



**СЕВЕРО-КАЗАХСТАНСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. М. КОЗЫБАЕВА**

А 2015

901 к

Е. П. СКВОРЦОВА

ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ВИДОВ СПОРТА

учебно-методическое пособие

**Петропавловск
2013**

11 2015/УОІ К

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**

**Северо-Казахстанский государственный университет
им. М. Козыбаева**

Е. П. СКВОРЦОВА

**ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И ВИДОВ СПОРТА**

учебно-методическое пособие

**Петропавловск
2013**

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Глава 1 Физиологическая классификация и общая характеристика спортивных упражнений.....	5
Глава 2 Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.....	20
Глава 3 Физиологические основы спортивной тренировки.....	34
Глава 4 Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды.....	63
Глава 5 Физиологические основы тренировки, спортивной ориентации и отбора юных спортсменов.....	75
Глава 6 Физиологические основы оздоровительной физической культуры.....	81
Глава 7 Физиологическая характеристика видов спорта.....	91
Литература.....	110