

- Отмечается большая сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов, поскольку нормализуются процессы возбуждения и торможения, составляющие основу физиологической деятельности мозга.
- Основные процессы, происходящие в нервной системе во время интенсивной физической нагрузки:
- Формирование в головном мозге модели конечного результата деятельности.
- Формирование в головном мозге программы предстоящего поведения.
- Генерация в головном мозге нервных импульсов, запускающих мышечное сокращение, и передача их мышцам.
- Управление изменениями в системах, обеспечивающих мышечную деятельность и не принимающих участие в мышечной работе.
- Восприятие информации о том, каким образом происходит сокращение мышц, работа других органов, как изменяется окружающая обстановка.
- Анализ информации, поступающей от структур организма и окружающей обстановки.