

## **ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ГИРЕВИКОВ**

**В. К. Леутко, Л. С. Неменков**

(Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,  
кафедра теории и методики физического воспитания)

*Актуальность статьи заключается в исследовании методов интервальной тренировки в подготовке гиревиков. Интервальный метод условно относится к группе методов, преимущественно направленных на развитие двигательных качеств. Данный метод предусматривает выполнение упражнений с регламентируемыми паузами отдыха.*

В процессе спортивной тренировки метод интервальной тренировки может выполняться как в равномерном, так и в переменном режимах. При равномерном режиме – интенсивность работы остается неизменной, при переменной – варьирующей. В свою очередь, интенсивность может возрастать с каждой новой порцией нагрузки (прогрессирующая) или уменьшаться (нисходящая), а также неоднократно изменяться в ту или иную сторону (варьирующая) [1; 2].

Все эти варианты интервального метода находят свое применение в различной степени в системе спортивной подготовки гиревиков.

В настоящее время преобладают два варианта интервального метода выполнения упражнений. Первый – это спринт, т. е. серийное выполнение упражнений в течение 15–30 секунд в максимальном темпе.

Второй – это темповый вариант, т. е. выполнение упражнений в течение 1–2 минут. Темп выполнения упражнений должен превышать темп соревновательного исполнения в среднем на 10–15% [5].

Особое внимание необходимо уделить продолжительности отдыха. В тренировках гиревиков акцентируется внимание в основном на запланированное количество серий, повторений и заданный темп, где темп является основным компонентом нагрузки, его необходимо поддерживать на протяжении всей серии упражнения по методу интервальной тренировки. То есть очередной подход спортсмен начинает выполнять, ориентируясь на субъективные ощущения, что снижает тренировочные эффекты данного метода.

Следует отметить, что специалисты все эти годы продолжают совершенствовать интервальный метод, особенно в последние годы в связи с внедрением мониторов сердечного ритма (т. е. пульсометров) в качестве контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками в видах спорта на выносливость.

В теории спорта классифицируют методы интервальной тренировки по отношению к интенсивности нагрузки, где выделяют экстенсивную интервальную тренировку (нагрузка средней и низкой интенсивности) и интенсивную интервальную тренировку (преобладают большие и предельные нагрузки).

Для первой характерными особенностями являются:

- Интервал нагрузки 4–5 мин.
- ЧСС – 85–90% от max.
- Переход к следующему интервалу при ЧСС равным 120 уд/мин.
- Количество интервалов 2-6.

Цель тренировки – повышение мощности гликолитического (лактатного) механизма.

Для второй характерными особенностями являются:

- Интервал нагрузки 1 мин.
- ЧСС – от 90% и больше от max.
- Переход к следующему интервалу через 30 сек. независимо от ЧСС.
- Количество интервалов 4-5.

Цель тренировки – повышение мощности креатинфосфатного (алактатного) механизма [4].

Научно обоснованные ориентиры для определения эффективных нагрузок, направленных на развитие и совершенствование выносливости в циклических видах спорта, задает классификация В. С. Фарфеля (1970) в основу которой положен принцип относительной мощности выполняемой спортсменами работы [3].

Несколько реже в практике тренировок гиревиков применяются интервальные тренировки с прогрессирующей и нисходящей нагрузкой. Роль первой возрастает в подводящих и соревновательных микроциклах, доля второй во втягивающих и восстановительных.

Следует отметить распределение методов тренировок, направленных на повышение выносливости в течение макроцикла. В первой фазе (общеподготовительной) подготовительного периода в тренировках преобладают методы, воздействующие на расширение аэробных возможностей (непрерывный/длительный с равномерной или переменной работой и игровой с переменным характером двигательной деятельности), во второй фазе (специально-подготовительной) объем интервальных методов, используемых уже для совершенствования специальной выносливости, увеличивается, ведется целенаправленная работа над расширением аэробно-анаэробных возможностей организма спортсмена в избранном виде спорта.

Выводы:

1. При выборе методов интервальной тренировки в первую очередь необходимо учитывать временной интервал собственно соревновательного упражнения;
2. В практике многолетней спортивной подготовки гиревиков применяются: спринт и темповый методы интервальной тренировки;
3. Интервалы нагрузки в данных методах недостаточны для совершенствования механизмов переключения на различные системы энергоснабжения.

### Литература

1. Верхопанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхопанский. – М. : Советский спорт, 2014. – 352 с.
2. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В. Б. Иссурин. – М. : Советский спорт, 2002. – 283 с.
3. Коц, Я. М. Спортивная физиология : учебник для институтов физической культуры / Я. М. Коц. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 200 с.
4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
5. Тихонов, В. Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки / В. Ф. Тихонов, А. В. Суховой, Д. В. Леонов. – М. : Советский спорт, 2009. – 86 с.