

на первых занятиях выявлять студентов с низко развитой функцией равновесия и предлагать комплекс специальных упражнений для формирования как функции равновесия, так и тренировки вестибулярного аппарата.

## ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ВО ВРЕМЯ ДЛИТЕЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ НАГРУЗОК В ДНИ СОРЕВНОВАНИЙ

*В. Н. Кудрицкий, Е. П. Дьяконов*

*Брестский политехнический институт*

Особое значение приобретает правильно организованное питание студентов-спортсменов во время длительных спортивных нагрузок (бег, гребля, плавание, велогонки, лыжные гонки и т.д. на длинные дистанции) в дни соревнований. В эти дни нельзя резко менять привычный режим питания, не следует принимать новые, не известные организму пищевые продукты и блюда. Главным принципом отбора продуктов и блюд должен быть: большая калорийность, легкая усвояемость при малом весе продукта.

Завтрак должен быть проведен за 4-6 часов до старта и состоять из продуктов богатых углеводами, фосфором и витаминами.

Во время соревнований на дистанции рекомендуется использовать питательные смеси, отвечающие следующим гигиеническим требованиям:

- быстро восстанавливать энергозатраты организма;
- устранять чувство жажды и сухости во рту;
- не усиливать мочевыделение;
- не очень наполнять желудок.

Прием тех или иных питательных смесей апробируется атлетом на тренировках. Они подаются в ходе соревнования в теплом или охлажденном виде, в зависимости от времени года. Подать следует

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.