

УДК 577.1

Удалов Ю. Ф. Биохимические основы и особенности спортивной тренировки: Лекция / Моск. обл. гос. ин-т физич. культ.— Малаховка, 1989.—32 с.

В лекции рассматриваются закономерности обмена веществ в процессе тренировки. Основываясь на данных биохимии, дается обоснование принципов спортивной тренировки, описываются отличительные особенности регуляции обмена веществ, биохимические особенности мышц, крови, внутренних органов у тренированных спортсменов.

Предназначена студентам институтов физической культуры.

Рецензенты: д.м.н. профессор Граевская Н. Д.,  
к.п.н. доцент Смирнов Ю. И.

© Московский областной государственный институт физической культуры, 1989

592.2:7А А

28.902.75  
428  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ РСФСР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

МОСКОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ю.Ф.УДАЛОВ

БИОХИМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ОСОБЕННОСТИ  
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Утверждено Ученым Советом института  
в качестве лекции

Малаховка, 1989

# План лекции

	Стр.
I. Введение.....	3
2. Биохимические изменения в организме в период отдыха после физической работы.....	4
3. Основные биохимические принципы тренировки.....	8
3.1. Величина нагрузки, вызывающая адаптивные изменения обмена (обладающая тренирующим дей- ствием).....	8
3.2. Выбор характера нагрузки.....	10
3.3. Обратимость возникающих в процессе трени- ровки изменений обмена веществ.....	12
3.4. О рациональном сочетании нагрузки и отдыха для получения тренировочного эффекта.....	13
3.5. Принцип взаимодействия тренировочных нагрузок и влияния других факторов в процессе тренировки...	16
3.6. Принцип последовательной адаптации.....	18
3.7. Принцип цикличности тренировок.....	20
4. Характеристика тренированного организма (изменений, возникающих в процессе тренировки).....	23
4.1. Совершенство регуляции обмена веществ.....	23
4.2. Биохимические изменения в мышцах под влия- нием тренировки.....	25
4.3. Биохимические изменения крови под влиянием тренировки.....	26
4.4. Биохимические особенности некоторых внут- ренних органов у тренированных лиц.....	28
5. Заключение.....	30



0907