

Содержание

Предисловие к третьему изданию

От автора

Глава I. Роль и место специальной силовой подготовки в процессе становления спортивного мастерства

1.1. Закономерности функционального совершенствования движений спортсмена

1.2. Закономерности морфофункциональной специализации организма в процессе становления спортивного мастерства

1.3. Структурные закономерности физической подготовленности спортсмена

Глава II. Особенности проявления силы мышц человека в условиях спортивной деятельности

2.1. Режимы работы мышц

2.2. Качественная характеристика силовых способностей человека

2.3. Зависимость рабочего эффекта силы мышц от условий ее проявления

2.4. Факторы, способствующие повышению рабочего эффекта силы мышц

Глава III. Средства специальной силовой

подготовки спортсменов

3.1. Проблема средства

3.2. Принципы стимуляции нервно-мышечного напряжения с целью развития силы

3.3. Принцип "динамического соответствия" средств силовой подготовки специализированному упражнению

Глава IV. Основы современной методики развития силы в процессе тренировки

4.1. Проблема метода

4.2. Общие положения современной методики силовой подготовки спортсмена

4.3. Системное применение средств специальной силовой подготовки

4.4. Принципиальные установки к организации специальной силовой подготовки спортсменов

Заключение