

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/statya/15908>

Тип работы: Статья

Предмет: Физ.воспитание

Содержание

1 Анаэробные возможности организма и их показатель 3

Список литературы 7

1 Анаэробные возможности организма и их показатель

Актуальность темы исследования объясняется тем, что выносливость с детского возраста является самой главной в физическом воспитании и спортивной тренировке. Воспитание выносливости в спорте способствует укреплению здоровья подрастающего поколения. Давно стало известно, что достижение больших спортивных результатов почти во всех видах спорта, невозможно без высокой выносливости. Современная физиология накопила значительные экспериментальные материалы по разным вопросам различной выносливости, ее показателями и упражнениями по ее увеличению.

Анаэробные возможности организма представляют собой способность человека работать в условиях недостатка кислорода благодаря анаэробным источникам энергии. К основным показателям данных возможностей организма можно отнести следующие:

1) максимальная анаэробная мощность;

2) максимальная анаэробная емкость.

Анаэробные источники энергообеспечения делят на анаэробные алактатные и анаэробные лактатные.

Природа предоставила нам возможность работать и в условиях недостаточного снабжения тканей кислородом. При нехватке кислорода различают две реакции восстановления АТФ:

- алактатную), т.е. без образования молочной кислоты (лактат – молочная кислота);

- лактатную, т.е. с ее образованием.

Первая реакция (анаэробная алактатная) является распадом особого химического соединения – креатинфосфатной кислоты (КрФ), который обеспечивает быстрое восстановление АТФ. Но все же запасы КрФ очень ограничены и при очень интенсивной работе очень быстро (в течение 10 сек) исчерпываются. Вторая реакция (анаэробная лактатная) – восстановление АТФ за счет энергии, образующейся при распаде гликогена.

Чтобы ликвидировать данные продукты, нужен кислород, так как они могут разрушаться лишь путем окисления. Хотя окисление происходит после окончания работы, т.е. в восстановительный период.

Количество кислорода, которое необходимо для того, что бы произошло окисление продуктов обмена, которые образовались при физической работе, называют кислородным долгом.

Кислородный долг - это самый главный показатель анаэробной производительности. Максимальный кислородный долг у людей, которые не занимаются спортом, не может превышать 4-5 л. У спортсменов высокого класса он может быть 10-20 л.

Различаются две части кислородного долга:

- алактатную;

- лактатную.

Для того, чтобы человек мог выполнять работу особой и большей мощности в условиях, характерным резким изменениям внутренней среды организма, его тканям необходимо приспособиться к работе при недостатке кислорода и низком рН. Данные органы должны получать необходимое количество кислорода и в тех условиях, когда скелетные мышцы интенсивно испытывают его дефицит.

Во время анаэробной работы, которая связана с максимальными условиями, тело начинает работать так, что потребность в кислороде и топливе начинают превышать скорость их подачи в мышцы. Мышцы при данной нехватке кислорода начинают принимать условия, при которых в них начинает копиться молочная кислота.

Анаэробная выносливость делится на типы:

1) короткая – которая меньше 25 сек.

2) средняя – 25-60 сек.

3) длинная – 60-120 сек.

Анаэробная выносливость развивается с помощью повторения работы высокой интенсивности с ограниченным временем на восстановление организма.

Анаэробные тренировки представляют собой вид физических нагрузок, при которых движения совершаются за счет энергии, которая получается в результате анаэробного гидролиза, т.е. окисления глюкозы во время отсутствия кислорода.

Примеры анаэробной тренировки:

- поднятие тяжестей;
- спринт;
- выполнение резких и взрывных движений.

Список литературы

1. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров. Учебное пособие. — М.: «Физическая культура», 2006. — 61 с.
2. Кобринский М.Е. (ред.) Современный Олимпийский спорт и спорт для всех. Материалы конференций. XIII Международный научный конгресс – Алматы.: Физическая культура. – 2009. – Том 2, — 561 с.
3. Попов Д.В. Факторы, ограничивающие аэробную работоспособность на уровне отдельной мышцы у людей с различным уровнем тренированности. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата биологических наук. — М.: Ин-т мед.-биол. проблем, 2007. — 133 с.
4. Аэробная и анаэробная двигательная активность. - <http://www.artembrazgovsky.ru/aerobnaya-i-anaerobnaya-dvigatel'naya-aktivnost/>
5. Анаэробные возможности организма. - <http://2fy.ru/3-anaerobnye-vozmozhnosti-organizma>
6. Виды выносливости. - <http://www.shealth.ru/vynoslivost.html>
7. Факторы, от которых зависит анаэробные возможности организма. - <http://www.medchitalka.ru/regimen/run/energi/23946.html>

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/statya/15908>