

### 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

© 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