

3. Поліпшується настрої. Досягнення мети і сам процес тренувань позитивно впливають на людину, дозволяючи справлятися зі стресом, в тому числі, зі стресом після різкої відмови від звички.

Ніхто не обіцяє, що процес боротьби з психологічної залежністю буде легким. Але саме спорт допоможе зробити його максимально ефективним. Переконайтеся в цьому самі. Головне, прийняти тверде рішення боротися із залежністю. Спорт - альтернатива шкідливим звичкам ще й тому, що під час спортивних тренувань наш організм краще очищається від токсинів. Ось яким чином спорт допомагає побороти залежність.

Спортивні вправи супроводжуються виділенням поту, разом з яким виходять токсини. Медичні дослідження показують, що прискорення кровообігу під час регулярних спортивних занять сприяє зміцненню імунітету.

Заняття спортом потребує дотримуватися особливого режиму харчування. Наприклад, якщо ви хочете позбутися від харчової залежності до солодкого і мучного, ваш організм сам зажадає відмови від зайвої порції їжі: бігати на повний шлунок непросто і неефективно. Поступово ви привчитеся харчуватися правильно, з користю для здоров'я.

В окремих країнах існують різні методи боротьби з курінням, наприклад в Англії віднімають гроші з зарплати за час, проведений в курильній кімнаті, в Данії заборонено курити в громадських місцях, Сінгапур - за куріння - 500 доларів штрафу. Немає реклами на тютюнові вироби, Фінляндія - лікарі встановили 1 день - 17 листопада, коли курці приходять на роботу без сигарет, Японія - м. Ваки - рішення: 3 дні на місяць без куріння, Франція - після антитютюнової кампанії число курців скоротилося більш, ніж на 2 млн. чоловік.

Висновок. Спорт може зіграти велику роль в боротьбі з будь-якою шкідливою звичкою, будь-якою залежністю. Звичайно, якщо ви відчуваєте, що не можете впоратися зі звичкою самостійно, в першу чергу, потрібно звернутися до лікаря. Може бути, психіатр, нарколог або гастроентеролог зможуть вирішити вашу проблему. Але кожен з них буде правий, коли порадить вам займатися спортом.

СУМІСНІСТЬ СПОРТУ ТА ВЕГЕТАРІАНСТВА

Єремєєва В.М

Науковий керівник – Посипайко А.О., викладач

Актуальність проблеми. Вважається, що спорт і м'ясо - це нероздільне поняття. М'ясо - головне джерело білка для спортсмена,

воно робить його сильним і витривалим, допомагає нарощувати м'язи. Вегетаріанець не може домогтися значимих результатів в спорті, а саме: у бодібілдингу або силовому виді спорту, так як портрет вегетаріанця - це худорлявий чоловік зі змарнілим від голодування обличчям.

Зміст. Вегетаріанці не їдять продукти тваринного походження, але частенько споживають молочні продукти і яйця. Зазвичай виділяють три або більше груп вегетаріанського харчування, включаючи: лактоово - вегетаріанців (їдять молочні продукти і яйця), лакто - вегетаріанців (їдять молочні продукти, але уникають яєць) і вегани (що уникають будь-яких тваринних продуктів). Суворі вегани не споживають молочні продукти, яйця або будь-які інші продукти тваринного походження. Їх харчування зазвичай зводиться до мінімуму харчові алергії або непереносимості, виключаючи найбільш поширені алергени, такі як молоски, яйця і молочні продукти.

М'ясо містить майже усі незамінні амінокислоти, необхідні для людини. Рослинна ж їжа містить амінокислоти в меншій кількості і для того, щоб отримувати їх всі, необхідно поєднувати ті або інші продукти, які доповнюють один одного. Деякі амінокислоти синтезуються в самому організмі людини. Не ускладнюючи свій раціон і здійснюючи пошук незамінних амінокислот в декількох продуктах, можна з'їсти м'ясо. М'ясо не потребує додаткових продуктів харчування для заповнення амінокислот. Нічого окрім цього в м'ясі корисного немає. Мало того, в м'ясі більше шкоди, ніж користі. У нашій природі все влаштовано таким чином, щоб ми отримували все необхідне нам харчування окрім амінокислот з різноманітності продуктів рослинного походження. Якби усі поголовно не стали вживати м'ясо, зрідка заїдаючи його фруктами і овочами, а здебільшого простими вуглеводами у вигляді шліфованого рису, картоплі або білого хліба, то в сучасному суспільстві не було б проблеми з нестачею вітамінів і мікроелементів. Спочатку ми відмовляємося від різноманітності рослинної їжі на користь м'яса, а потім запиваємо усе це спеціальними вітамінними добавками і пігулками.

Рекомендоване споживання білку для спортсменів-вегетаріанців дещо підвищене унаслідок гіршої засвоюваності рослинних продуктів. Засвоюваність м'яса, молочних продуктів і яєць складає 94 - 97%, але зернові і боби засвоюються тільки на 85%, тому доцільно збільшити споживання білку на 10% і немає необхідності споживати білкові добавки або спеціальне харчування.

Помірне включення в харчування запланованої кількості білку дозволяє спортсменові переносити спортивну активність без яких-

небудь проблем з м'язами. Вегетаріанство не чинить негативний вплив на спортсменів, але оптимальне споживання білку досягається ретельним плануванням з акцентом на багаті білком рослинні продукти.

Висновок. Вегетаріанське харчування пов'язане з деякою користю для здоров'я, але нині не з'ясовано, чи покращує вегетаріанське або веганське харчування спортивні результати. На підставі наявних даних, харчування з високим вмістом необроблених рослинних продуктів корисно для загального здоров'я, тривалості життя, імунної функції і здоров'я серцево-судинної системи, подібна дієта, ймовірно, поліпшить також спортивні результати.

Правильно сплановане вегетаріанське живлення може надати достатню кількість енергії і вуглеводів, жирів і білків для забезпечення працездатності і здоров'я.

У підтвердження слів хочу привести в приклад знаменитих спортсменів-вегетаріанців : боксер Майк Тайсон, Брюс Лі - король східних єдиноборств, Карл Люїс - легкоатлет, Принц Філдер - бейсболіст, Девід Забріскі - велосипед, Біл Перл - бодібілдинг. І це далеко не увесь список.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Князєв І.О.

Науковий керівник – Посипайко А.О., викладач

Актуальність проблеми. Проблема формування здорового способу життя студентської молоді багатогранна. Збереження і зміцнення здоров'я нації багато в чому визначається ставленням кожного індивідуума до свого здоров'я. Одним з головних напрямків молодіжної політики позначено формування ставлення до здорового способу життя як до особистого і громадського пріоритету, пропаганда відповідального ставлення до свого здоров'я.

Сьогодні вищі навчальні заклади поряд з навчанням і вихованням обов'язково повинні ставити в пріоритетному порядку задачу збереження здоров'я молоді людини. Необхідний перегляд ставлення до здоров'я студентів. Формування культури здорового способу життя має стати обов'язковим і безпосереднім результатом освіти.

Тривогу викликає стан здоров'я. Особливо актуальною є проблема здоров'я студентської молоді. Студенти - це складова частина молоді, що представляє собою індивідуальну соціальну групу і відрізняється властивими їй умовами життя, праці і побуту, соціальною поведінкою і психологією. Вони відносяться до групи