

КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ СОВРЕМЕННОГО ФИТНЕСА: ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА

Белокопытов Денис Николаевич

преподаватель физической культуры, Саянский медицинский колледж,

России, г Саянск

Современный фитнес – это не просто модное увлечение, а комплексный подход к развитию и поддержанию здоровья. Среди множества направлений, методов и средств, интервальные тренировки занимают особое место.

Ключевое преимущество интервальных тренировок является их эффективность в улучшении здоровья сердечно-сосудистой системы. Их эффективность, универсальность и доступность делают их идеальным выбором для студентов колледжа, стремящихся улучшить свою физическую форму. Интервальные тренировки превосходно повышают выносливость. Нагружая тело до предела во время интервальных рывков, мышцы тренируются, более эффективно используя кислород.

Преимущества интервальных тренировок:

- **Эффективность:** за короткий промежуток времени (20–30 минут) интервальные тренировки позволяют сжечь больше калорий, чем традиционные тренировки, за счет чередования высокоинтенсивных и низкоинтенсивных интервалов.
- **Разнообразие:** Интервальные тренировки можно выполнять с использованием различных упражнений, оборудования и тренажеров, что делает их интересными и нескучными.

- Доступность: для выполнения интервальных тренировок не требуется специальное оборудование, их можно проводить в любом месте, даже дома.
- Универсальность: Интервальные тренировки подходят для людей с любым уровнем подготовки, от новичков до опытных спортсменов.

Структура интервальной тренировки:

- Разминка: 5–10 минут, чтобы разогреть мышцы и подготовить их к работе.
- Основная часть: Чередование высокоинтенсивных (ВИ) и низкоинтенсивных (НИ) интервалов.
- Заминка: 5–10 минут, чтобы восстановить дыхание и пульс.

Продолжительность и соотношение ВИ и НИ:

Продолжительность ВИ и НИ может варьироваться в зависимости от целей тренировки, уровня подготовки и индивидуальных особенностей.

В данном комплексе используется соотношение 45 секунд ВИ: 15 секунд НИ.

Примеры упражнений для интервальных тренировок:

- Бег: Чередование спринтерского бега (ВИ) и медленного бега (НИ).
- Прыжки: Чередование прыжков со скакалкой (ВИ) и ходьбы на месте (НИ).
- Упражнения с собственным весом: Чередование таких упражнений, как отжимания, приседания, выпады (ВИ) и отдых (НИ).
- Силовые упражнения с тренажерами: Чередование упражнений с максимальной нагрузкой (ВИ) и упражнениями с меньшей нагрузкой (НИ).

Комплексы интервальных тренировок:

Комплекс 1:

Разминка: 5 минут бега на месте и вращение суставов.

Основная часть:

45 секунд: Спринтерский бег на месте.

15 секунд: Отдых.

45 секунд: Прыжки со скакалкой.

15 секунд: Отдых.

45 секунд: Отжимания.

15 секунд: Отдых.

45 секунд: Приседания.

15 секунд: Отдых.

45 секунд: Выпады.

15 секунд: Отдых.

Заминка: 5 минут ходьбы на месте и растяжка.

Комплекс 2:

Разминка: 10 минут круговой тренировки на тренажерах.

Основная часть:

45 секунд: Жим штанги лежа (максимальный вес).

15 секунд: Отдых.

45 секунд: Подтягивания (максимальное количество).

15 секунд: Отдых.

45 секунд: Приседания со штангой (максимальный вес).

15 секунд: Отдых.

45 секунд: Тяга штанги в наклоне (максимальный вес).

15 секунд: Отдых.

Заминка: 5 минут кардио на велотренажере и растяжка.

Интервальные тренировки предлагают убедительный подход к улучшению здоровья и физической формы. Благодаря своей адаптивности и эффективности по сравнению с другими методами тренировок, интервальные тренировки могут стать инструментом для улучшения своих результатов.

Интервальные тренировки представляют собой эффективный метод улучшения здоровья и физической формы.

Список литературы:

1. Гибала, М.Дж., Литтл, Дж.П., и Макдональд, М.Г. (2010). Физиологическая польза и польза для здоровья высокоинтенсивных прерывистых упражнений. Журнал физиологической физиологии, 99 (4), 281–292
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
3. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд.,испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 40 с.