

Оглавление

Введение	3
--------------------	---

Глава 1

Физиология мышц

1.1. Общая характеристика мышечной ткани	5
1.2. Макро- и микроскопическая структура скелетных мышц	6
1.3. Механизм мышечного сокращения	11
1.4. Энергетика мышечного сокращения	16
1.5. Двигательные (нейро-моторные) единицы	25
1.6. Виды мышечного сокращения	31
1.7. Режимы мышечного сокращения	33
1.8. Работа мышц	34

Глава 2

Формирование произвольных движений и управление ими

2.1. Врожденные и приобретенные двигательные рефлексy	38
2.2. Фазы и механизм образования двигательного навыка	40
2.3. Компоненты двигательного навыка	44
2.4. Физиологические свойства двигательного навыка	46
2.5. Физиологическая характеристика спортивных поз и движений	49

Глава 3

Физиология физических качеств

3.1. Сила	65
3.2. Быстрота	74
3.3. Выносливость	78
3.4. Ловкость	85
3.5. Гибкость	88

Глава 4

Возрастные особенности развития двигательной функции и физической подготовки человека

4.1. Общие закономерности роста и развития организма	94
4.1. Факторы, влияющие на онтогенез	98
4.3. Акселерация	98
4.4. Возрастная периодизация онтогенеза	101
4.5. Морфо-функциональные особенности организма в различные периоды онтогенеза	106
4.6. Формирование отдельных систем организма в онтогенезе	113

4.7. Физиологические особенности формирования движений у детей	123
4.8. Воспитание физических качеств двигательной деятельности . . .	130

Глава 5

Физиологические состояния организма, связанные с мышечной деятельностью

5.1. Общие закономерности адаптации организма.	145
5.2. Адаптация организма к мышечной деятельности	149
5.3. Предстартовое состояние	160
5.4. Вербатывание	166
5.5. Устойчивое состояние.	168
5.6. «Мертвая точка» и «второе дыхание»	172
5.7. Утомление.	173
5.8. Восстановление	187

Приложения	202
Словарь терминов и аббревиатур.	207