

ДЕМЧУК О.С., строительный факультет,  
гр. КП-26, г. Брест, БрГТУ,  
научный руководитель - Бажанова Г.К., ст. преподаватель  
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ.

## ОСНОВЫ НАУКИ О СПОРТИВНОМ ПИТАНИИ

**Введение.** В организме человека непрерывно происходят процессы построения и возобновления клеток и тканей тела, а также различных внутриклеточных компонентов. Восполнение организмом энергозатрат, связанных с выполнением работы, происходит только благодаря питанию и дыханию, то есть поступлению и использованию пищи и кислорода.

**Цель работы** – исследовать основы науки спортивного питания.

**Методы исследования.** В работе применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос и анкетирование.

**Обсуждение результатов.** Спортивное питание разрабатывается и изготавливается на основе научных исследований, подбор спортивного питания, необходимого для тренировок, осуществляется в соответствии с рекомендациями квалифицированных специалистов. На переваривание обычной пищи могут уходить часы. Спортивные добавки требуют минимальных затрат времени и усилий пищеварения на расщепление и всасывание, при этом многие виды спортивных добавок обладают высокой энергетической ценностью. Спортивные добавки не относятся к лекарственным средствам, они абсолютно безопасны, правильное применение их не вызывает привыкания. Спортивные добавки причисляются именно к категории добавок, так как являются дополнением к основному рациону, состоящему из обычных продуктов, а не полную их замену. Подавляющее большинство продуктов спортивного питания не имеет ничего общего с допингом. Употребление необходимых продуктов осуществляется в зависимости от поставленных при составлении тренировочной программы целей. В ассортименте спортивного питания существует много комплексных продуктов, которые способны восстанавливать силы и энергию, улучшать общий обмен веществ и многие функции организма. Главный принцип – это сбалансированность питания с целью достижения спортивных результатов.

**Выводы.** Таким образом, рационализация питания – сложный процесс поступления и переваривания в организме человека пищевых веществ, необходимых для покрытия энергетических затрат, построения и возобновления клеток и тканей тела и регуляции функций организма. Спортивное питание – особая группа пищевых продуктов для занимающихся спортом. Приём спортивного питания направлен на улучшение спортивных результатов, повышение силы и выносливости, увеличение объёма мышц, нормализацию обмена веществ, достижение оптимальной массы тела и в целом на увеличение качества и продолжительности жизни.