

вдати шкоди своєму здоров'ю. Особливо це стосується тих, хто займається фізичними вправами самостійно [1]. Тому початківцям важливо не переоцінити свої можливості і не переступити межі розумного. І сприяти цьому буде саме правильний самоконтроль при заняттях фізичними вправами чи фізичною культурою.

#### Література

1. Мильнер Е.Г. Выбираю бег! – 2-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 64 с.
2. Теория и организация физической подготовки: учебник / под ред. проф. В.В. Миронова. – СПб.: ВИФК, 2006. – 594 с.
3. [http://www.gubkin.ru/faculty/humanities/chairs\\_and\\_departments/physical\\_education/lecture/lecture4.php](http://www.gubkin.ru/faculty/humanities/chairs_and_departments/physical_education/lecture/lecture4.php)

### **ЗНАЧЕННЯ ПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

*Бажан А.Г.<sup>1</sup>, Гордієнко О.В.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*  
<sup>2</sup>*Аграрний коледж управління і права Полтавської державної аграрної академії*

Проблема організації харчування студентів продовжує залишатися актуальною. Правильне раціональне харчування і регулярні фізичні вправи – це неодмінні складові здорового способу життя

Повноцінне і правильно організоване харчування має велике значення для нормального фізичного і нервово-психічного розвитку студентів, а особливо для тих із них, хто активно займається фізичними вправами та спортом, бо систематичні заняття різними видами фізкультури та спорту пов'язані з великими фізичними навантаженнями і нервово-емоційною напругою. Добові енерговитрати юних спортсменів з урахуванням значних навчальних і спортивних навантажень на 11-61% перевищують енерговитрати звичайних студентів відповідних вікових періодів [1].

Важливість цієї проблеми обумовлена ще й тим, що серед студентів відзначається високий рівень захворювань органів травлення, що обумовлено низькою якістю харчування.

При оцінці якісного складу їжі студентів часто виявляється незбалансованість харчування з низки основних компонентів, нерегулярне споживання гарячих блюд, пізня за часом прийому вечеря [2].

Зараз уже майже кожна людина знає про користь регулярних фізичних вправ. Проте багато хто недооцінює той факт, що спортивні заняття повинні йти пліч-о-пліч з правильним раціональним харчуванням, інакше усі зусилля добитися красивої фігури або зміцнити своє здоров'я не будуть ефективні. Досвідчені спортсмени питанню правильного харчування приділяють значну увагу, анітрохи не меншу ніж власне фізичним навантаженням. Проте новачки не завжди правильно оцінюють важливість цього елемента в досягненні поставлених цілей [4].

Правильне, здорове і раціональне харчування – це зовсім не дієта. Це ретельний розрахований підхід до вживання тих продуктів, які чинять благотворний вплив на організм.

В меню має бути присутньою достатня кількість білкової їжі, яка

допомагає зростанню м'язів, вуглеводів, що дають необхідну енергію для регулярних фізичних вправ, і зовсім трохи жирів – які допоможуть формуванню необхідних амінокислот в організмі, але в той же час не дадуть можливості тілу відкласти жирову прокладку. І, звичайно ж, з харчуванням в організм спортсмена повинна потрапляти необхідна кількість вітамінів і мінеральних речовин [3].

Відмінними постачальниками білку в наш організм є такі продукти як м'ясо, риба, молочні продукти, квасоля, а вуглеводів – яблука, виноград, буряк, картопля і макарони з твердих сортів пшениці.

Ці продукти мають бути обов'язково присутніми в меню того, що займається фізичними вправами. Правильний розрахунок споживаних з їжею калорій допоможе організму відновлюватися після тренувань, і формувати необхідну мускулатуру.

Рекомендується 5-6-разове щоденне харчування. При цьому важливо розрахувати час їжі так, щоб їсти приблизно за годину до тренування, при цьому дуже бажано щоб у складі їжі, що приймається, були вуглеводи – наприклад овочевий салат або фрукти.

А після тренування – через 45 хвилин – годину, необхідно поповнити витрати енергії, тому дуже до речі буде з'їсти трохи рису або квасолі. Також дуже важливо відмовитися від їди безпосередньо перед сном – прагніть вечеряти не пізніше ніж за три години до відходу до сну [5].

Ще одна актуальна проблема сучасності, і багатьох студентів в тому числі, – зайва вага. Вважається, що найбільш вірогідна причина надлишкової ваги в тому, що ви довгий час з'їдали більше, ніж необхідно вашому організму. Тому найкращий спосіб безпечно і надовго скинути вагу – змінити стиль життя, у тому числі дотримуватися збалансованої дієти з низьким змістом жирів і регулярно займатися фізичними вправами [3].

Окремо треба сказати про вживання рідини. Дехто вважає, що відмова від води під час тренування допоможе швидше позбавитися від надлишків жиру в організмі. Проте це не зовсім так. Більше того, такий підхід може значною мірою зашкодити організму, оскільки під час спортивних занять чи фізичних вправ організм втрачає багато води, що може призвести до його обезводнення. Таким чином, при потребі необхідно пити воду, в час і після тренування [5].

І ще одна рекомендація – якщо до початку занять фізичними вправами ваш режим харчування не відповідав тому, який прийнятий для спортсменів, не можна різко його міняти. Зміна традиційного режиму харчування може бути негативно сприйнята людським організмом, що може призвести до негативних наслідків для загального його стану. Починати перехід до правильного харчування при тренуваннях необхідно поступово.

Не можна забувати, що в раціон харчування треба обов'язково включати фрукти і овочі – їх повинно бути не менше 25% в щоденному раціоні. Фрукти і овочі – це не лише джерела калорій, але і вітамінів, необхідних для організму. Крім того, прагніть різноманітнити вашу їжу.

Деякі початкуючі спортсмени, з'ясувавши як правильно харчуватися, помилково прагнуть вживати правильно підібране меню день у день. Проте спорт і правильне харчування припускають ще і різноманітність. Але, не дивлячись на те, що збалансоване меню дає точно підраховану кількість калорій, воно з часом цілком природно набридне, і насильне годування організму продуктами, що спротивились, ні до чого

доброго не призведе. Тому обов'язково варто потурбуватися про різноманітність блюд, щоб правильне харчування приносило ще і смакове задоволення.

Таким чином, при заняттях фізичними вправами та спортом значення правильного харчування є досить важливим.

#### Література

1. Методические рекомендации по организации питания учащихся школ-интернатов спортивного профиля /Л.А. Мостовая, И.А. Сливинская, П.М. Карповец и др. – К., 1984. – 21 с.
2. Смоляр В.И. Рациональное питание. – К.: Наук. думка, 1991. – 368 с.
3. Все о правильном питании и добавках при физических нагрузках. <http://streetworkout.org/index.php/pitanie/33-pravilnoe-pitanie-pri-fizicheskikh-nagruzkakh-pitanie-bez-zabluzhdenij>
4. Правильное питание и спорт. <http://neosports.ru/pitaemsysa-pravilno/pravilnoe-pitanie-i-sport.html>
5. Правильное питание при тренировках. <http://neosports.ru/pitaemsysa-pravilno/pravilnoe-pitanie-pri-trenirovkax.html>

## **ПРОБЛЕМА ДИТЯЧОГО ТА ПІДЛІТКОВОГО АЛКОГОЛІЗМУ В УКРАЇНІ**

*Білизна О.В., Корчан Н.О.*

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

Алкоголізм серед підлітків є однією з найсерйозніших медичних і соціально значущих проблем для нашої держави. Масштаби та темпи поширення алкоголізму в країні такі, що ставлять під загрозу фізичне й моральне здоров'я підлітків. За даними ВООЗ Україна займає перше місце в Європі з проблеми підліткового алкоголізму [3].

Актуальність даної теми полягає в знаходженні методів боротьби з дитячим та підлітковим алкоголізмом, в зв'язку з надзвичайною популярністю цієї шкідливої звички серед школярів.

Щорічно у світі 9 % усіх випадків смерті молодих людей 15–29 років є наслідком зловживання алкоголем [2]. До 80 % дорослих, хворих на алкоголізм, почали зловживати саме в підлітковому віці. Особливо тривожним фактором є раннє залучення й швидке звикання до спиртного дітей і підлітків. Алкоголізм у них розвивається швидше, ніж у дорослих, і має набагато тяжчі наслідки. Майже 40% молоді регулярно вживають спиртні напої. Дитячий Фонд ООН (ЮНІСЕФ) провів в Україні дослідження серед школярів, яке показало, що порівняно з 2007 роком, діти на Україні почали раніше вживати алкоголь. Найчастіше це відбувається у віці 13-15 років (33% опитаних), а 15% взагалі вживають спиртні напої ще у 10-11 років [3]. Рівень поширеності вживання алкогольних напоїв серед хлопців та дівчат є практично однаковим [1].

Основними причинами дитячого алкоголізму є, по-перше, народження і перебування дітей в сім'ях з підвищеним фактором ризику. Адже змалку дитина стикається з проблемою браку уваги з боку батьків. У таких дітей самостійно проходить період соціальної адаптації та становлення особистості. Проблемами, які виникають вирішуються самостійно і не завжди правильно. В такому випадку, вживання спиртових напоїв