

УДК 796.015:612(024):796.077.5(075.8)

ББК 75

П 12

Рецензенты: д. м. н., профессор *Смоленский А.В.* (РГУФКСиТ),
к. м. н., доцент *Мартинихин В.С.* (МГАФК)

Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры / С. Е. Павлов; МГАФК. – Малаховка, 2010. – 88 с.

Разработка настоящего учебного пособия инициирована необходимостью представления адаптации как целостного, системного процесса, лежащего в основе подготовки квалифицированных атлетов. В данном учебном пособии автором коротко представлена история и эволюция теории адаптации, указано на истоки ошибочности бытующих представлений об адаптации. Отдельная глава посвящена основным положениям теории функциональных систем, представленной с позиции современных научных представлений. В учебном пособии описаны принципы и механизмы «системной» адаптации, даны определения предметов изучения, относящихся к процессу адаптации, выделены стадии адаптации человеческого организма к действующим на него факторам среды, указаны основные «точки приложения» современной теории адаптации в спортивной педагогике и спортивной медицине. Учебное пособие предназначено для студентов и аспирантов университетов, академий и институтов физической культуры.

*Одобрено учебно-методической комиссией и утверждено
Ученым Советом МГАФК в качестве учебного пособия.*

© С. Е. Павлов, 2010

© Московская государственная
академия физической культуры, 2010

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| ГЛАВА I. РАННИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О НЕСПЕЦИФИЧЕСКОМ ЗВЕНЕ АДАПТАЦИИ..... | 7 |
| ГЛАВА II. НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ АДАПТАЦИОННЫЕ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА | 19 |
| ГЛАВА III. ОСНОВЫ СИСТЕМНОЙ ФИЗИОЛОГИИ | 30 |
| ГЛАВА IV. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ..... | 36 |
| ГЛАВА V. СОВРЕМЕННАЯ ТЕОРИЯ АДАПТАЦИИ..... | 47 |
| ЛИТЕРАТУРА | 83 |