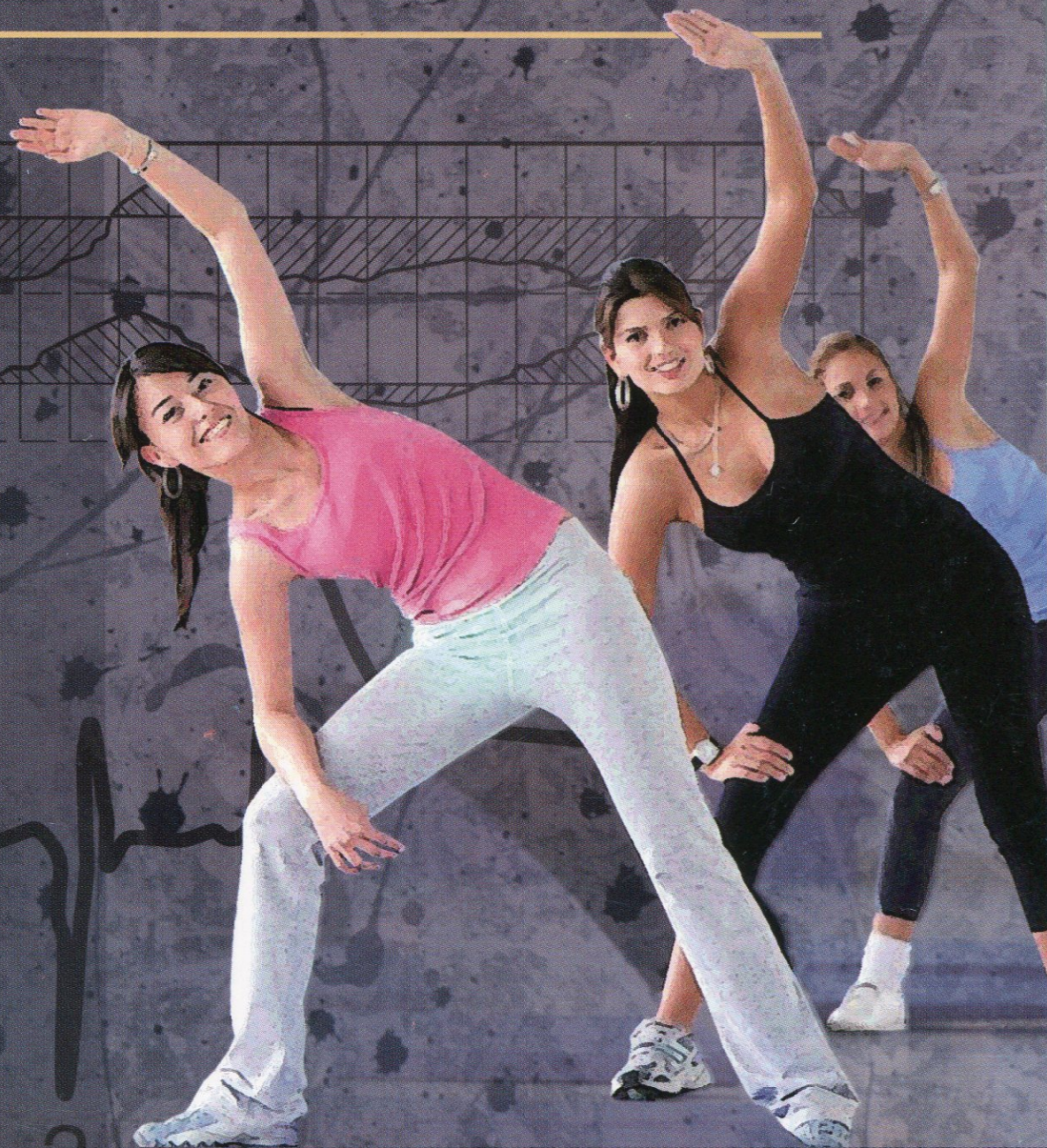


*Атланты*  
СПОРТИВНОЙ НАУКИ

*В.С. Фарфель*

# УПРАВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЯМИ В СПОРТЕ



ИЗДАТЕЛЬСТВО «СОВЕТСКИЙ СПОРТ»

Атланты

СПОРТИВНОЙ НАУКИ

В.С. Фарфель

# УПРАВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЯМИ В СПОРТЕ

57х

  
ОБЩЕСТВЕННЫЙ  
ПОРТ  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

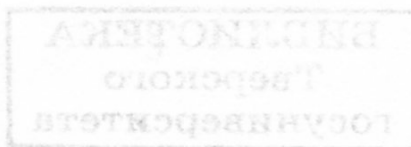
Москва 2011

Тверской государственный университет



Научная библиотека

00311574



Р2

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                               |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Предисловие .....                                                                             | 7          |
| Введение .....                                                                                | 9          |
| <b>Глава I. Системы управления движениями и двигательные автоматы .....</b>                   | <b>11</b>  |
| Сознание и двигательный навык .....                                                           | 12         |
| Двигательные автоматы – безусловные двигательные рефлексy .....                               | 14         |
| <b>Глава II. Основная и дополнительная информация о движениях .....</b>                       | <b>30</b>  |
| Основная (собственная) информация о движениях .....                                           | 30         |
| Дополнительная (сторонняя) информация о движениях .....                                       | 31         |
| <b>Глава III. Технические средства срочной информации .....</b>                               | <b>37</b>  |
| Информация о мерах пространства .....                                                         | 38         |
| Информация о скорости передвижения .....                                                      | 40         |
| Информация о времени двигательной реакции .....                                               | 42         |
| Информация о времени отдельного движения и ритме движений .....                               | 46         |
| Информация о мышечных усилиях .....                                                           | 48         |
| Информация о работоспособности .....                                                          | 52         |
| <b>Глава IV. О методике применения средств объективной срочной информации .....</b>           | <b>55</b>  |
| Сличение субъективной и объективной информации .....                                          | 55         |
| Кодирование информации .....                                                                  | 57         |
| Временные характеристики информации .....                                                     | 60         |
| Аналитический и синтетический методы применения средств срочной информации .....              | 61         |
| <b>Глава V. Управление мышечной силой .....</b>                                               | <b>64</b>  |
| Пути информации о напряжении мышц .....                                                       | 68         |
| Тренировка в управлении напряжением .....                                                     | 71         |
| <b>Глава VI. Управление движениями в пространстве .....</b>                                   | <b>79</b>  |
| Управление пространственными перемещениями звеньев тела .....                                 | 80         |
| Управление перемещениями тела в окружающем пространстве .....                                 | 88         |
| <b>Глава VII. Управление временем движений .....</b>                                          | <b>107</b> |
| Время двигательной реакции .....                                                              | 107        |
| Время отдельного движения .....                                                               | 117        |
| Ритм движений .....                                                                           | 122        |
| Скорость передвижения .....                                                                   | 126        |
| <b>Глава VIII. Управление дыхательными движениями .....</b>                                   | <b>139</b> |
| Соотношение фаз дыхания с движениями .....                                                    | 140        |
| О ритме дыхания .....                                                                         | 143        |
| Влияние дыхания на тренированность .....                                                      | 150        |
| Дыхательные упражнения .....                                                                  | 151        |
| <b>Глава IX. Развитие способности управления движениями у детей школьного возраста .....</b>  | <b>153</b> |
| <b>Глава X. Управление движениями в различных видах спорта (классификация движений) .....</b> | <b>169</b> |
| Спортивные позы тела .....                                                                    | 172        |
| Циклические движения .....                                                                    | 174        |
| Ациклические движения .....                                                                   | 181        |
| Движения в видах спорта, оцениваемые по качеству выполнения .....                             | 185        |
| Ситуационные (нестандартные) движения в спорте .....                                          | 187        |
| <b>Заключение .....</b>                                                                       | <b>193</b> |
| <b>Библиография .....</b>                                                                     | <b>197</b> |