

4509.1

В77 ОБЛАСТНАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

ВОССТАНОВЛЕНИЕ В СПОРТЕ
ДОПИНГИ В СПОРТЕ. АНТИДОПИНГОВЫЙ
КОНТРОЛЬ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

ТВЕРЬ 2009

ОГЛАВЛЕНИЕ

Восстановление в спорте.....	4
Введение.....	4
1. Общая характеристика процессов восстановления.....	9
2. Физиологические механизмы восстановительных процессов.....	12
3. Средства и методы восстановления работоспособности	17
4. Использование фармакологических средств в целях оптимизации процессов построговочного восстановления и повышения физической работоспособности.....	30
5. Особенности использования в практике спортивной медицины препаратов, относящихся к группе витаминов.....	33
Допинги в спорте. Антидопинговый контроль.....	52
Введение.....	52
1. Действие и побочные эффекты широко используемых допингов в спортивной практике.....	54
2. Классификация запрещенных препаратов (агентов).....	56
3. Вещества, применяемые с определенными ограничениями.....	59
4. Запрещенные методы и манипуляции.....	60
Список литературы.....	71

