

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/337513>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Содержание

Введение.....	3
1. Современные исследования спортивного питания.....	4
2. Характеристика спортивного питания.....	8
Заключение.....	12
Список литературы.....	13

Введение

Спортивное питание - это особая группа пищевых продуктов, выпускаемых в основном для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом.

Спортивное питание в первую очередь направлено на улучшение спортивных результатов, увеличение силы и выносливости, укрепление здоровья, увеличение мышечного объема, нормализацию обмена веществ, достижение оптимальной массы тела и, в целом, увеличение качества и продолжительности жизни.

В России спортивным питанием считаются биологически активные добавки. Спортивное питание разрабатывается и производится на основе научных исследований в различных областях, таких как физиология и диетология, и, чаще всего, представляет собой тщательно подобранную концентрированную смесь основных пищевых элементов, специально обработанных для лучшего усвоения организмом человека. Спортивное питание не имеет ничего общего с допингом.

По сравнению с обычной пищей, переваривание которой может занять несколько часов, спортивные добавки требуют минимального времени и усилий со стороны пищеварительной системы для расщепления и усвоения, а многие виды спортивного питания обладают высокой энергетической ценностью.

Важно отметить, что специалисты по спортивному питанию относятся именно к категории пищевых добавок, так как правильное их употребление является дополнением к основному рациону, состоящему из обычных продуктов, а не полной заменой.

1. Современные исследования спортивного питания

За последние 100 лет человечеству удалось сделать большой шаг вперед в понимании того, как и почему различные продукты питания и пищевые добавки могут помочь спортсменам улучшить свои физические и спортивные результаты.

Возможно, что большое значение для спортсменов и большой объем информации, полученной из исторических и научных источников, привели к началу производства специального спортивного питания, например, энергетических гелей, жевательных резинок, батончиков и напитков, предназначенных для улучшения широкого спектра факторы, влияющие на потенциал спортсменов.

К последним относятся мышечные спазмы, истощение запасов гликогена, рост и восстановление мышц. В настоящее время растущая популярность академических программ по спортивному питанию позволяет проводить многочисленные исследования того, как современные и наиболее часто используемые ингредиенты помогают устранить ранее упомянутые факторы с помощью правильной дозировки и времени. В ответ на значительное увеличение числа спортсменов, участвующих в дисциплинах, требующих высокой выносливости, таких как марафоны, триатлон и 100-мильные велогонки, появилась волна новых продуктов спортивного питания и смесей, предназначенных для повышения выносливости спортсменов.

Адаптация спортивного питания к конкретным потребностям спортсменов также станет популярным направлением в области спортивного питания в ближайшем будущем.

Область спортивного питания достаточно развита, так что даже в течение года представления об эффективности той или иной добавки могут меняться в диаметрально противоположных направлениях.

1. В.А. Рогозкин, А.И. Пшендин, Н.Н. Шишина. Питание спортсменов. М.: Физкультура и спорт,2017.
2. Химический состав пищевых продуктов. Под редакцией И.М. Скурихина. В 2 томах. М.: Легкая и пищевая промышленность, 2020.
3. Лучкин Н. И. Тяжелая атлетика. Изд.2-е перераб. и допол. Учебник для ин-тов физической культуры.- М.: Физкультура и спорт,2019. - 190

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/337513>