



## Содержание

Введение	3
1. Что такое анаэробные тренировки?	4
2. Плюсы анаэробных тренировок	5
3. Проблема роста жировой составляющей тела при занятиях силовыми видами спорта	6
Заключение	8
Список использованных источников	9

## Введение

В спорте, как известно, мелочей не бывает, каждая составляющая тренировочного процесса - важная его часть, и если ее не учитывать, всю бумажную тренировочную программу можно буквально скомкать и выбросить в мусор. Чтобы добиться действительно хороших результатов, нарастить мышцы, изменить рельеф тела, вам необходимо знать психологию, биохимию человека, физиологию, основы фармакологии упражнений, диету и правильное питание.

Основными факторами, влияющими на изменение функционального состояния спортсменов, являются вид и степень физической активности, в частности, основной механизм ее энергообеспечения: анаэробный.

## 1. Что такое анаэробные тренировки?

«Аэробный» относится к присутствию кислорода или воздуха, а «анаэробный» относится к отсутствию кислорода. Анаэробные упражнения - это краткосрочные интенсивные упражнения, при которых организму не хватает кислорода. Эти упражнения выполняются с использованием энергии, запасенной в мышцах, и, в отличие от аэробных упражнений, не требуют атмосферного кислорода (поступающего через дыхание).

С энергетической точки зрения все скоростно-силовые упражнения анаэробны. Их максимальная продолжительность - менее 1-2 минут. Вот несколько примеров анаэробных упражнений: поднятие тяжестей, любой тип спринта, скакалка, крутые подъемы, интервальная тренировка, изометрические упражнения или любая другая деятельность, которая включает быстрые или интенсивные физические нагрузки, упражнения на тренажерах, выполнение упражнений с инвентарь (гантели и штанги - их еще называют «свободные веса»), а также блоки силовых тренажеров.

Анаэробные упражнения направлены на развитие силы, наращивание и укрепление мышечной ткани, а также на придание мышцам определенной формы. Анаэробные упражнения запускают совершенно другой тип метаболизма, который почти исключительно использует гликоген (запасенные углеводы) в качестве топлива. Анаэробные упражнения включают в себя краткосрочные высокоинтенсивные упражнения. Анаэробные упражнения (например, тренировка с сопротивлением временному «провалу») высокой интенсивности, максимальное количество мышечных волокон задействовано в работе.

Для энергетической характеристики этих упражнений используются два основных показателя: максимальная анаэробная мощность работы и максимальная анаэробная мощность (мощность).

Принцип анаэробной тренировки заключается в следующем: во время интенсивной тренировки мышцы испытывают нехватку кислорода.

Молочная кислота - побочный продукт производства анаэробной энергии. Когда в крови накапливается достаточное количество молочной кислоты, она начинает вызывать мышечную усталость. Вот почему анаэробные тренировки недолговечны, но со временем организм лучше борется с накоплением молочной кислоты.

Постепенно организм адаптируется и легче воспринимает накопление кислоты в крови, кроме того, улучшается ее выведение из крови. Тело также производит большое количество «буфера», который задерживает наступление усталости. Исследования показали, что при анаэробной тренировке «буферная способность» мышц увеличивается на 12–50%. А с увеличением буферной способности в мышцах может накапливаться больше молочной кислоты.

## **2. Плюсы анаэробных тренировок**

Анаэробная тренировка интенсивно использует энергию ваших мышц в течение короткого времени. В результате это может помочь:

Укрепить мышцы;

- Увеличьте свой  $VO_2 \max$  (максимальное количество кислорода, которое вы можете использовать во время тренировки) и эффективно используйте его во время упражнений, улучшив, таким образом, сердечно-легочную функцию вашего тела;
- Повышает способность организма противостоять накоплению токсинов (например, молочной кислоты) и ускоряет их выведение. Это означает, что ваша выносливость и способность бороться с усталостью возрастут.

В целом анаэробные упражнения сжигают меньше калорий, чем аэробные. Однако они более эффективно укрепляют и наращивают мышцы и не забывают улучшать работу легких и сердца. В конечном итоге увеличение мышечной массы поможет вам похудеть и избавиться от лишнего жира, потому что для увеличения мышечной массы требуется больше калорий.

### **3. Проблема роста жировой составляющей тела при занятиях силовыми видами спорта**

Я хотела бы поднять следующий вопрос: почему во время пауэрлифтинга жировая составляющая увеличивается с общей мышечной массой? Такой вопрос в основном возникает у всех, кто, видя результаты своей работы, не понимает, откуда берется подкожный жир, который мешает рельефу всего тела, и почему во время тренировок он не расходуется вместе с белками и углеводами.

На самом деле все зависит от типа нагрузки. Понятно, что для роста мышечной массы необходимо работать с экстремальными и почти предельными весами. Но, как было написано выше, эта работа проводится в бескислородном режиме.

А поскольку для расщепления жиров требуется почти вдвое больше кислорода, чем для того же процесса для углеводов и белков, организм предпочитает, чтобы последние обеспечивали свою работу необходимой энергией. Поэтому здесь вам нужно уделять особое внимание своей диете, но при соблюдении диеты важно знать, что вам необходимо поддерживать адекватное потребление белка в организме.

Ведь белки, а точнее аминокислоты - это его составные части, это строительный материал, и если его будет недостаточно, то «мышцы начнут

поедать мышцы», то есть чтобы нарастить одни мышцы, тело разрушит другие и взять оттуда необходимую ему энергию.

## Заключение

Прочитав это произведение для себя, легко сделать вывод, что бездумно тренироваться и переходить от одного тренажера к другому, от одного упражнения к другому в любом случае невозможно. В первую очередь нужно иметь теоретические основы, научиться чувствовать и знать свое тело - только в этом случае успех гарантирован.

Выбирая программу тренировок, помните, что занятие должно состоять из разминки, силового блока и растяжки. Следует понимать, что аэробные упражнения более мягкие. Они обязательны, если вы новичок. Аэробные упражнения подготавливают тело к более тяжелым тренировкам.

Анаэробные упражнения могут быть включены в программу тренировок на одних и тех же тренажерах, с помощью которых можно поддерживать мышечный тонус и «прокачивать» определенные группы мышц. Однако следует помнить, что тренировки только на тренажерах дают мало шансов обрести «идеальные» формы, это лишь способ закрепить результат, полученный в результате занятий аэробикой.

### Список использованных источников

1. Волков Н.И., Карасев А.В., Хосни М. Теория и практика интервальной тренировки в спорте. -М.: Военная академия им. Ф.Э. Дзержинского, 1999. -196с.
2. Газенко О.Г., Меерсон Ф.З. Физиология адаптационных процессов, - М.: Наука, 2001.  
-635 с.
3. <http://www.lib.sportedu.ru> - центральная отраслевая библиотека по физической культуре.
4. Колчинская А.З. Интервальная гипоксическая тренировка. Эффективность, механизмы действия. -Киев: ММиС Украины, 2002. -106 с.