

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ
ЗАКОНОМЕРНОСТИ
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕФЛЕКСЫ

БЕЗУСЛОВНЫЕ РЕФЛЕКСЫ

1. Реципрокное взаимодействие мышц.
2. Сгибательные, разгибательные и ритмические рефлексy.
3. Рефлекс на растяжение (миотатический рефлекс).
4. Установочные рефлексy (статические и статокинетические рефлексy).

РАБОТА МЫШЦ

Скорость возбуждения мышцы

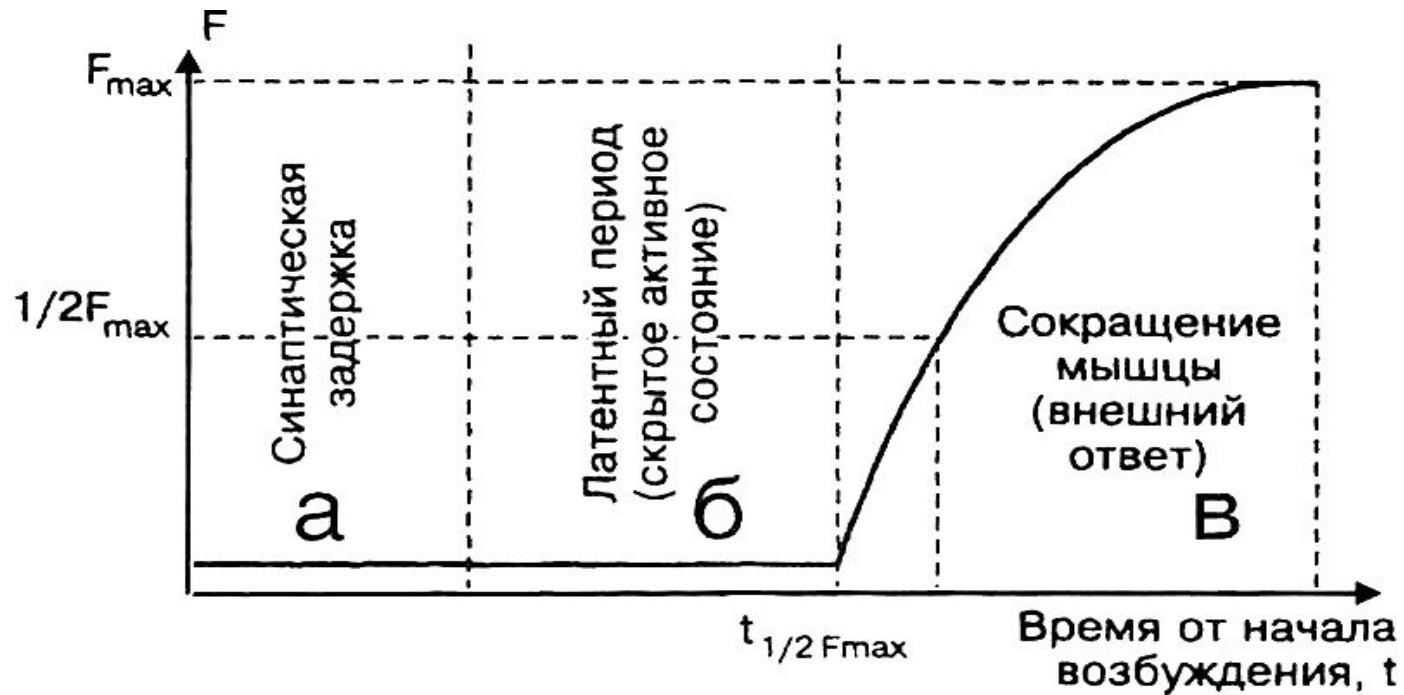


Рис. 22. Скорость возбуждения мышцы. Длительность нервно-мышечной передачи сопоставима с временем исполнения быстрых двигательных действий. Для их эффективного исполнения требуется «упреждающая» активизация мышечного аппарата.

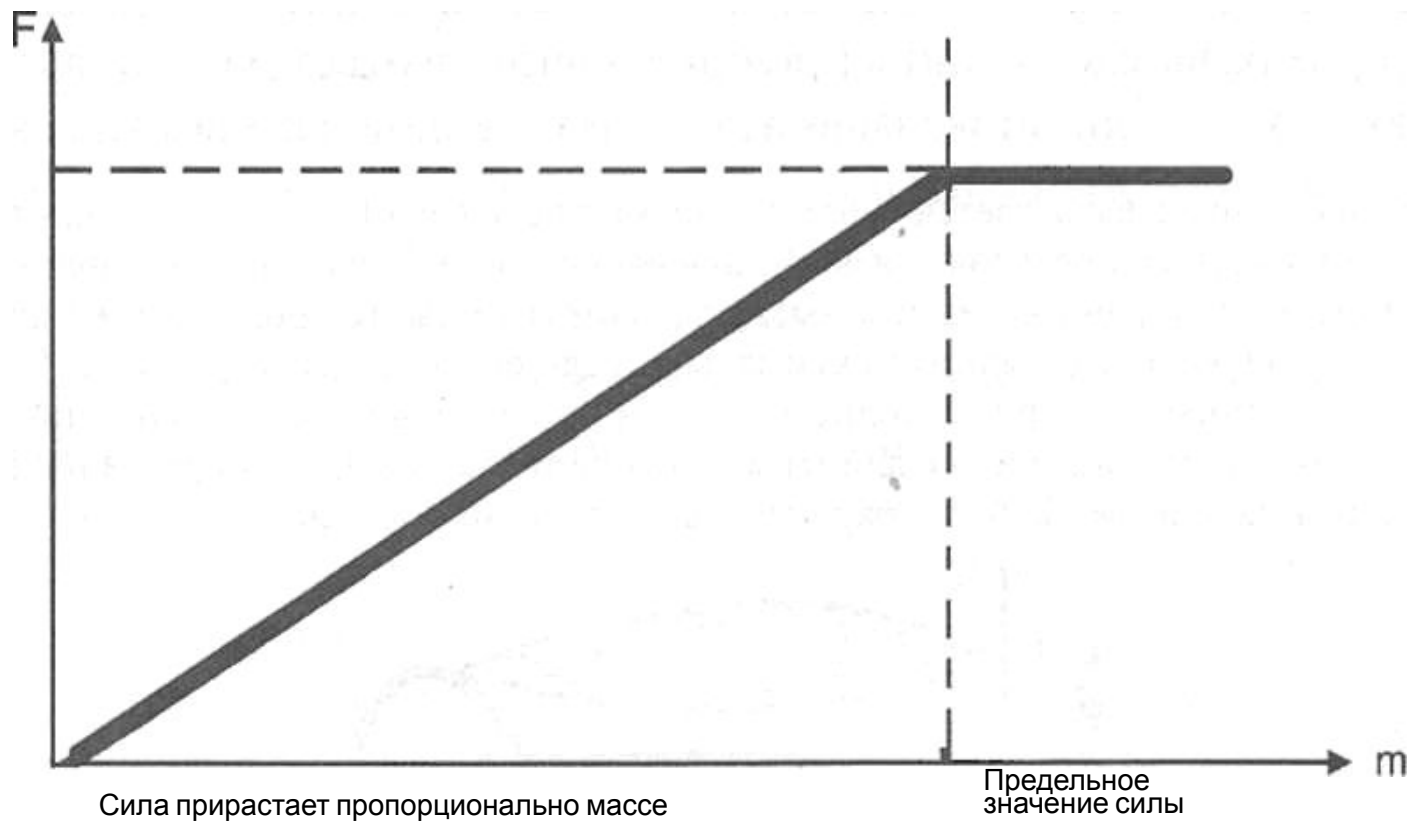


Рис. 23. Изменение максимальной силы в зависимости от нагрузки.
Сила возрастает пропорционально нагрузке до тех пор, пока не достигнет доступного для человека предела.

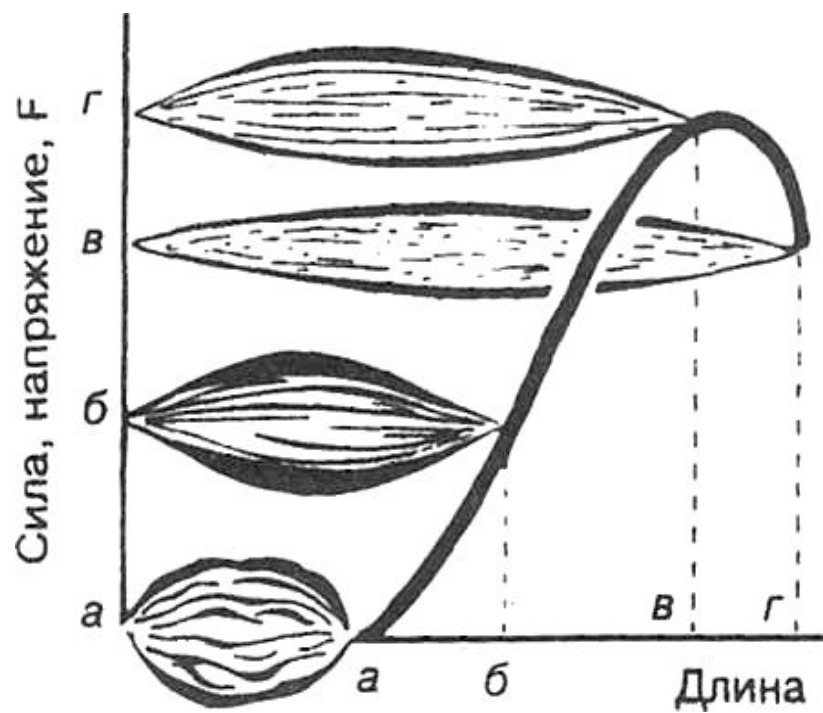


Рис. 24. К закономерности «длина-напряжение». Эффективно работает только оптимально натянутая мышца, этим предопределяются многие особенности спортивной техники.

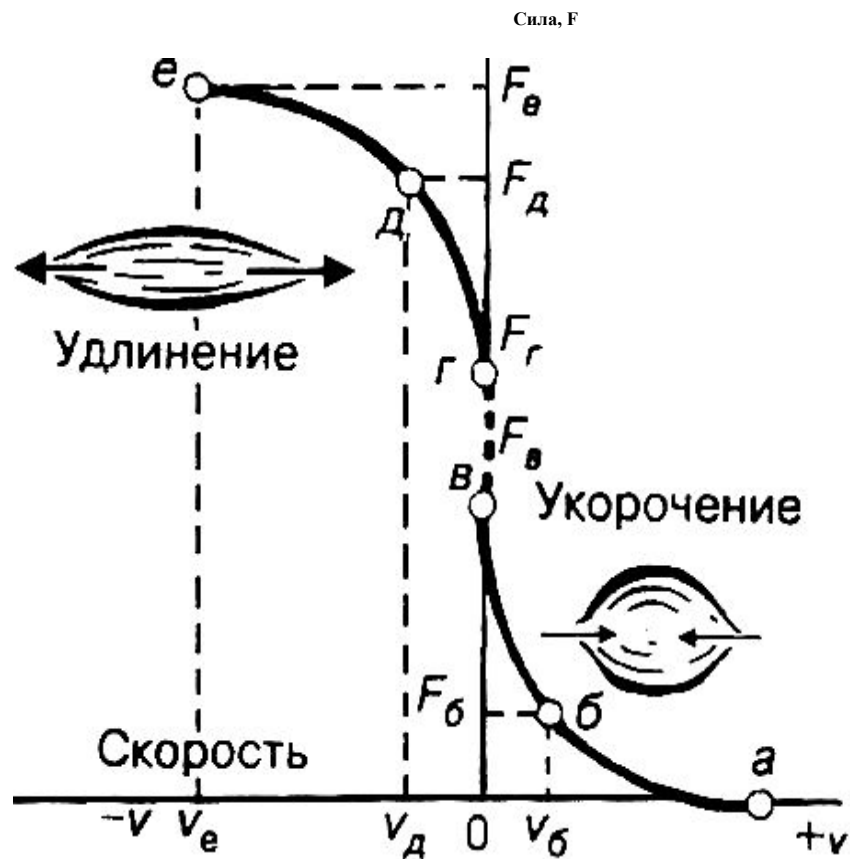


Рис. 25. К закономерности «скорость-сила». Чем быстрее мышца сокращается, тем меньше усилие, которое она развивает. Но — чем выше скорость натяжения мышцы, тем сильнее ее тяга.