

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Физиологические основы утомления спортсменов.....	4
1.1. Определение и физиологические механизмы развития утомления	4
1.2. Факторы утомления и состояние функций организма I I	
1.3. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок	15
1.4. Предутомление, хроническое утомление и переутомление.....	19
2. Физиологическая характеристика восстановительных процессов.....	25
2.1. Общая характеристика процессов восстановления....	25
2.2. Физиологические механизмы восстановительных процессов.....	29
2.3. Физиологические закономерности восстановительных процессов.....	33
2.4. Физиологические мероприятия повышения эффективности восстановления	37