

БИОХИМИЯ СПОРТА

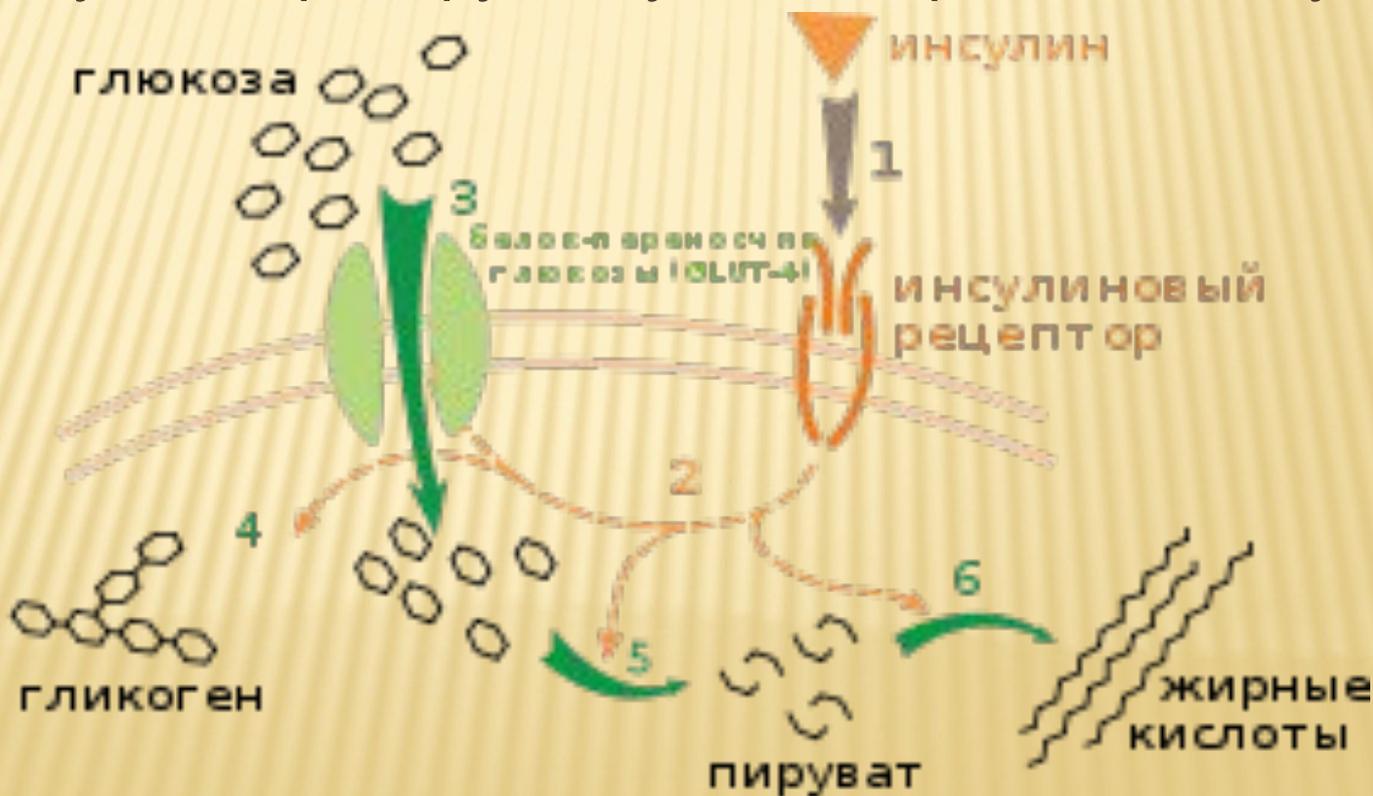


Работу
выполнила
студентка 3
курса
15 группы
Шохина
Валентина

Биохимия спорта является частью биохимии, поэтому она изучает химические реакции в клетках различных органов в процессе выполнения физических упражнений, а также количественные молекулярные изменения в клетках в ответ на выполнение физического упражнения, тренировки или тренировочного процесса.



Биохимия спорта содержит концептуальные и математические модели клеток основных органов тела человека, описывает химические процессы при их активизации и в период восстановления. В биохимии спорта должны быть разработаны правила для облегчения интерпретации эмпирических данных, доступных тренеру или учителю физической культуры



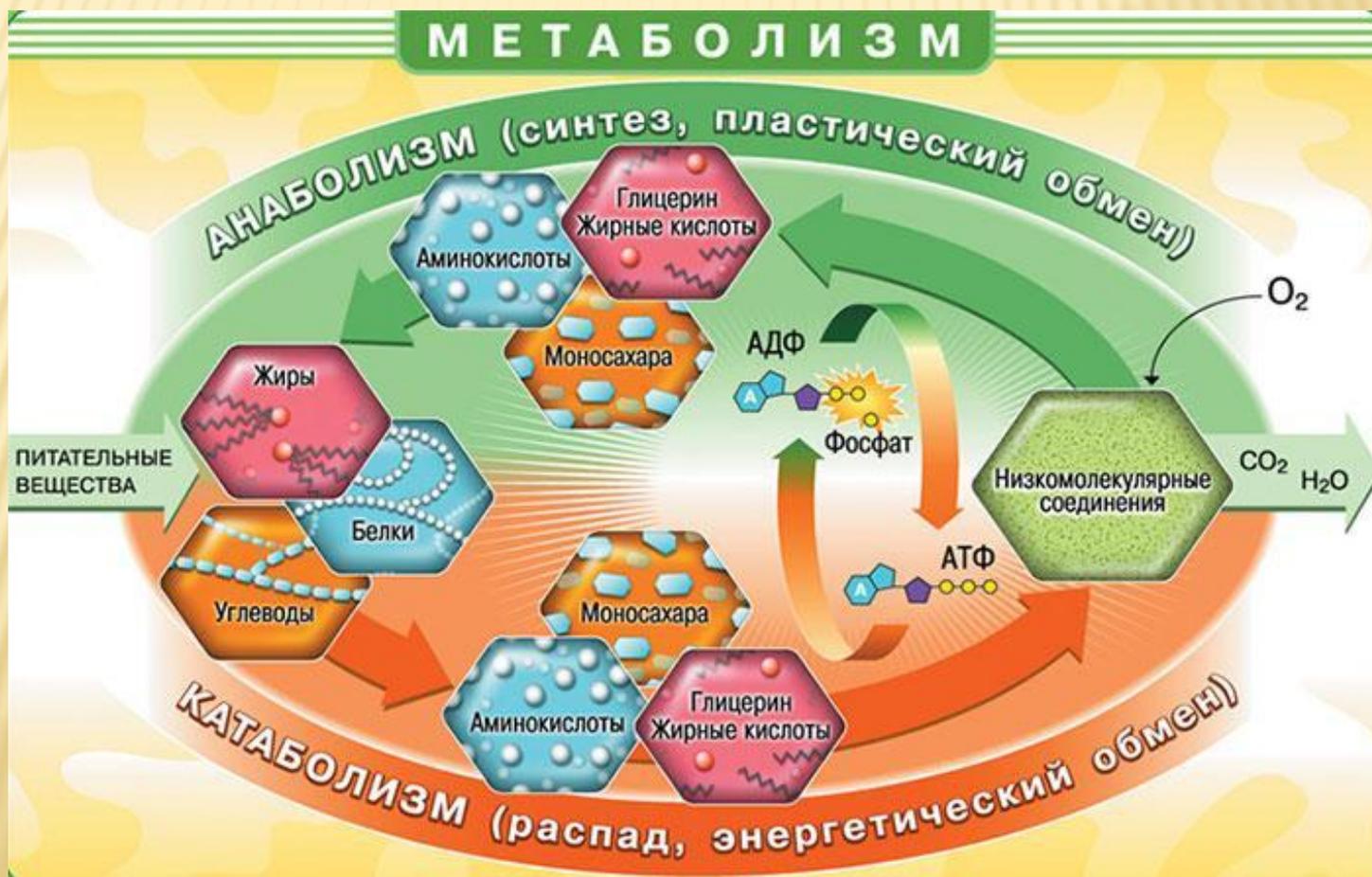
Биохимия как учебная дисциплина играет важную роль в подготовке специалистов в области физической культуры.

— Это положение можно обосновать следующим:

Специалист в области физической культуры обязан в полной мере знать устройство объекта своей профессиональной деятельности, т. е. человека, должен иметь представление о химическом строении организма и о химических процессах, лежащих в основе жизнедеятельности.



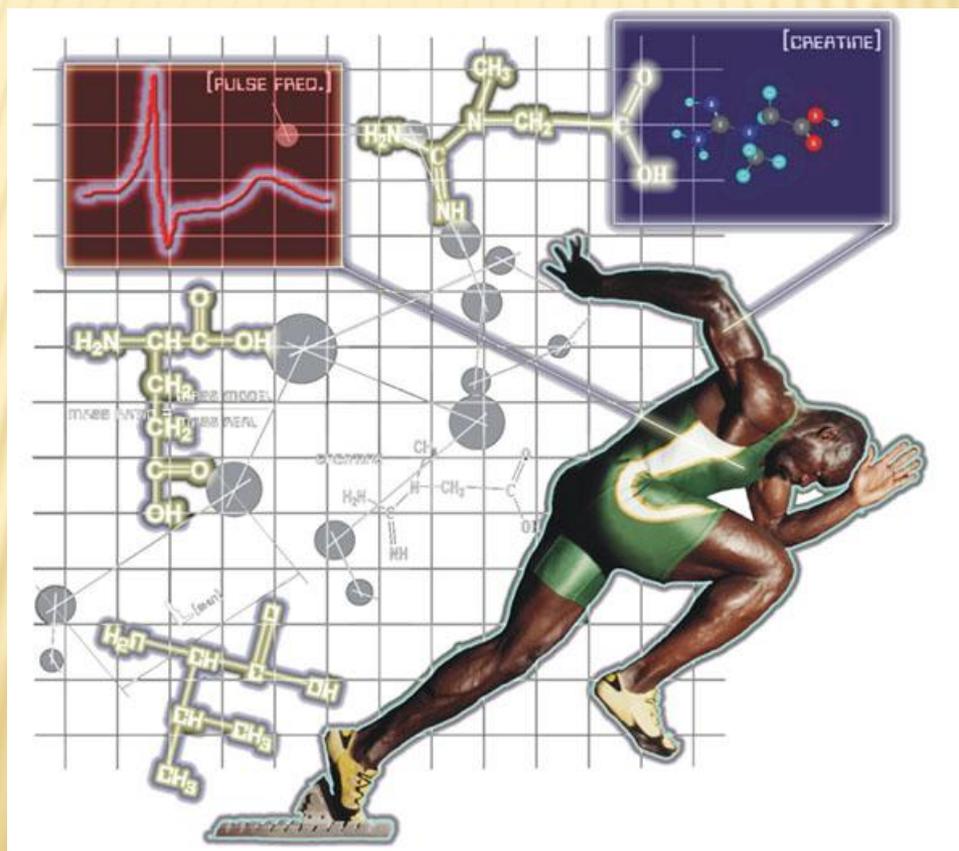
Тренер и преподаватель физического воспитания должны знать особенности обмена веществ во время физической работы и отдыха, использовать эти закономерности для рационального построения тренировочного процесса, для установления оптимальных сроков восстановления.



Используя простейшие биохимические исследования, тренер и преподаватель физвоспитания должны уметь оценить соответствие физических нагрузок функциональному состоянию организма спортсмена, выявлять признаки перетренированности.



Знание закономерностей биохимических процессов, протекающих при мышечной работе и при восстановлении, лежит в основе разработки новых методов и средств повышения спортивной работоспособности, развития скоростно-силовых качеств и выносливости, ускорения восстановления после



Биохимия является базовой, фундаментальной дисциплиной, создающей необходимые предпосылки для последующего освоения других медико-биологических предметов (физиология, гигиена, спортивная медицина, валеология), а также теории и методики физической культуры и ряда спортивно-педагогических дисциплин.

