

А. П. ИСАЕВ С. А. ЛИЧАГИНА Т. В. ПОТАПОВА

# СТРАТЕГИИ АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

*А. П. Исаев*  
*С. А. Личагина*  
*Т. В. Потанова*

# СТРАТЕГИИ АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА

РЕКОМЕНДОВАНО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМ ОБЪЕДИНЕНИЕМ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КАЧЕСТВЕ УЧЕБНОГО ПОСОБИЯ  
ДЛЯ УНИВЕРСИТЕТОВ, АКАДЕМИЙ И ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
ФАКУЛЬТЕТОВ И КАФЕДР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ



Издательство  
Тюменского государственного университета  
2003

**19УДК 613. 863 + 612.766.1**

**ББК 28.903**

**И 851**

**А. П. Исаев, С. А. Личагина, Т. В. Потапова. СТРАТЕГИИ АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА:** Учебное пособие. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2003. 248 с.

В работе представлены ключевые положения современных теорий адаптации, результаты многолетних исследований, проведенных на действующих и завершивших выступления спортсменах высшей квалификации, а также представителях массового спорта.

Раскрываются информационные подходы к основным положениям теории адаптации, стресса, реституции. Ретроспективный анализ и интеграция теорий позволили представить существующие стратегии и технологии адаптации человека, которые по своей сути универсальны и дискретны, но имеют специфическую мозаику проявлений в зависимости от программ воздействий.

Учебное пособие, в основе которого лежат результаты теоретических, психолого-педагогических, валеологических, медико-биологических, эколого-экономических, социокультурных и психофизиологических данных, предназначено для специалистов различных сфер деятельности, преподавателей, аспирантов, докторов и студентов, высших учебных заведений, спортсменов, тренеров.

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**В. И. Тхоревский**, профессор,  
зав. кафедрой физиологии РГУФК, Москва

**Ю. М. Чернецкий**, профессор  
Южно-Уральского государственного  
университета, Челябинск

**Н. А. Фомин**, профессор,  
заслуженный деятель науки,  
кафедра физиологии ЧГПУ, Челябинск

© Тюменский государственный университет, 2003

© А. П. Исаев, С. А. Личагина, Т. В. Потапова, 2003

**ISBN 5-88081-372-X**

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	3
ГЛАВА I. ИНФОРМАЦИЯ. ПРОГРАММИРОВАНИЕ. АДАПТАЦИЯ. СТРЕСС. СПОРТИВНАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ. МОНИТОРИНГ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ .....	16
1.1. Оптимизация процесса подготовки конькобежцев высшей квалификации на основании медико-биологических характеристик состояния организма .....	62
1.2. Результаты исследований морфофункционального состояния, биохимических показателей, параметров системы крови и иммунитета конькобежек высшей квалификации .....	103
1.3. Иммунитет у представителей циклических видов спорта .....	115
1.4. Изменение морфометрических, физиологических и метаболических параметров состояния биатлонисток под воздействием нагрузок прогрессивной тренировки .....	126
ГЛАВА II. ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАРДИОГЕМОДИНАМИКИ ДЗЮДОИСТОВ В ГОДОВОМ МАКРОЦИКЛЕ ТРЕНИРОВОК ...	161
ГЛАВА III. ИММУНОЛОГИЧЕСКАЯ РЕЗИСТЕНТНОСТЬ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ И ПЕРИОДАХ ПОДГОТОВКИ .....	167
3.1. Гуморальный и клеточный иммунитет под воздействием нагрузок микроцикла (моноциты, глобулины, Т- и В-лимфоциты) .....	167
3.2. Иммунологическая реактивность в годовом макроцикле подготовки (фагоцитоз; лизосомы; глобулины А, У, М; Т- и В-лимфоциты) .....	179
ГЛАВА IV. ИММУНОЛОГИЧЕСКАЯ РЕЗИСТЕНТНОСТЬ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ С МАССОЙ ТЕЛА СПОРТСМЕНА .....	203
4.1. Система иммунитета у борцов разной весовой категории (фагоцитоз; лизосомы; Т- и В-лимфоциты; глобулины А, У, М) .....	203
ПОСЛЕСЛОВИЕ .....	221
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	234