

## ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЕ КАРДИО ТРЕНИРОВКИ

**Воронов Николай Андреевич**

к.б.н., доцент кафедры физической подготовки  
ФГКВООУ ВО «Ярославское высшее военное училище противовоздушной  
обороны» Министерства обороны Российской Федерации  
Россия, г. Ярославль

**Аннотация:** Кардио тренировки чрезвычайно важны для поддержания жизненного тонуса и здоровья человека. Так, стабильно совершая аэробные нагрузки, сердечная система человека работает лучше, улучшается самочувствие, поддерживается нормальный вес и баланс между отдыхом и бодрствованием.

Это один из самых эффективных способов борьбы с лишними килограммами и пивным животом. Результаты исследований говорят сами за себя – при ВИИТ-тренировках теряется в 6 раз больше жировой ткани, чем при обычных кардио. Да и времени на упражнения уходит меньше – всего 10 –15 минут.

**Ключевые слова:** спорт, тренировка, мышечная масса, жиросжигание, развитие силы.

## HIGH-INTENSITY KARDIO OF THE TRAINING

**Voronov N. Andreevich**

PhD, Associate Professor of physical training  
FGCVOOU WAUGH "The Yaroslavl highest military college of air defense"  
of the Ministry of Defence of the Russian Federation  
Russia, Yaroslavl

**Abstract:** Kardio trainings are extremely important for maintenance of vitality and health of the person. So, steadily making aerobic loadings, the warm system of the person works better, the health improves, the normal weight and balance between rest and wakefulness is supported.

It is one of the most effective ways of fight against extra kilos and a beer stomach. Results of researches speak for themselves – at ВИИТ-trainings is lost in 6 times more of fatty tissue, than at usual kardio. And time for exercises leaves less – only 10 - 15 minutes.

**Keywords:** sport, training, muscle bulk, zhiroszhiganiye, development of force.

ВИИТ – это высокоинтенсивные интервальные тренировки, в которой проводится кривая с высокоинтенсивной тренировкой и спадом – отдыхом [3].

Монотонное кардио в небыстром темпе в сравнении не идет в взрывными нагрузками на ВИИТ тренировке. Короткая взрывная нагрузка = стресс = выброс гормонов = рост митохондрий в гликолитических мышечных волокнах = повышение выносливости и силы = повышение базального обмена веществ = огромный расход гликогена = сжигание жира = сохранение мышечной массы. И это пожалуй еще не все плюсы, кроме того, ваши мышцы со временем будут закисляться и быстрее выводить ионы водорода благодаря новому приросту митохондрий в ткани, тем самым делая вас более выносливым.

ВИИТ помогает сжиганию калорий. Любые занятия физической активности сопровождаются потерей энергии, которое необходимо восполнить и восстановить микротрещины мышц и вернуть их в нормальное состояние.

Спустя некоторое время после высокоинтенсивных тренировок обмен веществ организма ускоряется и увеличивается мышечная масса атлета, а это означает сжигание большого количества калорий в моменты бодрствования, когда вы не тренируетесь.

ВИИТ улучшает ваше тело. НИТ (High Intensity Interval Training) тренировка для новичка должна составлять приблизительно 8-12 минут с постоянным увеличением до 20 минут [2].

Тренировочный процесс является стрессом для нашего организма, тем самым вырабатывая гормон роста [1]. Увеличению роста мышц способствует гормон, который отвечает за формирование мышечных волокон.

ВИИТ тренировка способствует выработке гормона роста. Гормон роста помогает сжигать жир и превращать его в мышечную массу.

Включение ВИИТ тренировки, интервальных раундов в силовую программу даст возможность увеличить силу и развитие в кратчайшие сроки.

Что касается продолжительности активных интервалов, 50-60% вашего Tmax достаточно, если ваша цель – жиросжигание и укрепление метаболического здоровья.

Tmax – это количество времени, которое вы можете провести с максимальной нагрузкой прежде, чем будете вынуждены остановиться. Например, если вы можете ехать на велосипеде с максимальной скоростью 3 минуты прежде, чем почувствуете, что ваше сердце сейчас взорвётся, значит, ваше Tmax – 3 минуты. Таким образом, продолжительность моих активных интервалов должна быть в районе 90-120 секунд. Чтобы определить время ваших интервалов, можно проверить свой Tmax (всё, что вам для этого нужно – это секундомер), или, если вы новичок в интервальных тренировках, начните с 30-секундных активных фаз. Ваши высокоинтервальные тренировки должны постепенно становиться всё тяжелее. Чем больше вы занимаетесь НИТ, тем больше будет расти ваше Tmax. Это означает, что длительность ваших активных интервалов также должна увеличиваться, если вы хотите, чтобы они оставались максимально эффективными. Как вы можете понять, такие тренировки могут быть достаточно сложными даже для опытных атлетов. Было проведено три исследования интервальных тренировок, в которых опытные атлеты, занимавшимся круговыми тренировками, выкладывались по максимуму в течение 5 минут (и это улучшило их результаты). В противоположность этому, в результате других исследований, где активные интервалы легкоатлетов составили 2 и 1 минуту, было выяснено, что для улучшения результатов этого недостаточно.

Также необходимо знать, что спокойные периоды должны быть активным восстановлением, когда вы продолжаете двигаться, а не замираете на месте. Исследования показывают, что активное, а не пассивное восстановление способствует достижению максимальной скорости во время интенсивной фазы и помогает адаптации тела к выполняемому упражнению.

В рамках исследования EPOC Comparison Between Isocaloric Bouts of Steady-State Aerobic, Intermittent Aerobic, and Resistance Training., проведённого в 2015 году, сравнили потребление кислорода и скорость восстановления метаболизма после кардио, ВИИТ и силовой тренировки. Выяснилось, что в течение 21 часа после высокоинтенсивной интервальной и силовой тренировок метаболизм в состоянии покоя выше, то есть сжигается больше калорий [3].

Таким образом, многие исследования подтверждают, что большему жиросжиганию за более короткий промежуток времени способствуют именно ВИИТ, обычное и привычное многим кардио медленнее сжигает набранные калории при этом уменьшая объемы мышечной массы. Но в любом случае каждому следует попробовать и тот и другой виды

кардио нагрузок, которые так или иначе помогают создать идеальное подтянутое тело без жировых отложений, улучшить работу сердца и поддержать хорошее самочувствие. Однако, получить максимальный результат поможет только регулярность, правильный выбор вида и интенсивности нагрузки.

#### Список литературы

1. Воронин С.М. Влияние организационной культуры вуза на формирование ценностной среды студенческой молодежи с исследовательской точки зрения / С.М. Воронин, Н.А. Воронов, С.В. Новожилова, В.В. Новиков, И.П. Афонин // Вестник Рыбинской государственной авиационной технологической академии им. П.А. Соловьева. 2016. № 4 (39). С. 63 – 67.
2. Елизарова Е.М. Физическая культура. Уроки двигательной активности. / Е.М. Елизарова. – М.: Советский спорт. 2013. – 95 с.
3. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература. 2000. – 368 с.



УДК 796

## ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

**Воронов Николай Андреевич**

к.б.н., доцент кафедры физической подготовки  
ФГКВБОУ ВО «Ярославское высшее военное училище противовоздушной  
обороны» Министерства обороны Российской Федерации  
Россия, г. Ярославль

**Аннотация:** Актуальность изучения социального значения спорта заключается в массовом вовлечении молодежи в данную сферу. Молодые люди, занимающиеся в спортивных секциях, тратят на тренировочный процесс значительную часть времени. Очевидно, что спорт окажет немалое влияние на их формирование в физическом, духовном и социальном плане. Спортивная деятельность – это модель взаимодействий, которая формировалась веками и в настоящее время продолжает меняться, приобретая новые функции и значения, которые носят различный характер, определить который призваны научные исследования.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, молодежь, социализация спорта.

## INFLUENCE OF SPORTS ACTIVITY ON FORMATION OF THE IDENTITY OF THE PERSON

**Voronov N. Andreevich**

PhD, Associate Professor of physical training