

УДК 796/799  
ББК 75.0  
Г70

*Издательство «СПОРТ» –  
член Международной ассоциации издателей  
спортивной литературы (WSPA)*

**Рецензенты:**

*Г. П. Виноградов* – доктор педагогических наук, профессор;  
*А. А. Челюков* – доктор биологических наук, доцент

**Городничев Р. М., Шляхтов В. Н.**  
Г70 Физиология силы : монография / Р. М. Городничев,  
В. Н. Шляхтов. – М. : Спорт, 2016. – 232 с.  
ISBN 978-5-906839-71-8

В монографии обобщены современные представления о физиологических механизмах, лежащих в основе силовых возможностей человека. Раскрываются сведения о тренировочных программах, направленных на развитие мышечной силы. Авторы предлагают новые дополнительные методы увеличения силовых способностей человека.

Монография предназначена для специалистов по спортивной медицине, физиологии, биомеханике, биохимии, теории и методике спортивной тренировки; для студентов, обучающихся по направлениям подготовки 49.04.01 – Физическая культура, 49.04.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), 49.04.03 – Спорт; для аспирантов направлений подготовки 06.06.01 – Биологические науки и 49.06.01 – Физическая культура и спорт.

**УДК 796/799  
ББК 75.0**

ISBN 978-5-906839-71-8  
© Городничев Р. М., Шляхтов В. Н., 2016  
© Оформление. ООО «Издательство  
“Спорт”», 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

---

<b>Список сокращений .....</b>	<b>3</b>
<b>Введение .....</b>	<b>4</b>
<b>Глава 1. Нервный контроль движений .....</b>	<b>6</b>
<b>Глава 2. Структура и функции нервно-мышечной системы .....</b>	<b>25</b>
<b>Глава 3. Биоэнергетика силы .....</b>	<b>58</b>
<b>Глава 4. Эндокринология силы .....</b>	<b>66</b>
<b>Глава 5. Питание .....</b>	<b>73</b>
<b>Глава 6. Тренировочные программы развития силы .....</b>	<b>90</b>
<b>Глава 7. Дополнительные методы развития мышечной силы ....</b>	<b>125</b>
<b>Глава 8. Тренировка силы в пожилом возрасте .....</b>	<b>149</b>
<b>Глава 9. Проявление мышечной силы в некоторых видах спорта по данным ЭМГ .....</b>	<b>161</b>
<b>Глава 10. Периодизация силовой подготовки и требования к ее организации .....</b>	<b>177</b>
<b>Глава 11. Использование тренажерных устройств при реализации силовых тренировочных программ ....</b>	<b>194</b>
<b>Заключение .....</b>	<b>204</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>205</b>