

в бумажном или пластиковом стакане (велосипедисты везут питание с собой).

После значительных мышечных напряжений важнейшей задачей является предупреждение жировой инфильтрации печени. Поэтому сразу после финиша надо выпить 100-200 мл одного из спортивных смесей, содержащих сахар или такое же количество раствора сахара.

Обед должен быстро восстановить силы, затраченные на соревнованиях. Поэтому мы рекомендуем: наваристый бульон, вареное мясо со смешанным овощным гарниром, фрукты. На ужин: рыбное блюдо, творог, кашу с молоком, свежие овощи, фрукты. Три, четыре дня после соревнования пищевой рацион следует обогащать углеводами - глюкозой, фруктозой (лучше всего мед, курага, изюм). Это лучше восстанавливает сердечную мышцу. Параллельно в рационе уменьшается содержание жиров и увеличивается количество продуктов, имеющих липотропные вещества.

МЕТОДЫ ГОСУДАРСТВЕННОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ ЭКОНОМИКИ В РБ

*З. М. Кудрицкая, И. Ткачук, О. Лешкевич, И. Грицук, Е. Косью
Брестский политехнический институт*

С переходом республики Беларусь к эффективной рыночной экономике возникает необходимость совершенствования основ экономической политики государства. Существуют различные методы государственного воздействия на экономику: проведение кредитно-денежной политики; совершенствование системы налогообложения; осуществление бюджетно-налоговой (фискальной) политики; активная социальная политика.

Известно, что на первом этапе экономических реформ правительство РБ проводило умеренно жесткую монетарную политику.

Монетаризм является теоретической и идеологической основой реформ Беларуси и др. стран Восточной Европы. Однако, начиная с 1996-1997 г.г. акцент государственного регулирования все более смещается в сторону фискальной политики. В соответствии с законом "О бюджетном устройстве" РБ перешла на самостоятельное построение бюджетов различных уровней власти: республиканского, регионального и местного. В связи с этим возникает проблема формирования соответствующих структур налогообложения и распределения налоговых поступлений, а также выделение налоговых инструментов, которые позволяют обеспечить вертикальное и горизонтальное балансирование бюджетов.

При распределении расходов бюджета назрела необходимость решать такие важные задачи как сокращение дотаций; расширение фонда поддержки регионов; обеспечение контроля за целевым направлением инвестиций.

Достаточно продуманные меры монетарной и фискальной политики позволят удержать экономику от спада, обеспечить финансовую стабилизацию и стимулировать инвестиционную активность в обществе.

ЗАНЯТИЯ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ – ВАЖНЫЙ ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

В. И. Ковенко

Брестский политехнический институт

Наблюдения показывают, что закаливание является исключительно важным для студентов-спортсменов составной частью спортивной подготовки.

Систематические тренировки, проводимые в крытых спортивных сооружениях приводят к дезакаливанию организма, что снижает его защитную реакцию к холоду, теплу, солнечной радиации, к