

ВЛИЯНИЯ ВИТАМИНОВ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

**Козлова Д.Р., студентка 4 курса факультета информационных
систем в экономике и юриспруденции**

**Научный руководитель – Козлов Р.С., кандидат педагогических
наук, доцент**

**ФГБОУ ВО «Майкопский государственный технологический
университет», г Майкоп**

***Ключевые слова:** витамины, добавки, здоровье, тренировка, влияние.*

В данной статье рассматриваются вопросы, когда и как в тренировочном процессе принимать разные витамины, приводятся примеры направленности действия различных витаминных групп, а также даются некоторые общие рекомендации в их применении.

Введение. Физическая активность и спортивные занятия имеют огромное значение для поддержания здоровья и улучшения физических качеств человека. Однако, помимо тренировок, правильное питание и употребление необходимых витаминов также играют важную роль в процессе развития физических качеств. В данной статье рассмотрим влияние витаминов на эффективность развития физических качеств.

Цель статьи: рассмотреть влияние витаминов на развитие физических качеств, таких как выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость у спортсменов и активных людей, а также представим рекомендации по оптимальному потреблению витаминов для повышения эффективности двигательной активности.

Исследования показывают, что правильное потребление витаминов может положительно сказываться на физические качества спортсменов, необходимо принимать небольшое количество выбранных витаминных добавок в начале нового режима тренировки; это позволит быть более осведомленными о том, как каждая добавка влияет на тело, когда вводите ее в рацион. Например, витамин С

помогает снизить уровень утомления и повысить выносливость. Витамины группы В участвуют в образовании энергии, что также положительно влияет на выносливость. Витамин D связан с развитием мышечной силы, а его недостаток может привести к уменьшению мышечной массы и силы.

Неотъемлемой частью физической активности являются витамины, они играют важную роль в обеспечении правильного функционирования организма [1], участвуют в метаболических процессах, поддерживают иммунную систему, улучшают пищеварение, способствуют усвоению питательных веществ и т.д.

Для людей, занимающихся физическими упражнениями особенно важно следить за правильным потреблением витаминов. Рекомендуется употреблять разнообразную пищу, богатую витаминами и минералами, а также при необходимости принимать комплексы витаминов. Однако, перед началом приема каких-либо добавок, необходимо проконсультироваться с врачом или специалистом по спортивному питанию. Другой важной особенностью является то, что расход витаминов во время тренировки ничуть не меньше, чем углеводов и энергии. Это не только поможет избежать возможных осложнений со здоровьем, но и поможет узнать, какие витамины действительно следует принимать, чтобы восполнить недостатки их в организме. Восполнить витамины гораздо сложнее, в особенности, если вы не являетесь убежденным вегетарианцем, который потребляет овощи и фрукты тоннами.

В дополнение к другим необходимым витаминам и минералам стандартные поливитамины часто содержат добавки витамина А, витамина С и комплекса витаминов группы В. Соответственно комплекс витаминов А, С и В необходим для здоровья костей и мышц, выработки энергии, здорового обмена веществ, наращивания мышечной массы после тренировки и многого другого, что делает их важной частью вашего плана приема пищевых добавок. Преимуществом поливитаминов является то, что они могут быть специально ориентированы на возраст и пол пользователя, чтобы лучше удовлетворить индивидуальные потребности [2].

В заключении можно подвести итог что не существует универсального ответа на вопрос, как правильно принимать витамины

до или после тренировки. Таким образом, витамины играют ключевую роль в процессе развития физических качеств и повышения спортивной производительности. Правильное потребление витаминов может способствовать улучшению выносливости, силы и скорости спортсменов, а также помогать им быстрее восстанавливаться после тренировок. Поэтому, следует уделить должное внимание своему рациону и обеспечить организм всем необходимым для успешного развития физических качеств.

Результаты исследования показывают, что витамины играют важную роль в развитии физических качеств у спортсменов и активных людей. Витамины группы В имеют прямое влияние на энергетический обмен в организме, что способствует повышению выносливости и улучшению спортивной производительности. Витамин С является мощным антиоксидантом, который помогает снижать окислительный стресс в организме, ускоряя восстановление после тренировок и уменьшая риск травм. Витамин D играет важную роль в синтезе мышечного белка, что способствует увеличению силы и массы мышц. Витамин Е также имеет антиоксидантные свойства и способствует защите мышц от повреждений.

Заключение:

1. Витамины играют важную роль в развитии физических качеств и повышении спортивной производительности.
2. Некоторые витамины, такие как витамин D, С и группы В, имеют особенно важное значение для спортсменов, влияя на выносливость, силу и скорость.
3. Правильное потребление витаминов может способствовать улучшению мышечной силы, выносливости и быстрому восстановлению после тренировок.
4. Рекомендуется употреблять разнообразную пищу, богатую витаминами и минералами, а также при необходимости принимать комплексы витаминов.
5. Перед началом приема каких-либо добавок, необходимо проконсультироваться с врачом или специалистом по спортивному питанию.

Итак, витамины играют ключевую роль в успешном развитии физических качеств и улучшении спортивной подготовки, поэтому

необходимо уделить должное внимание своему рациону и обеспечить организм всем необходимым для достижения оптимальных результатов в спорте.

Библиографический список:

1. Апришко, Д. С. Оздоровительная физкультура. Влияние на организм человека / Д. С. Апришко, Н. А. Ефремов // СТАРТ в НАУКЕ 2023: сборник статей V Международного научно-исследовательского конкурса, Пенза, 10 октября 2023 года. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2023. – С. 53-55. – EDN VFGIJU.

2. Витамин Д: как правильно принимать для профилактики болезней - URL: <https://ria.ru/20210720/vitaminy-1741993785.html> (дата обращения 02.01.2024).

**THE EFFECTS OF VITAMINS ON THE EFFECTIVENESS OF THE
DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES**

Kozlova D.R.

Scientific supervisor – Kozlov R.S.

Maykop State Technological University, Maykop

Keywords: *vitamins, supplements, health, training, influence.*

This article discusses the issues of when and how to take different vitamins in the training process, provides examples of the direction of action of various vitamin groups, and also provides some general recommendations for their use.