

*Посвящается VII зимним Азиатским играм  
(Астана-Алматы, 2011 год)*

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

# ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ВИДОВ СПОРТА

Учебное пособие

Алматы  
«Қазақ университеті»  
2011

ББК 75.6я73

Ф 28

*Рекомендовано к печати Ученым советом  
биологического факультета и редакционно-издательским советом  
Казахского национального университета имени аль-Фараби*

**Рецензенты:**

доктор медицинских наук, профессор *И.И. Рашидов*  
доктор биологических наук, профессор *Т.Д. Талбаев*  
доктор биологических наук, профессор *К.А. Сапаров*

**Ф 28 Физиологические основы физического воспитания и видов спорта: учебное пособие/ А.Б. Еланцев, С.Т. Тулеуханов, А.А. Маутенбаев, Г.Б. Мадиева. – Алматы: Қазақ университеті, 2011. – 130 стр.**

**ISBN 9965-29-705-3**

В учебном пособии излагаются основные понятия о физиологии и биохимии мышц, особенности функционирования скелетной мускулатуры, кардиореспираторной системы, крови и других систем организма в ходе тренировок спортсменов, занимающихся различными видами спорта.

Данная работа предназначена для студентов университетов и институтов, обучающихся по специальности «физкультура и спорт», преподавателям физкультуры и спорта, тренерам, магистрантам и докторантам биологических и медицинских факультетов, а также лицам, интересующимся проблемами физиологии спорта.

**ББК 75.6я73**

ISBN 9965-29-705-3

© Коллектив авторов, 2011  
© КазНУ им. аль-Фараби, 2011