

## **Методика высокоинтенсивных тренировок как один из способов увеличить эффективность беговых занятий**

*Гуляева Александра Сергеевна*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема*

*Студент*

*Изосимов Александр Николаевич*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема*

*Научный руководитель*

### **Аннотация**

В данной статье рассмотрена методика высокоинтенсивных тренировок и их совместимость при занятии бегом. Предложены комплексы упражнений и даны рекомендации.

**Ключевые слова:** высокоинтенсивный интервальный тренинг, темп, тренировка, похудение, высокоинтенсивные тренировки, бег, методика, спорт, НИТ-тренинг.

## **The technique of high-intensity training as one of the ways to increase the effectiveness of running classes**

*Gulyaeva Alexandra Sergeevna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

*Izosimov Alexander Nikolaevich*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Scientific supervisor*

### **Abstract**

This article discusses the methodology of high-intensity training and their compatibility when running. Sets of exercises are proposed and recommendations are given.

**Keywords:** high-intensity interval training, pace, workout, weight loss, high-intensity training, running, technique, sports, НИТ training.

Все больше людей в наши дни отдают предпочтение здоровому образу жизни: следят за собственным телом, контролируют режим питания. Одним из простых способов держать свое тело в тонусе – бег. Он повышает частоту сердечных сокращений, укрепляет кости и может стать отличным способом похудеть. Неоспоримым плюсом является и то, что это дешево, так как можно заниматься в любом месте без особого оборудования или обучения.

Цель исследования – рассмотреть методики, которые позволяют усилить эффективность занятий бегом, но при этом занимают меньше времени и не требуют специальных спортивных снарядов.

Мы пришли к выводу, что куда эффективнее применять в своих занятиях короткие или интенсивные тренировки. Тренировки высокой интенсивности (или High-Intensity Interval Training – HIIT) — это вид спортивных занятий, подразумевающий чередование высокоинтенсивных и низкоинтенсивных нагрузок.

Данная методика была создана более 100 лет назад, знаменитым в то время финским бегуном Пааво Нурми, дважды чемпионом Олимпийских игр (1920 и 1928 годы). Он применял в своих тренировочных забегах более короткие интервалы, однако с максимальной интенсивностью. Эту методику назвали «фартлек-тренинг», что в переводе на русский означает «игра со скоростью» [2]. В настоящее время ее используют для подготовки атлетов к соревнованиям. HIIT-тренинг — это одна из наиболее эффективных тренировочных схем, позволяющих укрепить мышцы, усилить выносливость и избавиться от лишних килограммов.

В 2014 году исследователи из Гонконгского баптистского университета изучали влияние высокоинтенсивных тренировок на беговые качества 16 человек. В течение 6 недель бегуны выполняли быстрые комплексы упражнений 3-4 раза в неделю. Они были специально подобраны для наращивания основных мышц, а также связанных с дыханием. Через шесть недель бегуны прошли часовой тест на беговой дорожке. Люди, которые выполняли высокоинтенсивную тренировку, показали лучшую форму и повышенную выносливость [1].

Мотивы для занятий HIIT-тренировок:

1. Предотвращение травм.

HIIT-тренировка может помочь использовать больше мышечных групп и укрепить слабые места, чтобы улучшить технику бега. Это может быть чрезвычайно полезным для бегунов из-за увеличения скорости движения мышц. Во время пробежек люди строго двигаются вперед и назад. Тренировка HIIT работает во всех плоскостях, поэтому вы будете выполнять боковые и вращательные движения для укрепления всего тела.

2. Увеличение скорости сокращения мышц.

Тренировки, которые включают плиометрику или прыжки, могут резко увеличить реакцию и скорость. Например, прыжки на двух ногах или со сменой положения ног после каждого подпрыгивания, а также выпады.

3. Формирование сбалансированное тело.

Бегуны много работают ногами, но верхней частью тела часто пренебрегают или вообще забывают о ней. Выполнение быстрых упражнений для общего развития поможет сделать тело более сильным. Сильный торс и руки поддержат правильную технику бега форму во время больших дистанций.

4. Возможность проводить тренировку в любом месте.

Если идет дождь или слишком холодно, вполне можно заменить бег быстрой тренировкой в помещении. Все, что потребуется, это небольшое пространство (достаточное для того, чтобы лечь и прыгать).

#### 5. Красивое тело.

HIIT тренировка нарастит мышцы и поможет тонизировать организм. Посмотрите на тело марафонца и спринтера. Вторым обычно мускулистый, а первый стройный. Спринтеры выполняют короткие взрывные тренировки и силовые упражнения для определения частей тела. Марафонцы, как правило, бегают на длинные дистанции, которые разъедают мышцы. Для баланса смешайте тренировку HIIT с короткими пробежками, чтобы получить выгоду от обоих типов [4].

Самые эффективные тренировки HIIT - это те, когда человек выкладывается на все 100%. Делайте все возможное в течение всех 20 секунд каждого раунда, чтобы воспользоваться всеми преимуществами. Сердце будет сильно стучать и появится желание остановиться - но необходимо продержаться 20 секунд и результат не заставит себя ждать. [3]

Можно выполнить HIIT-тренировку в виде спринтов, что позволит увеличить скорость и силу. Еще один интересный вариант - делать интервалы силовых упражнений и бегать трусцой во время отдыха. Вот два примера выполнения:

- Спринт в течение определенного времени (20-30 секунд) или расстояния (200-метровая дистанция), затем ходьба 10-20 секунд, чтобы прийти в себя. Повторить 8+ раз.
- Делайте упражнения с собственным весом (приседания, прыжки, выпады) в течение 20-30 секунд, затем бегайте в течение 20-30 секунд. Повторите 8+ раз для каждого упражнения.

Хорошей новостью является то, что тренировки HIIT обычно длятся всего 10-20 минут. Прилагайте все усилия, получайте выгоду и продолжайте свой день. Регулярность выполнения таких тренировок определяется следующим образом:

- Если обычно только бегае, то лучше выполнять разминку HIIT два раза в неделю. Начинающие должны бегать и делать быстрые упражнения в разные дни. Это позволит сохранить правильную форму во время каждой тренировки, не будучи слишком утомленным.
- Бегуны среднего уровня могут выполнить первый комплекс быстрых движений после легкой пробежки, а второй в отдельный день.
- Продвинутые могут все делать в один день. Выполнение HIIT сразу после бега имитирует интенсивный спринт.

Кроме того, HIIT-тренинг является более эффективным в похудении, поскольку сжигают жир не только во время занятий, но и в период послетренировочного восстановления [5]. Интенсивные интервальные тренировки экономят огромное количество времени. Полчаса HIIT тренинга

уже считается долгим занятием, в то время как кардио подразумевает более продолжительные нагрузки.

Однако, как и для любого занятия спортом, у методики высокоинтенсивных тренировок существуют свои ограничения. Заниматься по этой системе не рекомендуется людям:

- страдающим ишемией, гипертонией, сахарным диабетом, а также с заболеваниями сердца и сосудов, органов дыхания;
- имеющим ожирение;
- которые раньше не занимались спортом или забросили.

В итоге, мы можем сделать вывод, что высокоинтенсивные интервальные тренировки по своей эффективности во многом превосходят многие другие спортивные занятия. А благодаря своей простоте пользуются популярностью среди приверженцев ЗОЖ. Единственное ограничение, после медицинских показателей — уровень подготовки. Прежде чем приступить к НИТ-тренингу, необходимо подготовить свое тело к нагрузкам с помощью других более лояльных видов спорта.

### **Библиографический список**

1. ВИИТ (НИТ) – методика высокоинтервальных тренировок. // Спорт URL: <https://www.sports.ru/health/blogs/2908764.html> (дата обращения: 15.11.2022).
2. Почему величайший атлет в истории проклял спорт // Чемпионат URL: <https://www.championat.com/other/article-3780307-istorija-velikogo-chempiona-raavo-nurmi--pobedy-diskvalifikacija-biznes.html> (дата обращения: 15.11.2022).
3. Савин С.В., Степанова О.Н. Программы функциональной фитнес-тренировки: содержание, конструирование, особенности реализации // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. С. 84-90.
4. Свечкарёв В.Г. К вопросу об использовании высокоинтенсивного интервального тренинга // научные известия. 2019. №15. С. 100-104.
5. Ученые объяснили принцип действия высокоинтенсивных интервальных тренировок // Спортивная медицина URL: [https://www.sportmedicine.ru/news\\_science/high-intensity-exercise.php](https://www.sportmedicine.ru/news_science/high-intensity-exercise.php) (дата обращения: 15.11.2022).