

Н.И. ВОЛКОВ, В.И. ОЛЕЙНИКОВ

ЭРГОГЕННЫЕ ЭФФЕКТЫ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

Научно-методические
рекомендации
для тренеров
и спортивных врачей



Москва 2012

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. : Советский спорт, 2012. – 100 с.

ISBN 978-5-9718-0599-1

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 978-5-9718-0599-1

© Волков Н. И., Олейников В. И., 2012
© Оформление. ОАО «Издательство
“Советский спорт”», 2012

Содержание

Предисловие	5
Основные принципы и формы специализированного питания спортсменов	7
Принципы и особенности базового питания спортсменов	7
Эргогенная диететика в системе спортивной подготовки	9
Основные нутриенты спортивного питания	11
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
Классификация нутриентов спортивного питания по достигаемым эргогенным эффектам	29
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
Спортивное питание производства “Horizon Laboratories”, США	44
Спортивное питание производства ООО «Сантэфарм», РФ	47
Спортивное питание производства ООО «КоролёвФарм», РФ	55

Рекомендации по применению спортивного питания для решения задач спортивной подготовки	63
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 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
Спортивное питание в подготовке спортсменов различных видов спорта	78
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
Заключение	93
Резюме	94
Литература	96

Предисловие

Спортивное питание – это направленное применение специализированных пищевых продуктов и биологически активных добавок в питании спортсменов.

Занятия спортом связаны со значительными затратами энергии, которая должна восполняться за счет правильно организованного питания. Сложная проблема в питании спортсменов стоит и в отношении употребления витаминов и минералов, любые дефицитные состояния в употреблении которых отрицательно сказываются на работоспособности спортсменов. Наиболее простой выход из этой ситуации заключается в употреблении специальных пищевых продуктов и биологически активных добавок, в которых в концентрированном виде содержатся все необходимые пищевые компоненты. За счет точной дозировки этих компонентов возможно строго дозировать поступление в организм основных и дополнительных нутриентов в количествах, полностью удовлетворяющих потребности организма спортсмена.

Кроме того, ряд компонентов обладает эргогенным действием – повышает работоспособность, ускоряет восстановление, повышает «буферные» способности организма, выступает в роли «анаболизаторов», защищает организм от стрессов и т.п.

Данное руководство посвящается изложению основных принципов рационального питания спортсменов и их реализации за счет употребления пищевых и биологически активных добавок.

Также рассмотрены эргогенные эффекты как отдельных ингредиентов спортивного питания, так и готовых препаратов.

В настоящее время на российском рынке существует множество продуктов спортивного питания, выпускаемых российскими и зарубежными фирмами. Однако большинство этих продуктов изготовлено для употребления обычными людьми или культуристами, а не спортсменами.