

*Висоцький Віктор Анатолійович,
майстер спорту,
старший викладач кафедри філософії та
соціально-гуманітарних дисциплін;
Національна академія статистики, обліку та аудиту*

РОЛЬ ВІТАМІНІВ ТА МІНЕРАЛІВ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ АКТИВНОЇ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Спорт відіграє важливу роль у формуванні здорової, сильної, вольової людини, яка володіє високою працездатністю, активним і творчим довголіттям. Сучасний спорт зі значними фізичними і нервово-психічними навантаженнями, пред'являє до організму спортсменів підвищені вимоги, викликає різку активацію метаболічних процесів у органах і системах організму (м'язова, серцево-судинна, видільна й ін.), що інколи перебувають на межі функціональних можливостей. Виникнення ж симптомів перетренування часто веде до розвитку різних захворювань.

Попередити це можна за умови правильної організації режиму тренувань, відпочинку та раціонального адекватного харчування, здатного забезпечити високу працездатність спортсменів, ефективно протікання відновлюваних та адаптивних процесів організму [1]. Тому основні принципи харчування мають для спортсмена не меншу цінність, аніж основні принципи тренування. Інтенсивні вправи створюють потребу в поживних речовинах для організму, а якість та кількість цих поживних речовин є головним фактором, що забезпечує бажаний результат тренувань.

Основні принципи правильного харчування доволі нескладні. Вони передбачають грамотне збалансування основних поживних речовин (протеїнів, вуглеводів та жирів), вітамінів та мінералів у раціоні спортсмена з огляду на певні програми тренування, індивідуальні потреби організму тощо [3].

Вітаміни та мінерали забезпечують нормальний розвиток організму людини, беруть участь у різноманітних фізіологічних процесах, пов'язаних з утворенням енергії, транспортуванням кисню, прискорюванням відновлювальних реакцій, м'язовими скороченнями, балансом рідини. Вітаміни та мінерали безпосередньо не сприяють підвищенню працездатності та прискоренню відновлюваних реакцій, однак їх нестача може суттєво порушити перебіг найважливіших хімічних реакцій та фізіологічних процесів в організмі, особливо в умовах високих тренувальних навантажень.

У рамках різноманітного та збалансованого раціону харчування необхідна кількість вітамінів та мінеральних речовин поступає до організму автоматично. Однак високі тренувальні навантаження, пов'язані з великими обсягами роботи аеробного та анаеробного характеру та інтенсивним потовиділенням, вимагають додаткового споживання спортсменами окремих вітамінів та мінеральних речовин окрім тих, які вони отримують з їжею.

Найбільш важливими вітамінами, на думку лікарів та професійних спортсменів, є такі:

- **ретинол (А)** – покращує перебіг обмінних процесів, особливо у сітківці ока, позитивно позначається на гостроті зору;

- **тіамін (В₁)** – головне речовина, яка бере участь в окисно-відновних процесах в організмі. З його участю утворюється достатня кількість енергії, необхідної для роботи не тільки м'язових клітин, але і всіх інших систем людського організму;

- **рибофлавін (В₂)** – покращує проведення нервового імпульсу до м'язової тканини, з його допомогою відбувається утворення медіаторів, що відповідають за цей процес. При нестачі рибофлавіну можливий розвиток слабкості м'язів та інших негативних наслідків для організму. Вітамін В₂ є вкрай необхідним для успішного набору м'язової маси, бере участь в окисленні вуглеводів, засвоєнні й синтезі протеїнів та жирів.

- **аскорбінова кислота (С)** є визнаним лідером у забезпеченні антиоксидантного захисту організму. Завдяки цій речовині відбувається нейтралізація шкідливих активних форм кисню, яких особливо багато утворюється, коли людина займається таким спортом, як бодібілдинг. Аскорбінова кислота необхідна для здійснення захисту клітин від вільних радикалів, виконуючи роль своєрідних клітинних протекторів, сприяє зменшенню проникності капілярів та зміцненню стінки судин.

- **токоферол (Е)** – це другий вітамін поряд з аскорбіновою кислотою, що має антиоксидантні властивості. Також ця речовина є необхідною для синтезу стероїдних гормонів, до яких належать статеві гормони й гормони кори надниркових залоз. Перші безпосередньо впливають на збільшення м'язової маси, а другі захищають організм від стресових факторів.

- **ціанокобаламін (В₁₂)** сприяє утворенню еритроцитів, які переносять кисень, необхідний для м'язового скорочення. Сприяє регуляції синтезу білка та стимулює виділення енергії із вуглеводів.

Вітаміни та мінерали для спортсменів активізують такі процеси в організмі:

- нідсилують зростання і є необхідними для набору м'язової маси;
- покращують перебіг метаболічних процесів в організмі;
- активізують енергетичний об'єм у м'язах і в організмі в цілому;
- регулюють передачу нервових імпульсів, поліпшуючи координацію рухів;
- попереджають пошкодження клітин;
- зміцнюють кісткову тканину і зв'язки, роблячи їх більш стійкими до навантажень [2, с. 716].

Отже, раціональне споживання вітамінів забезпечує нормальну життєдіяльність організму, високий рівень працездатності та стійкості до несприятливих факторів навколишнього середовища, максимальну тривалість активного життя .

Список використаних джерел

1. Карповець П. М. Фактичне харчування спортсменів як основа розробки адекватного харчування [Електронний ресурс] / П. М. Карповець, Л. І. Григор'єва. – Режим доступу : <http://www.medved.kiev.ua>
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – С. 16.
3. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга / А. Шварценеггер. – Москва : Эксмо, 2006. – 824 с.

Гаврилюк Тетяна Вікторівна
доктор філософських наук, доцент,
завідувач кафедри філософії та соціально-гуманітарних дисциплін;
Національна академія статистики, обліку та аудиту

ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ БЕЗ БОГА ТА З НИМ: ДІАЛЕКТИКА РЕЛІГІЙНОГО ТА СВІТСЬКОГО

У філософії категорія “особистість” розкривається у співвідношенні з категоріями “індивід” та “індивідуальність”, чітко вказуючи на залежність їх визначення від міри зрілості людини. Особистість визначається як динамічна, відносно стійка система морально-вольових, соціокультурних, інтелектуальних якостей людини, виражених в індивідуальних особливостях її свідомості й діяльності. Формування особистості тісно пов'язане із соціокультурними та духовними процесами у суспільстві, які задають певні стандарти у розумінні ключових питань самосвідомості, пошуку та усвідомленню сенсу життя, свободи та ціннісних орієнтирів. Необхідними умовами сучасної зреалізованої особистості постають компетентність, високий рівень знань, креативність, готовність до крос-культурних взаємодій. У науковій літературі широко використовується термін “людський капітал”, що вказує на особливе місце людського потенціалу в темпах суспільного розвитку. Означені риси особистості найбільшою мірою формуються в студентському середовищі. Однак твердження про те, що освіта третього тисячоліття має орієнтуватися на людину, фундаментальні цінності, на гармонійний розвиток особистості, в умовах сучасного українського суспільства є скоріше гаслом ніж цілеспрямованою політикою держави. Причиною тому є розбіжність між ціннісними орієнтирами західної глобалізації, які стрімко опановують простір України, та традиційними християнськими цінностями, які покладені в основу відродження духовного потенціалу України.

Характерною рисою сучасної людини є направленість на матеріальне благополуччя і особистий успіх, престиж та соціальний статус, що є прямим свідомством панування в суспільній свідомості споживацького способу життя.