

СЪДЪРЖАНИЕ

ПРЕДГОВОР	5
1. ФИЗИОЛОГИЧНА СЪЩНОСТ НА СПОРТНАТА ТРЕНИРОВКА	7
1.1. Спортната тренировка като адаптационен процес (В. Гаврийски)	8
1.2. Физиологични механизми, състояния и принципи на спортната тренировка	16
1.3. Временни и трайни адаптационни промени във физиологичните функции в резултат на спортна тренировка (Д. Стефанова, К. Бичев)	27
2. ФИЗИОЛОГИЧНИ ОСНОВИ НА ФИЗИЧЕСКАТА РАБОТОСПОСОБНОСТ	68
2.1. Фактори на работоспособността, определени от вътрешната среда (В. Гаврийски)	69
2.2. Работоспособност и фактори на околната среда (Д. Стефанова)	77
3. ФИЗИОЛОГИЧНИ ОСНОВИ НА ДВИГАТЕЛНОТО ОБУЧЕНИЕ	84
3.1. Физиологични механизми и фази на създаване на двигателни координации (двигателни навици) (В. Гаврийски).....	84
4. ФИЗИОЛОГИЧНИ СЪСТОЯНИЯ НА ОРГАНИЗМА ПРИ СПОРТНА ДЕЙНОСТ	94
4.1. Предстартово (предсъстезателно) и стартово състояние (Е. Киселкова)	95
4.2. Разгриване и вработване (Е. Киселкова).....	97
4.3. Физиологична характеристика на умората (К. Бичев)	102
4.4. Възстановяване на трениращия организъм (К. Бичев)	107
5. ФИЗИОЛОГИЧНИ ОСНОВИ, ФОРМИРАНЕ И РАЗВИТИЕ НА ДВИГАТЕЛНИТЕ КАЧЕСТВА И НЯКОИ МЕТОДИ НА СПОРТНАТА ТРЕНИРОВКА (Д. Стефанова) ...	112
5.1. Физиологична характеристика на качеството сила	113
5.2. Физиологична характеристика на двигателното качество бързина	121
5.3. Физиологична характеристика на двигателното качество издръжливост	125
5.4. Взаимодействие между двигателните качества и формиране на разностранно развитие на организма	130
5.5. Физиологична характеристика на методите на спортната тренировка	134
	142

6. ВЪЗРАСТОВИ ФИЗИОЛОГИЧНИ ОСОБЕНОСТИ И СПОРТНИ ЗАНИМАНИЯ (Е. Киселкова)	142
6.1. Индивидуално развитие и периодика	144
6.2. Възrastови морфологични и функционални особености	155
6.3. Възrastово развитие на двигателните възможности – основни движения и двигателни качества	159
6.4. Физиологични особености на напредналата възраст	168
7. ФИЗИОЛОГИЧНИ ОСОБЕНОСТИ НА СПОРТНИ ЗАНЯТИЯ С ЖЕНИ (К. Бичев)	168
7.1. Физиологични и морфологични особености на женския организъм	172
7.2. Физическа работоспособност и овариално-менструален цикъл	175
7.3. Функционални възможности на женския организъм при различни видове физическо натоварване	177
ЛИТЕРАТУРА	