

УДК 577.1

Удалов Д.Ф., Васильева Г.И. Возрастные особенности биохимических процессов и занятия физической культурой с лицами разного возраста - Лекция - Малаховка; МОГИФН, 1987

В лекции рассматриваются биохимические особенности растущего организма и биохимическое обоснование методики занятия физической культурой и спортом с детьми и подростками. Сообщаются данные об особенностях обмена веществ стареющего организма и дается обоснование методики занятий физической культурой с лицами пожилого возраста.

Предназначена для студентов институтов физической культуры.

Читальный зал
МОГИФН

Рецензент:

Кандидат биологических наук, доцент Черемисинов В.Н.

© Московский областной Государственный институт физической культуры, 1987.

ПЛАН ЛЕКЦИИ

I. Введение.....	4
2. Биохимические особенности растущего организма. Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками.....	5-22
2.1. Особенности некоторых видов обмена растущего организма.....	6-II
2.1.1. Белковый обмен.....	6
2.1.2. Обмен углеводов.....	7
2.1.3. Обмен липидов.....	8
2.1.4. Водный и минеральный обмен.....	8
2.1.5. Энергетический обмен.....	9
2.2. Возрастные особенности развития некоторых органов и систем.....	II-15
2.2.1. Мышечная ткань.....	II
2.2.2. Костная ткань.....	12
2.2.3. Кровь.....	12
2.2.4. Эндокринная система.....	13
2.3. Биохимическое обоснование особенностей занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками.....	15
2.3.1. Возрастная динамика показателей физической работоспособности.....	15
2.3.2. Биохимическое обоснование особенностей занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками.....	17
2.3.3. Биохимическое обоснование особенностей питания юных спортсменов.....	20
3. Особенности обмена веществ стареющего организма. Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой с лицами пожилого возраста.....	23
3.1. Особенности обмена веществ стареющего организма.....	22
3.2. Биохимическое обоснование особенностей занятий физической культурой с лицами пожилого возраста.....	26
4. Заключение.....	28
Рекомендуемая литература.....	29