

УДК 796.015.542
ББК 75.15
Ф32

Федотова, Е.В., Сиделев, П.А.
Ф32 Теоретические основы и практические аспекты высокоинтенсивной интервальной тренировки: Монография / Е.В.Федотова, П.А. Сиделев. – М.: Издательство «Перо», 2024. – 184 с.

ISBN 978-5-00244-246-1

Рецензенты:

*доктор педагогических наук, доцент Т.Г. Фомиченко,
доктор педагогических наук, профессор М.В. Жийяр*

В монографии рассматриваются вопросы истории использования интервальных тренировок в подготовке спортсменов, программирования тренировочных нагрузок интервального характера на основе переменных, определяющих направленность тренировочного воздействия. Подчеркнута роль научных исследований не только при детальном изучении влияния методов и модификаций интервальных тренировок на спортивный результат, но и при установлении взаимосвязи между различными модификациями интервальной тренировки и комплексом ключевых параметров подготовленности и функционального состояния, этот результат обеспечивающих. Подробно рассматривается круг вопросов, важных для программирования подготовки спортсменов в разных видах спорта и спортивных дисциплинах: от распределения изоформ монокарбоксилатных белков-транспортёров в мышечных волокнах разного типа и возможных механизмов регуляции их экспрессии до методических основ улучшения лактатной кинетики. Приводятся примеры использования различных видов тренировочных нагрузок интервального характера с целью достижения конкретных адаптационных перестроек в организме спортсмена. Затрагиваются вопросы будущих направлений исследований ВИИТ, включающих подходы системной биологии и математическое моделирование, способные преодолеть существующие технологические ограничения и ускорить понимание механизмов адаптации, вызываемой ВИИТ. Раскрываются научно-методические аспекты интеграции ВИИТ в тренировочную программу. Подробно описаны доступные методы мониторинга функционального состояния спортсмена с целью определения его готовности к выполнению высокоинтенсивной развивающей нагрузки

Издание предназначено для специалистов в области теории спортивной тренировки, научных работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов и студентов вузов физической культуры и системы повышения профессиональной квалификации, специалистов по научно-методическому обеспечению спортивной подготовки.

© Федотова Е.В., Сиделев П.А., текст, рисунки, 2024

ISBN 978-5-00244-246-1

СОДЕРЖАНИЕ

Список сокращений	4
Введение	6
Глава 1 История и современное состояние вопроса: интервальный метод и высокоинтенсивная интервальная тренировка	8
Глава 2 Современные научные представления: основа для программирования и анализа эффективности ВИИТ	38
Глава 3 Факторы, определяющие преимущественную направленность, уровень нагрузочности воздействия интервальной тренировки и вызываемые ею адаптационные изменения	57
Глава 4 Высокоинтенсивная интервальная тренировка в видах спорта на выносливость (циклические нагрузки)	88
Глава 5 Возможности использования ВИИТ в подготовке спортсменов, специализирующихся в игровых, скоростно-силовых, сложно-координационных видах спорта и единоборствах	111
Глава 6 Научно-методические аспекты интеграции ВИИТ в тренировочную программу и обеспечения ее мониторинга	131
Заключение	165
Список литературы	167