

Тулеуханов С.Т., Еланцев А.Б., Маутенбаев А.А., Мадиева Г.Б.

Физиологические основы физического воспитания и видов спорта:

Учебное пособие. – Алматы: Қазақ университеті, 2011.

Для подготовки специалиста в области «Физическая культура и спорт» требуется усвоение ряда фундаментальных представлений об особенностях работы человеческого организма в условиях физической нагрузки. Современный спорт – совокупность различных соревновательных занятий, требующий освоения разных технических приемов, наличия специальной экипировки и оборудования, предъявляющий к организму спортсмена различные, иногда противоположные требования.

Одна из задач спортивной физиологии дать характеристику физиологических реакций отдельных систем организма и организма в целом на различные виды спортивной деятельности. Еще одной важной задачей является охарактеризовать возможность улучшения состояния здоровья и возможностей организма с помощью систематических занятий физической культурой.

Ввиду чрезвычайно большого разнообразия видов спортивной деятельности для анализа избраны наиболее распространенные виды спорта. Отдельно разбирается влияние на физиологические системы организма видов, относящихся к циклическим, ациклическим и смешанным (ситуационным) видам спорта. Проанализировано действие физической работы различной мощности, а также влияние возрастного фактора.

Одновременно с этим анализируется влияние функционального состояния различных систем организма (сердечно-сосудистой, респираторной, нервной и др.) морфологических, конституциональных характеристик организма спортсмена на возможность достижения им высоких результатов в данном виде спорта.

Поскольку работа различной мощности обеспечивается разными энергетическими путями, то роль физиологических систем при этом также меняется. Поэтому при анализе влияния разных видов спорта на физиологические процессы, отдельно разбираются упражнения различной мощности.

Кроме того, отдельный раздел посвящен влиянию на организм общефизической подготовки с учетом особенности проведения таких занятий у лиц различного возраста.

