

## GIẢI BÀI 3 TRANG 66 SGK SINH HỌC 10.

### Đề bài

Quá trình hô hấp tế bào của một vận động viên đang tập luyện diễn ra mạnh hay yếu?  
Vì sao?

### Lời giải

Quá trình hô hấp tế bào của một vận động viên đang tập luyện diễn ra mạnh mẽ, vì khi tập luyện các tế bào cơ bắp cần nhiều năng lượng ATP, do đó quá trình hô hấp tế bào phải được tăng cường.

Chúng ta có thể thấy biểu hiện của việc tăng quá trình hô hấp tế bào thông qua việc tăng hô hấp ngoài do tăng cường hấp thụ ôxi và thải  $\text{CO}_2$  (ta có thể thấy những người tập luyện phải thở mạnh hơn). Trong trường hợp tập luyện quá sức, nhiều khi quá trình hô hấp ngoài không cung cấp đủ ôxi cho quá trình hô hấp tế bào, các tế bào cơ phải sử dụng quá trình lên men để tạo ra ATP. Khi đó có sự tích lũy axit lactic trong tế bào dẫn đến hiện tượng đau mỏi cơ ta không thể tiếp tục tập luyện được nữa, cần phải nghỉ ngơi, xoa bóp thải axit lactic ra ngoài cơ thể mới luyện tập tiếp được.