

В.В. Садовникова, канд. пед. наук, доц.;  
Ю.А. Янович, канд. пед. наук; Н.Г. Фитисова, ст. преп. (БГУ, г. Минск)

## **ИНТЕРВАЛЬНЫЙ МЕТОД В КОМПОНЕНТАХ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Традиционно в практике оздоровительной физической культуры, части физической культуры (базовой, основной, развивающей), в оздоровительных видах гимнастики структурной единицей учебного процесса являлось занятие, а в тренировочном процессе – тренировка.

С проникновением фитнеса, современных оздоровительных систем в программу УВО по дисциплине «Физическая культура» происходит методическая подмена и как следствие путаница. Пример поискового запроса в сети интернет «интервальный метод» мы обнаруживаем результаты: «интервальная тренировка» в фитнесе. В свою очередь это отражается в запросах студентов к преподавателям практической части дисциплины «Физическая культура», в их ожиданиях: «Проведите с нами интервальную тренировку!». Предлагаем ознакомиться с нашим опытом реализации интервального метода в компонентах программы по вышеуказанной дисциплине.

Методико-практический раздел учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется средствами общей, специальной, профессионально-прикладной физической подготовки и оздоровительных систем<sup>8</sup>. В соответствии с современными представлениями, сложившимися в теории и методике физического воспитания и спорта (ТиМФВиС), интервальный метод является одним из эффективных в организации указанных средств, а также в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям.

Например, в ходе освоения авторского программного обеспечения по учебной дисциплине «Физическая культура» средствами чирлидинга, которое было разработано для студентов основного и подготовительного отделений на основе интеграции общеподготовительного спортивного направлений, применялась интервальная тренировка [1]. Использование этой методики носило избирательный характер, поскольку выделяют медленную и быструю интервальные тренировки (А. Якимов, А. Ревзон, С. Старостин, Д. Зиновьев). Медленный интервальный метод менее напряженный, чем быстрый. Его основное применение на начальных этапах занятий для повышения общей и специальной подготовленности занимающихся. Во время выполнения на-

---

<sup>8</sup>Физическая культура : типовая учеб. программа для учреждений высшего образования / сост.: В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2017. – 36 с.

грузочного отрезка ЧСС студентов достигала 131–150 уд./мин, что соответствует работе, выполненной в зоне большой мощности (Л.П. Матвеев), в интервалах отдыха ЧСС снижалась до 110–120 уд./мин. Быстрый интервальный метод эффективен в соревновательном периоде, предполагает более интенсивную физическую нагрузку в отрезках работы. У студентов были зафиксированы показатели ЧСС 151–180 уд./мин, которые характеризуют работу в субмаксимальной зоне мощности [2].

Применение интервальной тренировки способствовало более быстрому вработыванию студентов на начальных этапах занятий. Средняя оценка физической подготовленности, выявленная по результатам текущего контроля, у них была выше ( $p < 0,05$ ), чем в группе студентов, не использовавших интервальную тренировку.

Еще один вариант использования интервального метода в основной части занятия на основе протокола «Табата» для студентов основного учебного отделения, не имеющих противопоказаний к физической нагрузке (таблица 1).

**Таблица 1 – Схема применения на примере «протокола Табата»**

Часть занятия	Содержание	Мощность нагрузки, ЧСС
Подготовительная часть 10-15 мин	Упражнения в ходьбе, беговые упражнения, ОРУ	Умеренная мощность ЧСС 40-65% от макс
Основная часть 4 мин	Протокол «Табата»: 1 круг – приседание, отдых 10 с 2 круг – сгибание и разгибание рук из упора лёжа, отдых 10 с 3 круг – прыжок ноги «врозь-вместе», отдых 10 с 4 круг – наклон вперед, отдых 10 с 5 круг – бег с высоким подниманием бедра, отдых 10 с 6 круг – выпады, отдых 10 с 7 круг – наклоны в сторону, отдых 10 с 8 круг – планка	Субмаксимальная зона мощности ЧСС 65-75% от макс
32-34 мин	Далее по учебно-тематическому плану конкретного занятия в недельном/месячном цикле	
Заключительная часть 10-12 мин	Дыхательные упражнения Упражнения на растягивание	Умеренная мощность ЧСС 30-50% от макс

Практики рекомендуют использовать базовые упражнения для интервального метода: приседания, прыжки, выпады (их разновидности и сочетания); смена положений (стойка, упор, сед, лежа и их разновидности); подтягивания прямым и обратным хватом; сгибания-

разгибания рук в упоре лежа; сгибание-разгибание ног, туловища (комбинированные варианты), лежа на спине (животе) и др.

Приведем еще один пример использования интервального метода в дисциплине «Физическая культура» на основе танцевальной фитнес-программы «Зумба» (таблица 2). Для нее характерны простая хореография, не требующая специального разучивания, зажигательные мелодии в различных латиноамериканских и мировых ритмах (реггетон, сальса, кумбия, фламенко и т.д.), которые создают атмосферу, способствующую раскрепощению занимающихся. Они даже не замечают, что идет эффективная интервальная тренировка.

**Таблица 2 – Схема применения на примере «Зумбы»**

Часть занятия	Содержание	Мощность нагрузки, ЧСС
Подготовительная часть 10-15 мин	ОРУ в ходьбе, беге и др.	Умеренная мощность ЧСС 40-65% от макс
Основная часть 24 мин	4 мин*5 композиций+1 мин отдыха между ними*4=24 мин	Субмаксимальная зона мощности ЧСС 65-75% от макс
10-15 мин	Далее по учебно-тематическому плану конкретного занятия в недельном/месячном цикле	
Заключительная часть 10-12 мин	Дыхательные упражнения Упражнения на растягивание	Умеренная мощность ЧСС 30-50% от макс

Таким образом, интервальная «тренировка» – не что иное, как занятие, организованное на основе общеизвестного в ТИМФВиС интервального метода проведения упражнений в аэробном режиме, при котором совершенствуется физическое качество выносливость и ее разновидности (общая, специальная, скоростная, скоростно-силовая, силовая и координационная).

Интервальный метод противопоказан студентам специального учебного отделения.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Янович, Ю. А. Интеграция общеподготовительного и спортивного направлений в учебной дисциплине «Физическая культура» (на примере чирлидинга) / Ю. А. Янович // Мир спорта. – 2019. – № 1 (74). – С. 74–78.
2. Янович, Ю. А. Динамика показателей физической нагрузки в тренировочном занятии студентов-черлидеров на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям / Ю. А. Янович // Ученые записки : сб. рец. науч. тр. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2016. – Вып. 19. – С. 225–231.