

МОСКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КАФЕДРА СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

С. Е. ПАВЛОВ

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ  
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Учебное пособие  
по курсу дисциплины «Спортивная медицина»  
для студентов ВУЗов физической культуры,  
обучающихся по специальности  
032101 «Физическая культура и спорт»

Малаховка 2010

УДК 796.015:612(024):796.077.5(075.8)

ББК 75

П 12

Рецензенты: д. м. н., профессор *Смоленский А.В.* (РГУФКСиТ),  
к. м. н., доцент *Мартинихин В.С.* (МГАФК)

**Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов:** Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры / С. Е. Павлов; МГАФК. – Малаховка, 2010. – 88 с.

Разработка настоящего учебного пособия инициирована необходимостью представления адаптации как целостного, системного процесса, лежащего в основе подготовки квалифицированных атлетов. В данном учебном пособии автором коротко представлена история и эволюция теории адаптации, указано на истоки ошибочности бытующих представлений об адаптации. Отдельная глава посвящена основным положениям теории функциональных систем, представленной с позиции современных научных представлений. В учебном пособии описаны принципы и механизмы «системной» адаптации, даны определения предметов изучения, относящихся к процессу адаптации, выделены стадии адаптации человеческого организма к действующим на него факторам среды, указаны основные «точки приложения» современной теории адаптации в спортивной педагогике и спортивной медицине. Учебное пособие предназначено для студентов и аспирантов университетов, академий и институтов физической культуры.

*Одобрено учебно-методической комиссией и утверждено  
Ученым Советом МГАФК в качестве учебного пособия.*

© С. Е. Павлов, 2010

© Московская государственная  
академия физической культуры, 2010

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА I. РАННИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О НЕСПЕЦИФИЧЕСКОМ ЗВЕНЕ АДАПТАЦИИ.....	7
ГЛАВА II. НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ АДАПТАЦИОННЫЕ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА .....	19
ГЛАВА III. ОСНОВЫ СИСТЕМНОЙ ФИЗИОЛОГИИ .....	30
ГЛАВА IV. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ.....	36
ГЛАВА V. СОВРЕМЕННАЯ ТЕОРИЯ АДАПТАЦИИ.....	47
ЛИТЕРАТУРА .....	83