

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Российский государственный университет физической
культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Кафедра биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова

АДАПТОГЕНЫ КАК ЭРГОГЕННОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Учебное пособие

по направлению 49.04.01 «Физическая культура» программ подготовки
«Адаптация организма человека к физическим нагрузкам» и «Теория
физической культуры и технология физического воспитания», для дисциплины
«Основы современной диетологии» и по направлению 49.04.03 «Спорт»
программы подготовки «Эргогеника спорта», для дисциплин «Эргогенические
принципы современных технологий в спорте высших достижений» и
«Спортивная диетология»

Москва-2016

Учебное пособие рекомендовано к изданию
Экспертно-методическим советом ИНПО
ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ
Протокол № 7 от 25 мая 2016 г.

УДК: 796: 572.7(07)

А 28

Составитель:

Тамбовцева Р.В. – д.б.н., профессор

Рецензент:

Панасюк Т.В. – д.б.н., доцент

В пособии на современном научном уровне рассматриваются вопросы о целесообразности использования адаптогенов – препаратов, обладающих тонизирующим и стимулирующим комплексным действием, на различных этапах спортивной деятельности.

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Глава 1. Эффективность применение эргогенических средств в спорте.....	5
Вопросы и задания для самоконтроля	
Глава 2. Субстраты спортивного питания.....	11
Вопросы и задания для самоконтроля	
Глава 3. Что такое адаптогены?.....	13
Вопросы и задания для самоконтроля	
Глава 4. Классификация адаптогенов.....	22
Вопросы и задания для самоконтроля	
Глава 5. Адаптогены растительного происхождения.....	24
Вопросы и задания для самоконтроля	
Глава 6. Дозирование адаптогенов растительного происхождения.....	56
Глава 7. Адаптогены животного происхождения.....	58
Вопросы и задания для самоконтроля	
Глава 8. Адаптогены минерального происхождения.....	73
Вопросы и задания для самоконтроля	
Глава 9. Витаминные адаптогены.....	77
Литература.....	146