

Поэтому, в принципе, выбор студентом любой формы двигательной активности: разнообразный физический труд, танцы, занятия физической культурой, различными видами спорта — уже сам по себе становится благоприятным явлением для организма, поскольку снижает дефицит двигательной активности, способствует нормальному функционированию разнообразных систем организма, укрепляет здоровье [3].

Выводы

Развитие физической культуры и спорта наиболее важная составная часть государственной социально-экономической политики.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта — эффективное использование их возможностей в оздоровлении нации, воспитании молодежи, формировании здорового образа жизни. Самая острая и требующая срочного решения проблема — низкая физическая подготовленность и физическое развитие учащихся. Реальный объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильинич, В. И. Студенческий спорт и жизнь: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / В. И. Ильинич. — М.: Аспект Пресс, 1995. — 39 с.
2. Коваленко, В. А. Физическая культура: учеб. пособие / под ред. В. А. Коваленко. — М.: АСВ, 2000. — С. 96–97.
3. Чумаков, Б. Н. Валеология: избранные лекции / Б. Н. Чумаков. — М.: Российское педагогическое агентство, 1997. — 154 с.

УДК 612.766.1+612.014.11.004.1]796

ХАРАКТЕРИСТИКА АНАЭРОБНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Романюк А. В.

Научный руководитель: преподаватель П. П. Слабодчик

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Анаэробная нагрузка — нагрузка, направленная на укрепление мышц и придание им определенной формы. Это нагрузки с малым потреблением кислорода. Их цель — развитие силы, наращивание мышечной массы.

К анаэробным нагрузкам относятся занятия на силовых тренажерах, выполнение упражнений со спортивными снарядами (штанги и гантели — их еще называют «свободными весами»), а также блоки силовых тренажеров. Анаэробные упражнения приводят в действие совершенно иной тип обмена веществ, использующий в качестве топлива почти исключительно гликоген (заранее накопленные организмом углеводы). При анаэробном тренинге выполняются высокоинтенсивные, непродолжительные упражнения. Анаэробный тренинг (например, упражнения с отягощением до временного «отказа») высокоинтенсивен, в работу вовлекается максимальное число мышечных волокон. В результате организм не в состоянии обеспечить себя достаточным количеством кислорода для восстановления энергии, несмотря на то, что вы, возможно, дышите еще сильнее, чем при беге. Дополнительным источником энергии становится гликоген. Однако способность организма восполнять энергию с помощью одного лишь гликогена невелика. Отсюда небольшая продолжительность тренинга с тяжестями: по настоящему интенсивные упражнения можно продолжать не дольше часа-полутора [1].

Систематические силовые тренировки — это наилучший способ избежать ослабления осанки, мышц спины и жалоб на суставы. Кроме того, силовые тренировки играют важную роль для поддержания вашей фигуры в отличной форме и сохранения привлекательной внешности, в то же время данные тренажеры могут использовать и тренируемые атлеты.

Силовые тренировки обычно осуществляются на тренажерах:

- со встроенными весами;
- станках для работы со свободными утяжелениями: штангами, гантелями.

Цель

Определить влияние анаэробных физических упражнений на морфофункциональные возможности занимающихся.

Материалы и методы исследования

Анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

В целом, анаэробные тренировки сжигают меньше калорий по сравнению с аэробными. Однако они работают эффективнее в укреплении и наращивании мускулатуры, а также не стоит забывать об улучшении работы легких и сердца. В конечном счете, увеличенная мышечная масса помогает тебе похудеть и избавиться от лишнего жира, так как большей мышечной массе требуется больше калорий. Во время интенсивных тренировок мышцы испытывают нехватку кислорода. Молочная кислота — побочный продукт анаэробной выработки энергии. Когда в крови накапливается достаточно много молочной кислоты, она начинает вызывать мышечную усталость. Именно поэтому анаэробные тренировки являются кратковременными, однако со временем организм все лучше борется с накапливающейся молочной кислотой. Постепенно организм адаптируется и легче воспринимает накопление кислоты в крови, помимо этого улучшается ее выведение из крови. Организм также производит большое количество «уферных веществ», задерживающих наступление усталости. Исследования показали, что при анаэробных тренировках «буферная емкость» мышц увеличивается с 12 до 50 %. А с увеличением буферной емкости, в мышцах может накапливаться большее количество молочной кислоты. Анаэробные интервальные тренировки рекомендованы в первую очередь тем, кто жаждет увеличить свою скорость, порог накопления молочной кислоты (выносливость) и силу в целом. Такие тренировки обычно заканчиваются накоплением в крови огромного количества молочной кислоты и связанным с этим мышечным дискомфортом. Данный тип упражнений чрезвычайно интенсивен и не должен практиковаться начинающими [2]. Перед началом тренировки обязательно разомнись и разогрейся, а также сделай интенсивную аэробную разминку, такую же разминку (заминку) необходимо сделать и после завершения упражнений. Интервальные тренировки — прекрасный способ включить анаэробные занятия в свой фитнес-план. Короткий интервал интенсивной тренировки (порядка 10–60 с) должен чередоваться с периодом восстановления (как минимум в 3 раза большим).

Выводы

Аэробные упражнения способствуют более интенсивному усвоению организмом кислорода воздуха и очень полезны для сердца, легких и системы кровообращения. Анаэробные упражнения предполагают высокую физическую активность в течение короткого времени. Они способствуют увеличению мышечной силы, выносливости и прочности связочного аппарата суставов и костей. Следует отметить, что многие специально разработанные комплексы физических упражнений включают как аэробные, так и анаэробные элементы, поскольку некоторые группы мышц, например, в области талии, спины и ягодиц, лучше всего реагируют на анаэробную нагрузку. Однако следует подчеркнуть, что для сердца и сосудов лучше всего подходят аэробные упражнения [2].

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. — М.: Просвещение. 1990. — С. 123–124.
2. Вейдер, Д. В. Система строительства тела / Д. В. Вейдер. — М.: ФиС, 1991. — 113 с.