

УДК: 376.037.1:612(07)

Ф 50

Учебно-методическое пособие рекомендовано

Экспертно-методическим советом

Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса РГУФКСМиТ

Протокол № 81 от 28 ноября 2017 г.

Составитель:

Васенина Вера Геннадьевна – к.б.н., доцент кафедры физиологии РГУФКС-МиТ

Рецензент:

Золичева С.Ю. – к.м.н., профессор кафедры спортивной медицины

Учебное пособие для изучения дисциплины *вариативной части* профессионального цикла составлено в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВО по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья».

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
Раздел 1. Здоровье как показатель оптимального взаимодействия со средой.....	6
Раздел 2. Адаптационные возможности организма.....	8
Раздел 3. Основные закономерности индивидуальной адаптации..	12
Раздел 4. Долговременная адаптация. Последовательность физиологических реакций при долговременной адаптации.....	15
Раздел 5. Общий механизм адаптации. Стресс реакции и их роль в основных стадиях процесса адаптации.....	30
Раздел 6. Постстрессорная активация нуклеиновых кислот, её роль в формировании долговременной адаптации.....	34
Раздел 7. Адаптация к физической нагрузке.....	38
Раздел 8. Адаптация к стрессорным ситуациям и стресс -лимитирующие системы организма.....	45
Раздел 9. Особенности срочной и долговременной адаптации при физических нагрузках.....	63
Раздел 10. Адаптационные реакции поврежденного организма...	73
Приложение.....	86
Сокращения.....	90
Литература.....	91