

УДК 612.(075)
ББК 28.903
Н – 561

Н – 561

Нестеров В.А. Избранные лекции по физиологии спортивной деятельности: Учебное пособие. – 4-е изд. - Хабаровск: Изд-во ДВГАФК. – 54 с.

В учебном пособии приведено основное содержание 9 лекций, общим объемом 24 часа, отражающих 9 разделов учебной программы по физиологии в части, касающейся спортивной физиологии.

Пособие предназначено для самостоятельной работы студентов высших учебных заведений физической культуры

Рецензенты: кандидат педагогических наук, профессор В.Ф. Лигута,
кандидат медицинских наук, профессор В.Е. Могилев

Рекомендовано РОУМО ДВ
РУМЦ в качестве учебного по-
собия для студентов вузов.

УДК 612.(075)
ББК 28.903

© Нестеров В.А., 2012

© ФГБОУ ВПО «Дальневосточная государственная академия физической культуры», 2012.

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ	3
Лекция 1. «Спортивная деятельность. Основные виды спортивной деятельности. Классификация видов спортивной деятельности»	6
Лекция 2. «Физиологическая характеристика циклических движений»	10
Лекция 3. «Физиологическая характеристика ациклических движений. Физические качества»(4 часа).....	13
Лекция 4. «Физиологическая характеристика ситуационных движений. Двигательный навык»	20
Лекция 5. «Психофизиологические состояния, сопутствующие деятельности спортсмена»(4 часа)	25
Лекция 6. «Физиологические основы спортивной тренировки»(4 часа).....	33
Лекция 7. «Горные условия, повышенная температура воздуха и их влияние на организм спортсмена».....	38
Лекция 8. «Физиологические особенности организма женщин в связи с занятиями физическими упражнениями и спортом»	44
Лекция 9. «Физическое состояние человека».....	48
ЛИТЕРАТУРА	51