

УДК 612.6

Т 17

Рецензенты:

Левушкин С.П. — д.б.н., профессор

Панасюк Т.В. — д.б.н., профессор

Тамбовцева, Р. В. .

Т 17

Состояние метаболизма при напряженной мышечной деятельности спортсменов циклических видов спорта [Текст]: монография/ Р.В. Тамбовцева, Ю.Л. Войтенко, В.Р. Орел — М.: ТВТ Дивизион, 2019. — 120 с.

ISBN 978-5-98724-137-0

В монографии представлены экспериментальные материалы о смене различных метаболических состояний при напряженной мышечной деятельности у спортсменов циклических видов спорта. Последовательность включения энергообеспечения мышечной деятельности у спортсменов высокой квалификации циклических видов спорта напрямую связаны с параметрами мощности, емкости и эффективности выполняемых упражнений. Биоэнергетические кинетические особенности метаболических функций при напряженной мышечной деятельности целесообразно изучать с помощью стандартизированных лабораторных тестов. Анализ градаций физических упражнений и метаболических состояний дает возможность выделять строгие количественные критерии при выборе оптимального объема и интенсивности используемых нагрузок.

Областью применения являются: спорт высших достижений, учебно-исследовательская деятельность в образовательных учреждениях по физической культуре и спорту; подготовка и повышение квалификации специалистов в области физического воспитания.

УДК 612.6

ISBN 978-5-98724-137-0

© Тамбовцева Р.В., Войтенко Ю.Л., Орел В.Р., 2017, 2019

© Оформление, ТВТ Дивизион, 2017, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ	4
ВВЕДЕНИЕ.....	5
1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ	6
1.1. Метаболические факторы, влияющие на спортивную работоспособность	6
1.1.1. Метаболические характеристики различных типов мышечных волокон скелетных мышц.....	25
1.2. Метаболическая характеристика энергообеспечения мышечной деятельности спортсменов циклических видов спорта	28
1.3. Биохимическая характеристика методов тренировки спортсменов циклических видов спорта	43
2. КОМПЛЕКСНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ АЭРОБНОЙ И АНАЭРОБНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.....	52
3. ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ АЭРОБНЫХ И АНАЭРОБНЫХ МЕТАБОЛИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА	71
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	113
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	116