

УДК 577.1

Удалов Ю.Ф. Обмен веществ при мышечной деятельности. – Лекция – Малаховка: МГАФК, 1999.

В лекции рассматриваются общие закономерности обмена веществ и его регуляция при мышечной деятельности в том числе и при выполнении различных по мощности и длительности физических упражнений.

Предназначена для студентов институтов физической культуры.

План лекции

| | |
|---|----|
| 1. Введение..... | 3 |
| 2. Расход энергии при мышечной деятельности..... | 3 |
| 3. Уровень окислительных процессов и механизмы обеспечения ресинтеза АТФ при физической работе..... | 7 |
| 4. Жировой обмен в мышечной клетке..... | 8 |
| 5. Углеводный обмен в мышечной клетке..... | 14 |
| 6. Анаэробный обмен..... | 17 |
| а) Креатинфосфокиназная реакция..... | 17 |
| б) Анаэробный гликолиз..... | 19 |
| 7. Белковый обмен при мышечной деятельности..... | 24 |
| 8. Водный и минеральный обмен при мышечной деятельности..... | 26 |
| 9. Гормональная регуляция обмена при мышечной деятельности..... | 29 |
| 10. Заключение..... | 31 |

Юрий Федорович Удалов

ОБМЕН ВЕЩЕСТВ ПРИ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Редактор Паршина Т. Н.

ЛР № 020244 от 14.04.97 Подписано в печать 30.11.99
Формат 60×84¹/₁₆ Печать офсетная Бум. офс. № 1
Печ. л. 2,0 Уч.-изд. л. 1,6 Тираж 500 экз. Зак. 3947

Московская государственная академия физической культуры
140090, Московская обл., п. Малаховка, Шоссейная, 33

Отпечатано в Производственно-издательском комбинате ВИНТИ,
140010, г. Люберцы, Московской обл., Октябрьский пр-т, 403.