

УДК 796:
ББК 75.0
П32

Рецензент:

Тамбовцева Р.В., доктор биологических наук, профессор,
зав. кафедрой биохимии и биоэнергетики РУС «ГЦОЛИФК»

Авторы:

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

Рыбакова П.Д., аналитик отдела спортивной нутрициологии
ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и под-
готовки сборных команд» Департамента спорта Москвы;

Антонов А.Г., аналитик отдела спортивной нутрициологии
ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подго-
товки сборных команд» Департамента спорта Москвы;

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

Мирошников А.Б.

П32

Питание в боксе : учебно-методическое пособие / А.Б. Ми-
рошников, П.Д. Рыбакова, А.Г. Антонов, А.В. Смоленский. –
М.: Спорт, 2023. – 280 с. (Серия «Спортивная нутрициология»)

ISBN 978-5-907601-28-4

В учебно-методическом пособии представлены основные мате-
риалы и документы, позволяющие студентам спортивных и медицин-
ских вузов получить необходимые знания о питании спортсменов,
а также иметь представление о возможном воздействии разнообразных
пищевых добавок на организм спортсмена-боксёра. Полученные све-
дения могут успешно применяться в повседневной практике спортив-
ных нутрициологов и диетологов, а также в системе обучения студен-
тов бакалавриата вузов физической культуры и спорта, магистрантов,
аспирантов, тренеров-педагогов и спортивных врачей.

© Мирошников А.Б., Рыбакова П.Д.,
Антонов А.Г., Смоленский А.В., 2023

© Оформление, издание. Издательство
«Спорт», 2023

ISBN 978-5-907601-28-4

ОГЛАВЛЕНИЕ

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ	5
ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ КАТЕГОРИИ ДОКАЗАТЕЛЬСТВ В НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ.....	8
ГЛАВА 2. ПЛАНИРОВАНИЕ ПИТАНИЯ БОКСЁРА	28
2.1. Расчёт индивидуальных энергетических затрат и потребности в макронутриентах	28
2.2. Весовые категории: рекомендации по снижению массы тела	47
2.3. Рекомендации по формированию пищевых привычек	55
2.4. Питание после черепно-мозговой травмы в боксе	58
ГЛАВА 3. ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ В БОКСЕ.....	72
3.1. Введение в науку о суплементх.....	72
3.2. Кофеин.....	81
3.3. L-карнитин	100
3.4. Буферные суплементы	104
3.5. ВСАА	117
3.6. Креатин	134
3.7. Пищевой белок и протеиновые суплементы	148
3.8. Суплементы для снижения жировой массы тела.....	162
3.9. Популярные витамины и минералы среди боксёров.....	183
ГЛАВА 4. ДОПИНГ В БОКСЕ	201
4.1. Пищевые добавки как источник непреднамеренного допинга в боксе	201
4.2. Запрещённые субстанции под лупой доказательной медицины.....	211

ПРИЛОЖЕНИЯ	243
1. Калиперометрия: правила проведения, уравнения, оборудование	243
2. Схемы приёма углеводов в тренировочном процессе (Пример 1)	249
3. Схемы приёма углеводов в тренировочном процессе (Пример 2)	252
4. «Zig-Zag» схема приёма углеводов за 11 дней до соревнований	254
5. Пример рациона питания для снижения массы тела за месяц до соревнований (Пример 1)	255
6. Пример рациона питания для снижения массы тела за месяц до соревнований (Пример 2)	256
7. Схемы приёма суплементов с углеводами в тренировочном процессе (пример 1)	257
8. Схемы приёма суплементов с углеводами в тренировочном процессе (пример 2)	263
9. «Zig-Zag» схема приёма углеводов и суплементов за 11 дней до соревнований	268
10. Пример рациона питания и приёма суплементов для снижения массы тела за месяц до взвешивания (Пример 1)	270
11. Пример рациона питания и приёма суплементов для снижения массы тела за месяц до взвешивания (Пример 2)	271
12. Резюме суплементов, повышающих аэробную и анаэробную работоспособность	272