

Н.И. Волков, В.И. Олейников

# ЭРГОГЕННЫЕ ЭФФЕКТЫ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ  
РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДЛЯ ТРЕНЕРОВ  
И СПОРТИВНЫХ ВРАЧЕЙ



Издательство «СПОРТ»

Москва • 2016

УДК 796/799  
ББК 75.0-81  
В67

**Волков Н. И.**

В67      Эргогенные эффекты спортивного питания : научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей [Текст] / Н. И. Волков, В. И. Олейников. – М. : Спорт, 2016. – 100 с.

ISBN 978-5-9907240-9-9

В книге раскрываются основные принципы рационального питания спортсменов и их реализация за счет употребления пищевых и биологически активных добавок. Рассмотрено спортивное питание различных фирм, разработанное специально для спорта высших достижений.

Для тренеров, спортсменов, диетологов, спортивных врачей.

**УДК 796/799**  
**ББК 75.0-81**

ISBN 978-5-9907240-9-9

© Волков Н. И., Олейников В. И.,  
2012, 2016  
© Оформление. Издательство  
«Спорт», 2016

## **Содержание**

<b>Предисловие .....</b>	<b>5</b>
<b>Основные принципы и формы специализированного питания спортсменов .....</b>	<b>7</b>
Принципы и особенности базового питания спортсменов .....	7
Эргогенная диететика в системе спортивной подготовки .....	9
<b>Основные нутриенты спортивного питания .....</b>	<b>11</b>
1. Углеводы .....	11
2. Жиры .....	12
3. Белки и аминокислоты .....	14
4. Витаминные и коферментные препараты .....	20
5. Минералы .....	23
6. Анаболизаторы .....	24
7. Адаптогены .....	25
8. Антиоксиданты и антигипоксантаы .....	27
<b>Классификация нутриентов спортивного питания по достигаемым эргогенным эффектам .....</b>	<b>29</b>
1. Нутриенты метаболического действия, направленные на стимуляцию процессов анаэробного и аэробного обмена .....	29
2. Нутриенты анаболического действия .....	31
3. Нутриенты, используемые для поддержания биохимического гомеостаза организма .....	31
4. Нутриенты, направленные на ускорение процессов восстановления после физических нагрузок .....	32
5. Нутриенты, обладающие антиоксидантным и антигипоксическим эффектами .....	41
<b>Спортивное питание производства “Horizon Laboratories”, США .....</b>	<b>44</b>
<b>Спортивное питание производства ООО «Сантэфарм», РФ .....</b>	<b>47</b>
<b>Спортивное питание производства ООО «КоролёвФарм», РФ .....</b>	<b>55</b>

<b>Рекомендации по применению спортивного питания для решения задач спортивной подготовки .....</b>	<b>63</b>
1. Спортивное питание для повышения работоспособности в дни подготовки и участия в ответственных соревнованиях ...	63
2. Спортивное питание для ускорения восстановления после напряженных тренировок и соревнований .....	65
3. Спортивное питание для профилактики и ускорения восстановления после перенесенных травм опорно-двигательного аппарата .....	66
4. Спортивное питание для повышения эффективности нагрузок алактатного анаэробного характера .....	69
5. Спортивное питание для повышения эффективности нагрузок гликолитического анаэробного характера .....	70
6. Спортивное питание для повышения эффективности нагрузок аэробного характера .....	72
7. Спортивное питание для повышения эффективности нагрузок смешанного аэробно-анаэробного характера .....	73
8. Спортивное питание для повышения эффективности нагрузок анаболического действия .....	74
<b>Спортивное питание в подготовке спортсменов различных видов спорта .....</b>	<b>78</b>
1. Факторы спортивной работоспособности .....	78
2. Специфичность спортивной работоспособности в зависимости от вида спорта .....	84
3. Влияние тренировки на работоспособность спортсменов различных видов спорта .....	85
4. Применение продуктов спортивного питания при подготовке спортсменов в различных видах спорта .....	87
<b>Заключение .....</b>	<b>93</b>
<b>Резюме .....</b>	<b>94</b>
<b>Литература .....</b>	<b>96</b>