

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Физиологические основы утомления спортсменов.....	4
1.1. Определение и физиологические механизмы развития утомления .....	4
1.2. Факторы утомления и состояние функций организма.....	11
1.3. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок .....	15
1.4. Предутомление, хроническое утомление и переутомление .....	19
2. Физиологическая характеристика восстановительных процессов.....	24
2.1. Общая характеристика процессов восстановления.....	24
2.2. Физиологические механизмы восстановительных процессов.....	28
2.3. Физиологические закономерности восстановительных процессов.....	31
2.4. Физиологические мероприятия повышения эффективности восстановления .....	36
Список использованной литературы.....	41