

УДК 796/799

ББК 75.0

ПЗ2

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 Российского университета спорта «ГЦОЛИФК»,

Мештель А.В., аспирант кафедры физиологии, преподаватель кафедры анатомии и биологической антропологии Российского университета спорта «ГЦОЛИФК»,

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

Мирошников А.Б.

ПЗ2

Питание в футболе : учебно-методическое пособие / А.Б. Мирошников, А.В. Мештель, А.В. Смоленский. – М.: Спорт, 2023. – 256 с. (Серия «Спортивная нутрициология»).

ISBN 978-5-907601-39-0

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-футболиста. 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., Мештель А.В.,
Смоленский А.В., 2023

© Оформление, издание.

Издательство «Спорт», 2023

ISBN 978-5-907601-39-0

ОГЛАВЛЕНИЕ

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ	5
ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ КАТЕГОРИИ ДОКАЗАТЕЛЬСТВ В НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ.....	7
ГЛАВА 2. ПЛАНИРОВАНИЕ ПИТАНИЯ ФУТБОЛИСТОВ	27
2.1. Особенности футбола, которые необходимо учесть при разработке рациона спортсмена	27
2.2. Расчёт индивидуальных энергетических затрат и потребности в макронутриентах	33
2.3. Питание до, после и во время футбольного матча	45
2.4. Диеты в футболе	57
2.5. Особенности питания футболисток	61
ГЛАВА 3. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПОСЛЕ ТРАВМ И ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ В ФУТБОЛЕ	71
ГЛАВА 4. ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ В ФУТБОЛЕ	90
4.1. Введение в науку о супплементх.....	90
4.2. Бета-аланин	99
4.3. Бикарбонат натрия	104
4.4. Витамины и минералы	113
4.5. Карнитин	125
4.6. Кофеин.....	129
4.7. Креатин	145
4.8. Протеин	156
4.9. Нитраты.....	171
4.10. Омега-3	179

ГЛАВА 5. ДОПИНГ В ФУТБОЛЕ	184
5.1. Пищевые добавки как источник непреднамеренного допинга в спорте	184
5.2. Запрещённые субстанции с точки зрения доказательной медицины.....	194
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	226
I. Схемы приёма суплементов с углеводами в тренировочном процессе футболистов (2 матча в неделю)	226
II. Схемы приёма суплементов с углеводами в тренировочном процессе футболистов (1 и 2 матча в неделю)	230
III. Схемы приёма суплементов с углеводами в тренировочном процессе вратарей (1 матч в неделю)	238
IV. Резюме суплементов, повышающих аэробную и анаэробную работоспособность	242
V. Тайминг приёма суплементов	246
VI. Резюме суплементов, которые не рекомендуется потреблять футболистам	246
VII. Калорийность и содержание макронутриентов в продуктах (на 100 г)	247