

## **Информативный реферат. Пример.**

**Вступление:** *Статья называется «Влияние витаминно-минеральных комплексов на организм спортсменов при их перетренировке». Её авторами являются В. В. Первушин и О.Е. Бакуменко. Она взята из журнала «Вопросы питания», том 78, № 3, 2009 год, страницы 78-81.*

**Основная часть:** *В статье рассматривается проблема влияния витаминно-минеральных комплексов на организм спортсменов при их перетренировке.*

*Статью условно можно разделить на 3 части. В начале статьи даётся определение таких ключевых понятий, как переутомление и перетренированность. Под переутомлением авторы понимают состояние, возникающее при наложении явлений утомления, когда организм в течение определённого времени не восстанавливается от одной тренировки к другой. Переутомление проявляется в более длительном, чем обычно, сохранении после нагрузки состояния усталости, ухудшении самочувствия, сна, повышенной утомляемости, неустойчивости настроения.*

*Перетренированность, по мнению авторов, — это состояние, проявляющееся дезадаптацией, нарушением достигнутого в процессе тренировки уровня функциональной готовности, изменением регуляции жизнедеятельности организма. Вследствие нарушения регуляции могут возникнуть изменения в работе различных органов и систем.*

*Затем авторы условно выделяют и подробно характеризуют 3 стадии перетренированности. **1 стадия:** спортивный результат не изменяется или снижается. Спортсмена ничто не беспокоит, но возможны нарушения сна, частые пробуждения, расстройства двигательной координации; ухудшение приспособляемости сердечно-сосудистой системы к скоростной нагрузке. **2 стадия:** спортивные результаты снижаются. Появляются вялость, апатия, сонливость, раздражительность, снижение аппетита, нарушение структуры сна. Изменяется внешний вид спортсмена: бледная кожа, иногда мраморная кожа — венозные сетки на фоне бледной кожи, синеватый цвет губ, глазниц, ногтей. Снижение всех жизненных функций. **3 стадия:** значительное снижение спортивных результатов, высокая конфликтность спортсмена, резкие изменения в центральной нервной системе, органические нарушения в сердце недостаточность кровообращения; развитие невроза (неврастения, Истерия, психастения).*

*Особое внимание авторы уделяют* характеристике витаминов и митральных веществ и описанию механизма их воздействия на организм спортсмена при переутомлении и перетренировке. **Витамин А** необходим Для нормального функционирования иммунной системы, для борьбы с любой инфекцией. **Тиамин** — оптимизирует познавательную активность и функции мозга, он положительно влияет на уровень энергии, рост, аппетит, тонус мышц, пищеварительный тракт, сердце. Это антиоксидант, который защищает организм от старения, алкоголя, табака.

**Витамин С**— мощный антиоксидант, необходим для кроветворения, защиты от стресса, оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие.

**Витамин В<sub>15</sub>** (пангамат кальция) успокаивающе действует на ЦНС, оказывает анаболическое действие на скелетную мускулатуру и мышцы сердца.

**Заключительная часть:** *В заключение авторы пишут, что* состояние перетренированности спортсменов можно предотвратить за счёт дополнительного введения в рацион витаминов и минеральных веществ.