

УДК 612.6  
Т 17

*Рецензенты:*

**Н.И. ИВКОВ** — д.м.н., профессор кафедры биохимии  
и токсикологии РНИМУ им. Н.И. Пирогова;  
**О.И. БЕЛИЧЕНКО** — академик РАЕН, д.м.н., профессор кафедры  
спортивной медицины РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)

*Автор:*

**Р.В. ТАМБОВЦЕВА** — д.б.н, профессор

**Тамбовцева, Р. В.**

Т 17      Эргогенические средства и методы повышения спортивной работоспособности / Учебное пособие [текст] / Р.В. Тамбовцева. — М.: ТВТ Дивизион, 2019. — 292 с.

ISBN 978-5-98724-218-6

В пособии на современном научном уровне рассматриваются различные эргогенические средства, используемые в спорте, особенности базового питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом, вопросы использования дополнительных факторов питания с целью повышения спортивной работоспособности, ускорения восстановительных процессов, ускорения адаптации организма к систематическим тренировочным нагрузкам.

**УДК 612.6**

**ISBN 978-5-98724-218-6**

© Тамбовцева Р.В., составление, 2018, 2019  
© Оформление. ТВТ Дивизион, 2018, 2019

# Оглавление

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>4</b>
<b>ГЛАВА 1.</b>	
<b>БИОХИМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО</b>	
<b>ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ.....</b>	<b>5</b>
1.1. Основные принципы рационального питания .....	15
1.2. Энергопотребление организма и его зависимость от выполняемой работы .....	21
1.3. Режим питания на тренировочном сборе .....	30
<b>ГЛАВА 2.</b>	
<b>СУБСТРАТЫ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ И ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ .....</b>	<b>34</b>
2.1. Субстраты. Основные нутриенты спортивного питания .....	35
2.2. Активаторы и ингибиторы обмена веществ (витамины и минералы) .....	55
2.3. Адаптогены .....	155
2.4. Анаболизаторы .....	194
2.5. Антиоксиданты и антигипоксанты .....	224
<b>ГЛАВА 3.</b>	
<b>ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЭРГОГЕНИЧЕСКИХ</b>	
<b>СРЕДСТВ И МЕТОДОВ В СПОРТЕ.....</b>	<b>249</b>
<b>ГЛАВА 4.</b>	
<b>ПРИМЕНЕНИЕ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ</b>	
<b>НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....</b>	<b>265</b>
<b>ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....</b>	<b>279</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ .....</b>	<b>280</b>