 8 раз, чередуя 20 секунд активной работы с интервалами отдыха. После целого сета этого упражнения следует 1 минута отдыха. И в новом сете уже выполняется другое упражнение, например, приседания.

3) Табата нон-стоп. Этот вариант требует максимального проявления выносливости, так как пассивный отдых заменяется на активный. То есть вместо того, чтобы отдыхать сидя, стоя или лежа, занимающемуся необходимо выполнять какую-либо нагрузку низкой интенсивности. Это может быть медленный бег, удержание какого-либо положения и другая малоинтенсивная работа. Например, 20 секунд — поднимание корпуса из положения лежа в максимальном темпе, затем 10 секунд прыжки на двух ногах. Таким образом, происходит чередование высокоинтенсивной и низкоинтенсивной нагрузки.

Специалисты в области фитнеса говорят о том, что в одном тренировочном занятии нужно применять все три разновидности табата-тренировки. Однако начинать нужно с кругового варианта, так как он является наиболее привычным и легким. Когда занимающиеся достигнут определенного уровня подготовленности, тренировку следует усложнить — добавить новые варианты табаты или увеличить количество кругов, упражнений и секунд активной работы.

Для того, чтобы адаптировать табата-тренировку для юных единоборцев, мы дополнили некоторые привычные упражнения различными ударами руками и ногами, а также включили другие элементы техники рукопашного боя. Таким образом, получились примерные упражнения входящие в табата-тренировку для единоборцев:

- Выпрыгивание из приседа с серией ударов руками в воздухе;

- Имитация «броска партнера» через плечо с резиной;

- Выполнение различных ударов руками и ногами (бой с тенью);

- Поднимание корпуса из положения лёжа на спине с ударами рук;

- Комбинация ударов «Двойка» с гантелями;

- Приседания с ударом правой и левой ногой;

- Боковые удары с гантелями.

Данные упражнение можно выполнять в последовательном, круговом или нон-стоп варианте табата-тренировки. Также можно применять разные комбинации ударов и использовать разный вес гантелей, чтобы регулировать степень нагрузки.

При этом следует учитывать интенсивность такой тренировки как «Табата» и включать её в тренировочный процесс, как отдельное занятие. Если у спортсменов по 3-4 тренировки в неделю, то «Табата» должна проводиться именно на последнем занятии в неделю, так как это также будет способствовать развитию выносливости у юных спортсменов. Для того, чтобы избежать монотонности тренировок и не допустить снижения тренировочного эффекта в следствие привыкания организма, специалист должен каждые 2 недели вносить разнообразие в тренировку «Табата» - например, включать новые упражнения, инвентарь и так далее.

Для каждой двигательной способности существуют сенсетивные (благоприятные) периоды развития. Так, по мнению Ю.Ф. Курамшина [2] динамическая силовая выносливость у мальчиков лучше всего развивается в 11-13 и в 15-16 лет; у девочек в 9-12 лет. Следовательно, в этот возрастной диапазон необходимо уделять повышенное внимание развитию специальной выносливости, в частности, силовой.

Проект еще требует дальнейшей разработки, но нами уже было проведено пробное тренировочное занятие «Табата-тренировка» на базе подростково-молодежного клуба по рукопашному бою «Отвага» в г. Санкт-Петербурге. Была проведена классическая табата-тренировка в круговом варианте. Такое занятие получило большой отклик у юных спортсменов. Они с интересом приступали к заданиям, которые обычно казались им монотонными и скучными. Такое занятие не только способствовало повышению интереса, но и внесло разнообразие в тренировочный процесс, что, разумеется, отразиться на спортивных результатах.

**Выводы.** Таким образом, можно предполагать, что внедрение табата-тренировки в тренировочный процесс единоборцев будет способствовать эффективному развитию специальной выносливости, повышать интерес к занятиям, а следовательно, обеспечивать прирост спортивных результатов.

**Литература:**

1. Горелов А. А., Румба О. Г., Кондаков В. Л Теоретические основы физической культуры. Белгород, 2009.
2. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.
3. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М., 2005
4. Жуманова, А. С. Специальная физическая подготовка юных гимнасток с применением метода интервальной тренировки Табата / А. С. Жуманова, А. Н. Хайралиева, В. Н. Авсиевич. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 51 (289). — С. 471-475. — URL: https://moluch.ru/archive/289/65395/ (дата обращения: 29.10.2023).
5. Физическая культура: учебное пособие / под ред. В. А. Коваленко. – М.:Изд. АСВ, 2000. – 432 с.
6. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. М., 2011.