

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
1. Доставка кислорода к работающим мышцам	7
1.1. Респираторная система	7
1.2. Транспортная система крови	10
1.3. Сердце и доставка кислорода к мышцам	11
1.4. Влияние изменения максимальной скорости доставки кислорода к мышцам на $\dot{V}O_{2max}$	13
2. Прогностическая значимость $\dot{V}O_{2max}$ и порога анаэробного обмена	15
3. Потребление кислорода работающими мышцами	17
4. Сопоставление аэробной работоспособности мышц рук и ног	24
5. Определение информативных показателей, характеризующих аэробную работоспособность лыжников и биатлонистов	28
6. Подходы к тестированию функциональных возможностей биатлонистов и лыжников	33
6.1. Тестирование аэробных возможностей	35
6.2. Тестирование скоростно-силовых возможностей мышц плечевого пояса	41
6.3. Общие замечания по организации физиологического тестирования	42
7. Основные способы тренировки аэробных возможностей	44
7.1. Тренировка с постоянной интенсивностью	44
7.2. Тренировка с переменной интенсивностью	47

8. Скоростно-силовая тренировка	53
8.1. Оптимизация эффектов силовой тренировки.....	57
9. Взаимовлияние аэробной и силовой тренировок	58
10. Стратегия увеличения функциональных показателей у высококвалифицированных спортсменов в годичном цикле	60
Заключение	64
Литература	65