

УДК 796/799

ББК 75.715

ПЗ2

Рецензент:

**Беличенко О.И.** – доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры спортивной медицины РУС «ГЦОЛИФК»

Авторы:

**Мирошников А.Б.**, доктор биологических наук, доцент, профессор кафедры спортивной медицины РУС «ГЦОЛИФК»,

**Самургашев В.В.**, кандидат социологических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин Южного федерального университета, заслуженный мастер спорта РФ, олимпийский чемпион, первый вице-президент Федерации спортивной борьбы России,

**Смоленский А.В.**, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой спортивной медицины РУС «ГЦОЛИФК»,

**Шевцов А.В.**, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики единоборств РУС «ГЦОЛИФК», заслуженный мастер спорта РФ, заслуженный тренер РФ.

**Мирошников А.Б.**

ПЗ2 Питание в спортивной борьбе: учебно-методическое пособие / А.Б. Мирошников, В.В. Самургашев, А.В. Смоленский, А.В. Шевцов. – М.: Спорт, 2024. – 324 с. (Серия «Спортивная нутрициология»)

ISBN 978-5-907601-56-7

В учебно-методическом пособии представлены основные материалы и документы, позволяющие студентам спортивных и медицинских вузов получить необходимые знания о питании спортсменов, а также иметь представление о возможном воздействии разнообразных пищевых добавок на организм спортсмена-борца. Полученные сведения могут успешно применяться в повседневной практике спортивных нутрициологов и диетологов, а также в системе обучения студентов бакалавриата вузов физической культуры и спорта, магистрантов, аспирантов, тренеров-педагогов и спортивных врачей.

© Мирошников А.Б., Самургашев В.В., Смоленский А.В., Шевцов А.В. 2024

© Оформление, издание. Издательство «Спорт». 2024

ISBN 978-5-907601-56-7

## ОГЛАВЛЕНИЕ

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ .....	5
ГЛАВА I. ОСНОВНЫЕ КАТЕГОРИИ ДОКАЗАТЕЛЬСТВ В НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ.....	8
ГЛАВА II. ПИЩЕВОЙ БЕЛОК И ПРОТЕИНОВЫЕ СУПЛЕМЕНТЫ.....	28
ГЛАВА III. УГЛЕВОДЫ .....	43
ГЛАВА IV. ЖИРЫ И ИХ РОЛЬ В ОРГАНИЗМЕ БОРЦА .....	56
ГЛАВА V. РАСЧЁТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ЗАТРАТ И ПОТРЕБНОСТИ В МАКРОНУТРИЕНТАХ .....	60
ГЛАВА VI. ПИТАНИЕ НА ЭТАПАХ ПЕРИОДИЗАЦИИ. СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА САМУРГАШЕВА ВАРТЕРЕСА .....	67
ГЛАВА VII. ГИДРАТАЦИЯ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ .....	99
ГЛАВА VIII. ДИЕТЫ ДЛЯ БОРЦОВ .....	122
ГЛАВА IX. ВВЕДЕНИЕ В НАУКУ О СУПЛЕМЕНТАХ .....	152
ГЛАВА X. ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА КЛАССА «В» .....	162
Кофеин .....	162
Креатин .....	180
Свекольный сок и пищевые добавки с нитратами ....	193
Аргинин и цитруллин .....	203
Буферные суплементы.....	212

ГЛАВА XI. ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ЖИРОВОЙ МАССЫ ТЕЛА .....	228
ГЛАВА XII. ЗАГРЯЗНЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК .....	252
ГЛАВА XIII. ЗАПРЕЩЁННЫЕ СУБСТАНЦИИ ПОД ЛУПОЙ ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ .....	271
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	294