

Содержание

Введение	3
Список сокращений	12
1. Водно-минеральный обмен и роль микроэлементов крови в процессе адаптации организма спортсменов к нагрузкам	14
2. Программа и методы исследования, характеристика контингента обследуемых	18
2.1. Водно-электролитный баланс и коррекция его изменения в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов – бегунов на средние и длинные дистанции	19
2.2. Сердечно-сосудистая система и состояние минерального обмена в мониторинге текущего функционального состояния футболистов	27
2.3. Реакция электролитов крови на субмаксимальную нагрузку велосипедистов разного возраста	40
2.4. Показатели кислородтранспортного обеспечения работоспособности в мониторинге полугодичного периода подготовки спортсменок-волейболисток	52
2.5. Роль кальция и фосфора в крови в костном обмене спортсменов в процессе адаптации к нагрузкам	67
2.6. Состояние метаболизма костной ткани у спортсменов в процессе адаптации к нагрузкам	78
3. Временная адаптация, широтные многочасовые перелеты высокорослых спортсменов и симптом нарушения гомеостаза – синдром «эконом-класса»	91

4. Сбалансированная система обеспечения костного и минерального обмена в комплексной программе восстановления спортсменов	99
Заключение и рекомендации	107
Послесловие	115
Литература	120
Приложения	126