

Кибальникова Ирина Дмитриевна

студентка

Морозова Юлия Юрьевна

старший преподаватель

Ростовский филиал ГКОУ ВО «Российская

таможенная академия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

РАЗНОВИДНОСТИ И МЕТОДЫ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК

Аннотация: в статье рассмотрен интервальный тренинг как жиросжигающая программа. Авторами даны характеристики рассматриваемого метода сжигания жира, выявлены его достоинства и недостатки.

Ключевые слова: интервальный тренинг, жиросжигающая программа, коррекция веса, кардио-тренинг, аэробная выносливость.

Иметь красивое тело стремятся многие. На сегодняшний день существуют различные методики похудения и коррекции веса. Фитнес-центры предлагают программы, направленные на сжигание жира и поддержания себя в оптимальной спортивной форме. Отметим, что далеко не все предлагаемые методы достаточно эффективны, а во многом преследуют чисто коммерческий интерес.

Однако среди методик сжигания жировых клеток свою эффективность доказал метод интервального тренинга, как чередование высокого и низкого темпов выполнения упражнений [1, с. 98].

Отметим, что история современных интервальных тренировок своим началом обязана бегунам. Приблизительно в 1910 году финн Пааво Нурми и его тренер Лаури Пихкала составили беговую интервальную систему тренировок, с помощью этого же метода тренировался олимпийский чемпион на средних и длинных дистанциях Ханнес Колехмайнен. Эти спортсмены фокусировались на смене периодов быстрого и медленного бега. В некоторых случаях они усиливали интенсивность, уменьшая дистанцию бега. Например, бег на 4–7 км с ускорением на последних 1–2 км, вслед за чем следовали несколько спринтов.

Со временем другие тренеры улучшали интервальные тренировки, добавляя новые упражнения.

После появления исследования Табаты, тренеры применяли этот протокол ко многим упражнениям, что привело к интересным видоизменениям. Сначала по Табате занимались упражнениями без отягощений – отжиманиями, подтягиваниями, берпи (20 секунд максимально быстрых и интенсивных выполнений и 10 сек отдыха). Затем начали создавать круговые тренировки, где протокол Табаты выполнялся на каждой станции (упражнении) – например, тренировка «Tabata This» в кроссфите; некоторые стали внедрять подобные интервалы в упражнениях с отягощениями со штангами и гантелями. Особенно популярны такие вариации стали с ростом кроссфит-тренингов, которые нельзя отнести к строгому протоколу Табаты [4, с. 152].

Совсем недавно были предприняты попытки разработать интервальный тренинг, который был бы менее интенсивным, чем Табата. Основная цель – сохранить все преимущества, при этом включить высокоинтенсивные интервалы в обычные фитнес-тренировки. Исследования ученых Джонатана Литтла и Мартина Гибалы (департамент кинезиологии университета МакМастера, Канада) в 2009 г. сфокусировалось на двухнедельной сессии интервальных тренировок меньшей экстремальности. В его рамках выполнялись от 8 до 12 кругов на велотренажере, 60 секунд работы на 100% МПК с последующими 75 сек отдыха. Результаты улучшения аэробных возможностей соответствовали занимающимся 5 часам в неделю традиционной аэробной тренировкой. Этот менее интенсивный протокол интервальных тренировок был отмечен СМИ, как возможность легче сохранить преимущества для здоровья и физической формы, проводя меньше времени в спортзале [2, с. 86].

В настоящее время интервальный тренинг занимает одну из лидирующих позиций среди методов сжигания жировых клеток.

При организации тренировки интервального тренинга необходимо придерживаться следующих принципов:

1. Степень интенсивности определяется индивидуально, основной принцип – чередование нагрузки и отдыха.
2. При составлении программы обязательно следует включать разминку и заминку.
3. Интервал отдыха между подходами не более 2 минут.
4. Максимальная продолжительность тренинга – 40 минут.
5. Обязательно отслеживать ЧСС, не допуская, чтобы на пике нагрузки она уходила в анаэробную зону.
6. При больших энергетических затратах интервального тренинга, необходимо полноценно питаться.

Подобные программы позволяют быстро похудеть и накачать мышечную массу. Девушкам при правильно организованных занятиях и соответствующем питании можно потерять до 6 кг в месяц, причём снижение веса происходит не за счёт выведения лишней жидкости, а за счет жировых запасов.

Мужчины с помощью ИТ отлично прокачивают все группы мышц, благодаря чему формируется рельефный мышечный корсет. Девушки избавляются от жировых отложений в проблемных местах, но при этом избегают эффекта плоского тела. Упругие бёдра и ягодицы при тонкой талии делают женскую фигуру привлекательной.

Постепенное нарастание нагрузок, выбор схем занятий и весов для упражнений с отягощениями исключают перетренированность. Сердечно-сосудистой системе не нужно работать на износ – напротив, она только укрепляется, а риск травматизма сводится к минимуму [2, с. 128].

Каждый из вышперечисленных эффектов можно усилить, подобрав соответствующие упражнения. Например, мужчины включают в такие занятия преимущественно силовые нагрузки и кардио-тренировки на развитие аэробной выносливости, а во время сушки переносят акцент на жиросжигание. Девушки

прибегают к фитнес-комплексам на гибкость для проработки проблемных мест и похудения.

Таким образом, метод интервального тренинга набирает популярность не только как метод развития аэробной выносливости у бегунов, но и как основной метод сжигания жира. Современные тренеры пытаются усовершенствовать данный метод, сделать его более разнообразным и эффективным.

Список литературы

1. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.А. Гуревич. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Выш. школа, 2017. – 256 с.
2. Жилкин, А.И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академия, 2016. – 464 с.
3. Лях В.И. Скоростные способности: основы тестирования и методики развития. Физическая культура в школе / В.И. Лях. – 2017. – 289 с.
4. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 431 с.
5. Прошлое, настоящее и будущее интервального тренинга [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dnevnikykt.ru/Klein/465788> (дата обращения: 19.12.2019).