

СПОСОБИ ВІТАМІНІЗАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ

Ключові слова: вітамінізація, вітаміни, повноцінне харчування.

Вітаміни є невід'ємною частиною життя людини. Для адекватного функціонування організму та повноцінної роботи усіх його органів необхідно забезпечити організм поживними речовинами, мінералами та вітамінами. Окрім того під час фізичних та психологічних навантажень кількість мінералів та вітамінів має бути збільшена. Оскільки кількість енергії що витрачається під час спортивної активності також збільшується, організм для відновлення потребує більшої кількості вітамінів [4].

Щоб функціонування організм спортсмена було ефективним, він повинен отримувати достатню кількість вітамінів. Зробити це можна за умови дотримання правильного та раціонального харчуванням та включити до щоденного раціону вітамінні і біологічні добавки [3].

Фармакологічні препарати (вітамінні добавки) допомагають спортсменам при перетренуванні, а також є обов'язковою частиною раціону спортсмена при відновленні організму після інтенсивного навантаження. Окрім того вживання необхідних вітамінів впливає на стабілізацію мембран клітин м'язового апарату, що в свою чергу підвищує тривалість роботи м'язів [1]. Важливою умовою при вживанні даних препаратів є те, що вони відповідають антидопінговому контролю та завданням спортивного тренування [2].

Розглядаючи окремо відновлюваний період, потрібно зазначити, що метою фармакологічного супроводу організму є лікування перенапруження, виведення шлаків, а також підготовка організму до фізичних навантажень для подальшого продовження тренувань.

Задля забезпечення адекватного процесу відновлення та його прискорення, призначення полівітамінних комплексів має бути, перш за все, біохімічно та фізіологічно обґрунтовано [2].

Метою використання полівітамінних комплексів є збереження необхідного рівня вітамінів. Окрім того можливе приймання не лише комплексів, а й окремих вітамінів, залежно від їхньої дії, а також від індивідуальних потреб організму спортсмена. Кожен окремо взятий вітамін впливає на певний процес в організмі. Так, наприклад, вітамін В₁ забезпечує збереження тренувального процесу, тож його доцільно приймати на етапі збільшення кількості тренувань. В свою чергу вітамін В₂ стимулює регенерацію тканин та допомагає організму відновитися. Вітамін С також бере участь в регенерації тканин та, окрім того, регулює вуглеводний обмін, згортання крові. Також бере участь в регуляції окислювально-відновних процесах [5].

Окрім вітамінних добавок найголовнішою умовою правильного відновлення організму спортсмена, після інтенсивного періоду тренувань є повноцінне та

збалансоване харчування, що є джерелом необхідних для організму вітамінів. Задля досягнення такого харчування необхідно правильно розподілити прийом їжі протягом усього відновлювального періоду. Їжа має забезпечувати потреби організму, а прийоми їжі спортсмена мають бути узгоджені з його тренуваннями. Так 4-5 разове харчування відповідає 2-3 разовим тренуванням в день. Окрім того харчування має залежати і від періоду та фази тренування. Так, у період відновлення організму після інтенсивних тренувань та змагань необхідно забезпечити організм їжею багатою на вуглеводи. Одним зі способів відновлення організму є споживання глюкози та цукру. А також необхідно зменшити кількість тваринного жиру, а кількість рослинного, навпаки, збільшити [1, 3].

Також, у період відновлення організм спортсмена найбільше потребує вітамінів групи В, А, Е та С. Задля збагачення організму даними вітамінами необхідно забезпечити повноцінне харчування, що буде в себе включати фреші, фрукти та соки [3]. Природним джерелом вітамінів групи В та вітаміну С є сік столового буряка, що попереджає дефіцит даних вітамінів, а також таких речовин, як йод, кобальт та магній. Сік білокачанної капусти, в свою чергу, врегульовує баланс вітамінів групи В та допомагає загоювати рани, має протизапальні властивості [1]. Не менш необхідним є вітамін D, який можна знайти у більшості морських риб, в ікрі, жовтку та риб'ячому жирі. Даний вітамін, є єдиним, що знаходиться в натуральному продукті.

Отже, вживання вітамінів є необхідною умовою для забезпечення адекватного функціонування організму. Окрім того вони допомагають організму спортсмена відновитися після інтенсивного фізичного навантаження. Організм можна забезпечити достатньою кількістю вітамін за допомогою вживання препаратів або ж забезпечення повноцінного здорового харчування.

Список використаних джерел:

1. Полієвський С.О., Свистун Ю.Д., Трач В.М., Шавель Х.Є. Особливості харчування спортсменів. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Медицина*. 2011. № 2. С. 356–360.
2. Фаворитов В.М. Фармакологічне супроводження в спорті: [навч. посіб. для студ. ф-ту фіз.вих.]. Запоріжжя, 2011. С. 15–30.
3. Яловик В., Яловик А. Функціональні харчувальні засоби відновлення у видах спорту з проявом витривалості. [методична розробка]. Луцьк, 2019. С. 52–70.
4. Carlsohn A., Braun H., Großhauser M. Position of the Working Group Sports Nutrition of the German Nutrition Society (DGE): Minerals and Vitamins in Sports Nutrition. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*. 2020. P. 208–212.