

ВПЛИВ МУЛЬТИПРОБІОТИКА «СИМБІТЕР» НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВАЖКОЮ АТЛЕТИКОЮ

Неборак С.С.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка,
Україна*

Стан здоров'я молоді є найважливішою складовою здорового потенціалу нації, тому збереження і зміцнення здоров'я студентів та формування у них мотивації до ведення здорового способу життя має пріоритетне значення у ВНЗ. Заняття спортом стає все більш популярним серед молоді. Регулярні заняття спортом дозволяють покращити, як фізичні так і психічні якості. Разом з тим, високі фізичні і психічні навантаження, які пов'язані з навчанням та регулярними тренуваннями, вимагають значних затрат енергії та фізіологічно-активних речовин для підтримки на оптимальному рівні всіх систем і органів. Надмірна спортивна активність, яка вимагає максимальної мобілізації всіх адаптаційних можливостей організму, може призвести до виснаження компенсаторно-приспосувальних механізмів і принести більше шкоди, ніж користі [1,3].

Відомо, що в осіб, які активно займаються спортом, часто спостерігаються шлунково-кишкові розлади, зокрема нудота, шлункові і кишкові спазми, блювання, діарея. Значні зміни відбуваються в складі і функціональній активності симбіотичної мікрофлори. Беручи участь практично у всіх життєвих процесах організму, мікрофлора відіграє важливу роль в регуляції фізичної активності. Зміни якісного та кількісного складу індигенної мікрофлори призводять до порушення обмінних процесів, сповільненого відновлення за рахунок поганого засвоєння речовин та отруєння організму токсинами [3,4].

Тому в умовах підвищеної фізичної активності та дотримання спеціальних дієт виникає необхідність використання оздоровчих засобів, що сприятимуть відновленню мікрофлори, активізації метаболічних і імунних процесів, захисту організму від наслідків фізичних і емоційних перевантажень. За даних умов важливим корекційним засобом можуть стати мультипробіотики, зокрема, групи «Симбітер»[5].

Ми дослідили вплив мультипробіотика «Симбітер» на деякі фізичні показники студентів.

Нами було проведено дослідження впливу мультипробіотика «Симбітер» на фізичні показники. В дослідженні приймало участь 20 чоловік. I група — 10 студентів слугували контролем і вели активний спосіб життя; II група — 10 студентів також вели активний спосіб життя та займалися важкою атлетикою, але ще приймали мультипробіотик «Симбітер». Це були хлопці 20 років, усі особи брали участь у дослідженні добровільно. Дослідження здійснювалося за допомогою методики, розробленої К. Купером, яка полягала у виконанні вправи на згинання-розгинання рук в упорі лежачи та підрахування кількості повних відтискань. Результати зміни фізичної сили та витривалості отримували і обробляли щодня.

Встановлено відмінності між контролем та дослідною групою. В дослідній групі в кінці експерименту результати були кращими на 16% у порівнянні з контролем. Дослідження проводилися в зимово-весняний період, коли організм виснажений через нестачу вітамінів, деяких біологічно-активних речовин, перенесених інфекційних захворювань, закінчення зимової сесії також супроводжувалося значним психічним тиском

на організм.

Покращення результатів в експериментальній групі ми пов'язуємо з відновленням функцій ШКТ, продукуванням вітамінів В₁, В₂, В₆, В₁₂, РР, Е, К, амінокислот (лейцину, аргініну) мікроорганізмами травного тракту, та кращим засвоєнням макроелементу кальцію та мікроелемента заліза.

В дослідній групі протягом 30 днів на застуду та гострі респіраторні захворювання не захворів жоден респондент, тоді як в контрольній групі захворіли 2 особи на ГРВІ. Ці дані вказують на імуностимулюючу особливість даного препарату, що неоднократно було доведено у роботах Бондаренка В.М. [2].

Мультипробіотик ефективно відновлює склад і функції мікрофлори, зміцнює імунітет, збільшує м'язовий анаболізм, він є потужним постачальником таких важливих елементів, як вітаміни, незамінні амінокислоти, антиоксиданти, коротколанцюгові жирні кислоти, полісахариди, цінні мінерали та ін.

Прийом цього засобу сприяє зміцненню бар'єрної функції кишечника і зниження рівня запальних процесів у людей, що займаються спортом, дозволяє відновити роботу шлунково-кишкового тракту, поліпшити імунітет, збільшити працездатність. Цей препарат є корисним для людей, що ведуть активний спосіб життя. Цей продукт насичений цінними пробіотичними бактеріями і корисними продуктами їх метаболізму. Регулярний прийом «Симбітер», особливо після тренування, усуває ризик авітамінозу, покращує метаболічні процеси в організмі [2,6].

Отже, підтримка мікрофлори на оптимальному рівні за допомогою мультипробіотика «Симбітер» необхідна для людей, що активно займаються спортом. Використання цього препарату покращує моторику кишечника, а також стимулює життєвий тонус людини, сприяє підвищенню спортивної працездатності і прискоренню процесів відновлення організму.

Література

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента / Под ред. В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт : Уч.пос. — М. : Альфа-М., 2003. — 352 с.
2. Бондаренко В.М. Метаболитные пробиотики: механизмы терапевтического эффекта при микрoэкологических нарушениях // *Consillium medicum*. — 2005. — Т. 7. — № 6.
3. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиров. — М. :Академия", 2007. — 256 с.
4. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие/ Л. И. Лубышева. — М.: Академия, 2004. — 240 с.
5. Украинские пищевые биологически активные добавки (Под ред. Лесник С.А., Фус С.В.). К.,Нора-Принт. — 1999. — 111 с.
6. Mock D.M. Biotin. In: *Handbook of Vitamins* / D.M. Mock // McCormick DB, Suttie JW, editors. New York: CRC. — 2006. — P. 361–377.

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF PEOPLE WITH OBESITY

*Olkhowska S.V., Polischuk T.V.
Kharkiv national medical university, Ukraine*

Nowadays in the modern world condition overweight is very vexed