Лекция по теме: **Витаминизация спортсмена в весенне-осенний период**

Лектор Матаннанов Константин Константинович, тренер-преподаватель

по лыжным гонкам МБУ ДО ДЮСШ №7 имени И.И. Захарова

 Если в ваш организм не попадают постоянно биологические субстанции, тогда в подкожном слое собираются белковые соединения и раздражающий холестерин, и образуют корку, которая ведет к морщинам и помятостям. Витамины А, С, Е придают нам так называемый огонь и при этом создают соблазнительный и излучающий восторг. Что нужно нашим зубам в действительности – это кальций и витамин С. Десны перестанут кровоточить, если вы ежедневно будете выпивать сок одного лимона. Первый шаг к омоложению и для того, чтобы хорошо выглядеть в возрасте – это витамин С, который принимает участие в жироувлажнении внешней среды в клетках организма, и поэтому защищает витамин А и каротин. Витамины и другие биологические вещества делают нас не только здоровыми, активными, веселыми и приятными. С их помощью можно и без диеты похудеть. Любитель поесть на ночь мясо и птицу не прибавит в весе более 30 граммов, если он это съест с лимоном. Кто хочет похудеть, должен есть много углеводов и обязательно в здоровой форме: фрукты, овощи, картофель, рис и т.д. Отчаяние, депрессия, страх, нарушенный сон, забывчивость и моментальная усталость отзываются на недостаточное получение витаминов. Часто может только одно принятие пищи, которая содержит, много витаминов улучшить нервное состояние. Без таких важных витаминов появляется боль в желудке, расстройство кишечника, сердцебиение, головокружение, затрудняется мочеиспускание, а также дыхание и истощается нервная система.

Витаминизация спортсменов включает в себя три периода - подготовительный, базовый, предсоревновательный и соревновательный.

* Подготовительный период

Основной задачей фармакологического обеспечения на подготовительном этапе является:

- подготовка к восприятию интенсивных физических и психоэмоциональных нагрузок.

В фармакологическом аспекте эта задача решается следующими препаратами.

Поливитаминные комплексы, такие как компливит, аэровит, глутамевит, супрадин, центрум, витрум и другие, являются специализированными спортивными препаратами, содержащими, наряду с комплексом витаминов, сбалансированный микроэлементный состав, поэтому их применение именно в подготовительном периоде является наиболее предпочтительным, способствует нормализации течения биохимических реакций в организме.

Витамины А и Е либо порознь, либо совмещённые в препарате «Аевит» способствуют стимуляции окислительно-восстановительных процессов и синтезу некоторых гормонов.

Витамин С применяют для ускорения адаптации к физическим нагрузкам.

* Базовый период.

Цели и задачи этого периода:

- вывести на «пик» общей и специальной работоспособности;

- уменьшить воздействие неблагоприятных факторов тренировочного процесса на внутренние органы;

- не допустить перетренировки;

- создать оптимальный мышечный объём без ущерба для выносливости и скоростных качеств.

Базовый этап подготовки характеризуется значительным объёмом и интенсивностью тренировок, поэтому в этот период приходится принимать наибольшее количество препаратов.

Продолжается приём витаминов, хотя целесообразно сделать 8-10 дневный перерыв в курсовом приёме поливитаминных комплексов, а если есть возможность, то начать принимать новый витаминный препарат.

Из индивидуальных витаминов целесообразно назначение В12 и комплекса витаминов группы В, что способствует усилению синтеза и предотвращению распада мышечных белков. Обязателен приём витамина В15 сразу же после тренировки.

* Предсоревновательный период

Цель этого периода – подводка к соревновательному режиму.

Этот период отмечен значительным сокращением количества применяемых фармакологических средств. Рекомендуется снизить приём поливитаминов до 1-2 таблеток в день (по возможности лучше сменить применяемый комплекс).

* Соревновательный период

Фармакология соревнования должна:

- максимально реализовать возможности спортсмена;

- поддерживать пик суперкомпенсации;

- продлевать работоспособность на всё время стартов;

- подавлять нежелательные реакции, не снижая работоспособность

 В этот период количество принимаемых фармакологических препаратов должно быть минимальным. При многодневном соревновательном процессе необходим приём поливитаминных комплексов. Обязательны витамины С, Е.