

45.0
3-26

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Т. П. Замчий Ю. П. Салова

ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Омск 2018

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Т. П. Замчий Ю. П. Салова

**ФИЗИОЛОГИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Практикум

Ф. И. О. студента _____

факультет _____

курс _____ группа _____

Омск 2018

Рецензенты:

Кудря О. Н., д-р биол. наук, доцент, заведующая кафедрой анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены СибГУФК;

Самойлова Г. В., канд. биол. наук, доцент кафедры биологии и биологического образования ОмГПУ.

Замчий, Т. П. Физиология физкультурно-спортивной деятельности : практикум / Т. П. Замчий, Ю. П. Салова. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2018. – 144 с.

Практикум составлен в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

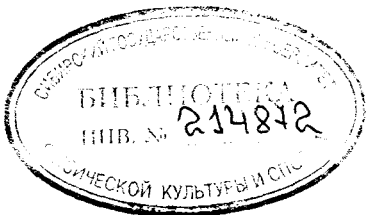
Включает в себя краткие теоретические сведения, содержание и методику проведения 18 лабораторных работ по темам курса «Физиология физкультурно-спортивной деятельности», вопросы для самоконтроля, примеры ситуационных и тестовых заданий.

Предназначен для обучающихся высших учебных заведений по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Печатается по решению
редакционно-издательского совета СибГУФК.
Протокол № 2 от 11.05.18

Н. О.

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2018
© Замчий Т. П., Салова Ю. П., 2018



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ТЕМА 1. АДАПТАЦИЯ ЧЕЛОВЕКА К МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА	6
ТЕМА 2. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	17
ТЕМА 3. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЙ ОРГАНИЗМА ПРИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	30
ТЕМА 4. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ И ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ	42
ТЕМА 5. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ И ЗАКОНОМЕРНОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	53
ТЕМА 6. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВКИ И СОСТОЯНИЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ	76
ТЕМА 7. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ	86
ТЕМА 8. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЖЕНЩИН	101
ТЕМА 9. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ, СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ И ОТБОРА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	113
ТЕМА 10. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	123
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	141