

Рекомендовано к изданию экспертно-методическим  
советом ИТРРиФ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»  
протокол № 106 от 10.04.20.2020 г.

*Рецензент:*

д.м.н., профессор Смоленский А.И.

**Черемисинов, В. Н.**

Ч 46 Гипоксия в спорте и физической культуре / Учебное пособие –  
М.: ТВТ Дивизион, 2020. – с. 100.

ISBN 978-5-98724-221-6

В пособии рассматриваются альтернативные, не связанные с мышечной работой, пути повышения спортивной работоспособности. В основе мышечной работоспособности лежит уровень развития механизмов энергетического обеспечения работы. Рассматривается влияние на процессы энергообеспечения различных видов экзогенной гипоксии: гипобарической и нормобарической, естественной и искусственной.

Материал пособия соответствует требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Пособие предназначено для студентов высших учебных заведений физической культуры и спорта, обучающихся по указанному направлению подготовки, магистрантам, обучающимся по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт» а также слушателей Института повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров и слушателям Высшей школы тренеров.

**УДК 796.021**

**ISBN 978-5-98724-221-6**

© Черемисинов В.Н., 2020  
© Оформление ТВТ Дивизион, 2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>1. ПОНЯТИЕ ГИПОКСИИ, ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ</b> .....	6
<b>2. БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА</b> .....	9
2.1. Адениловая система и ее роль при мышечной работе .....	10
2.2. Пути ресинтеза АТФ при работе.....	13
2.3. Характеристика возможностей процессов ресинтеза АТФ .....	14
2.4. Аэробный путь ресинтеза АТФ.....	15
2.5. Анаэробные пути энергообеспечения .....	28
<b>3. ГИПОКСИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА</b> .....	42
3.1. Тренировка в условиях среднегорья .....	42
3.2. Реадаптация и работоспособность после возвращения из среднегорья .....	56
3.3. Влияние тренировки в среднегорье на скоростно-силовые качества .....	59
3.4. Особенности питания в процессе пребывания и тренировки в условиях среднегорья.....	60
3.5. Искусственная гипоксия.....	66
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	94
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	95