

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ВЛИЯНИЕ БОЛЬШИХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ	7
ГЛАВА 2. ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ.....	17
Раздел 1. Физиологические основы утомления спортсменов.....	20
Раздел 2. Физиологическая характеристика восстановительных процессов.....	33
ГЛАВА 3. САМОКОНТРОЛЬ СПОРТСМЕНА	42
ГЛАВА 4. КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ	45
Раздел 1. Традиционные методы восстановления	47
Раздел 2. Наиболее эффективные современные методы восстановления...	60
ГЛАВА 5. БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ	73
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	83
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	90
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	95
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	97
ПРИЛОЖЕНИЕ 5.....	101
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	103