

СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Лекция для преподавателей



ББК 75.0
УДК 796
Д44

*Издается под патронажем
Федеральной службы Российской Федерации
по контролю за оборотом
наркотических средств и психотропных веществ*

Димова А. Л., Чернышова Р. В.
Д44 Социально-биологические основы физической культуры: Лекция для преподавателей высших учебных заведений. – Смоленск: Маджента, 2004. – 28 с.

ISBN 5-98156-024-X

Лекция для преподавателей высших учебных заведений составлена в соответствии с программой дисциплины «Физическая культура» высшего профессионального образования. Она раскрывает анатомо-физиологические особенности систем организма человека, основные физиологические функции и их регуляцию в организме. Рассмотрена адаптация организма к физическим нагрузкам и напряжениям, воздействие психоактивных веществ на организм человека.

ББК 75.0

ISBN 5-98156-024-X

© Димова А. Л., Чернышова Р. В., 2004
© Оформление. Издательство «Маджента», 2004

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
1. Анатомо-физиологические особенности систем организма человека	4
2. Основные физиологические функции и их регуляция в организме	14
3. Адаптация организма к физическим нагрузкам и напряжениям: понятие об адаптации, адаптационных резервах человека, формах адаптации, норме реакции	19
4. Воздействие психоактивных веществ на организм человека	23
Библиографический список	26