

---

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |     |
|--|-----|
| От авторов .....   | 7   |
| Сокращения .....   | 9   |
| Глава 1. Общие вопросы физиологии футбола .....  | 12  |
| Глава 2. Принципы оценки физической работоспособности<br>в современном футболе .....   | 36  |
| Глава 3. Физиологические характеристики современного<br>футболиста .....   | 67  |
| Глава 4. Принципы организации тренировочного процесса<br>для совершенствования физических качеств.....                           | 95  |
| Глава 5. Питание в футболе .....   | 116 |
| Глава 6. Состав тела, генетика и наследственность в футболе .....  | 135 |
| Глава 7. Перегрузка и перетренированность .....  | 155 |
| Глава 8. Вопросы восстановления .....  | 175 |
| Глава 9. Основные функционально-диагностические методы<br>оценки состояния сердечно-сосудистой системы и их<br>возможности ..... | 196 |
| Приложение. Словарь основных терминов .....  | 231 |