

РЕЦЕНЗИЯ

Рецензия на реферат ординатора первого года обучения
Кафедры физической и реабилитационной медицины с курсом ПО
Чистова Михаила Андреевича
«ПРИМЕНЕНИЕ КРЕАТИНА В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ»

Актуальность данной темы имеет важное значение в спортивной медицине.

Креатин является важной кислотой, из которой в организме человека синтезируется креатинфосфат – важное макроэргическое химическое соединение. Креатинфосфат участвует в энергетическом обмене в мышечных и нервных клетках, что крайне важно в достижении атлетами спортивных результатов.

В организме человека весом 70 кг содержится 140-160 г креатина. Суточный расход креатина в обычных условиях составляет примерно 2 г. В мышцах под влиянием фермента креатинкиназы креатин превращается в креатинфосфат. Креатинфосфат служит в качестве источника химической энергии для ресинтеза АТФ. После отщепления фосфата креатин превращается в креатинин, который выводится с мочой почками.

Наиболее широко креатин используется в скоростно-силовых видах спорта таких, как тяжелая атлетика, а также единоборствах, особенно в борьбе. Прием чистого креатина моногидрата в дозе 5 г/день борцами высокой квалификации приводит к существенному повышению силовых показателей в специальных тестах.

Прием креатина, как биологически активной добавки к пище, является относительно безопасным методом, поскольку нет достаточного количества исследований и публикаций, указывающих на абсолютную безопасность для здоровья в отдаленном периоде.

В данной работе достаточно полно раскрыто применение креатина в спорте высших достижений, озвучены история, биохимическая роль, применение в практике.

Выполненная реферативная работа, структурирована, наглядна, полностью отвечает требованиям, предъявленным к данному виду работы.