

УДК 796.012

О ВЛИЯНИИ НА ОРГАНИЗМ КУРСАНТОВ ТРЕНИРОВОК НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

П. А. Корнаушенко

курсант 3 курса факультета милиции

Могилевского института МВД Республики Беларусь

Научный руководитель: Ю. В. Кривенков,

старший преподаватель кафедры

служебно-прикладной подготовки

Могилевского института МВД Республики Беларусь

Выносливость играет важную роль во многих видах спорта. Без тренировок на выносливость многие спортсмены не смогли бы выступать в различных видах спорта [1].

Тренировка на выносливость повышает уровень определенных аэробных ферментов, которые необходимы для расщепления источника энергии. Ферменты — это белки, ускоряющие метаболические реакции. На ферменты влияют такие факторы, как температура, кислотность, источник энергии.

Тренировки увеличивают количество и размер митохондрий. Митохондрии — это клеточные электростанции, которые производят энергию аэробно. Кислород является ключом к тренировкам на выносливость: он необходим для расщепления углеводов и жиров, которые обеспечивают энергию.

Тренировки на выносливость вызывают лишь ограниченный прирост мышц. Мышцы, не задействованные в тренировках, фактически могут потерять силу. Быстрсокращающиеся волокна приобретают окислительные способности, а также свойства медленных волокон. У бегунов на длинные дистанции до восьмидесяти процентов медленно сокращающихся волокон. Тренировка приводит к увеличению способности быстрсокращающихся волокон использовать кислород.

Тренировки на выносливость влияют на работу сердца. Наиболее очевидным изменением, которое происходит в организме, — это снижение частоты сердечных сокращений как в состоянии покоя, так и при физической нагрузке. Ударный объем при всех уровнях физической активности увеличивается, что приводит к снижению артериального давления.

Тренировки на выносливость вызывают изменения в эндокринной системе. В целом улучшается секреция и реакция организма на гормоны.

Установлено, что у спортсменов, тренирующих выносливость, более здоровый профиль настроения и в целом они более психически здоровы, чем среднестатистические спортсмены.

Тренировки на выносливость оказывают влияние на все тело как физически, так и психологически. Это делает тренирующегося более здоровым и в целом более счастливым человеком.

1. Анохин А. П. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем // Принципы системной организации функций. М. : Наука, 1993. С. 5–61. [Вернуться к статье](#)