

Приглашаем читателей посетить книжную выставку «Биохимия спорта», организованной в читальном зале . (ауд.109)

Биохимия изучает химические процессы, происходящие в живых системах. Иначе говоря, биохимия изучает химию жизни. Развитие физической культуры и спорта требует от спортсменов и тренеров хороших знаний в области биохимии. Многие методики тренировки и восстановления базируются в наше время именно на глубоком понимании того, как работает организм на субклеточном и молекулярном уровне.

Сроки проведения выставки 14 января 15 февраля 2019 г.

Биохимия спорта или спортивная биохимия.



Расписание организма.

- 6:00 — повышается уровень кортизола, чтобы заставить ваше тело проснуться;
- 7:00 — прекращается выработка мелатонина;
- 9:00 — пик производства сексуального гормона;
- 10:00 — пик умственной активности;
- 14:30 — лучший уровень координации движений...
- 15:30 — время лучшей реакции;
- 17:00 — лучшая работа сердечно -сосудистой системы и эластичность мышц;
- 19:00 — самый высокий уровень кровяного давления и самая высокая температура тела;
- 21:00 — начинает вырабатываться мелатонин, чтобы подготовить тело ко сну;
- 22:00 — успокаивается работа пищеварительной системы, поскольку тело готовится ко сну;
- 2:00 — самый глубокий сон;
- 4:00 — самая низкая температура тела.

