

років відзначають одну з головних причин виникнення конфліктів часті затримки на роботі. Також зазначимо, що конфлікти між співробітниками та їхніми дітьми, а також міжвікові конфлікти зустрічаються значно рідше.

Узагальнюючи, зазначимо, що існування подружніх конфліктів у сім'ях працівників поліції є доволі актуальною проблемою для них, про що свідчать відповіді майже всіх респондентів, які відзначають особливу роль негативного впливу подружнього конфлікту на професійну діяльність та незадоволеність його вирішенням. Звичайно, зростає роль фахової психологічної допомоги у вирішенні міжособистісних і сімейних конфліктів, спрямована насамперед на гармонізацію взаємин у сім'ях поліцейських.

Список бібліографічних посилань:

1. Ващенко И. В. Общая конфликтология: учеб. пособие для студ. вузов ред.: И. В. Ващенко, С. П. Гиренко. 2-е изд., доп. Х.: Оригинал, 2001. 383 с.

Андрій Вікторович ФІСЕНКО,

викладач фізичного виховання Державного професійно-технічного навчального закладу «Сумський центр професійно-технічної освіти»

Сергій Вікторович ЧЕРЕДНІЧЕНКО,

доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка

Олексій Павлович МІСЕВРА,

викладач фізичного виховання Державного професійно-технічного навчального закладу «Сумський центр професійно-технічної освіти»

ЧИ СУМІСНІ СПОРТ І ВЕГЕТАРІАНСТВО?

Вегетаріанство, вегетарійство, вегетаріанство – спосіб харчування, при якому людина не вживає м'ясо, птицю, рибу, морепродукти, а також (іноді) яйця, молоко (5).

Вегетарійці обґрунтовують свій вибір різними причинами: етичними, релігійними, екологічними, економічними, естетичними, а також наміром покращити стан здоров'я. Існує кілька видів вегетаріанства: лакто-вегетаріанство – вживаються молочні продукти; лакто-ово-вегетаріанство – вживаються яйця і молочні продукти; ово-вегетаріанство – вживаються яйця; веганство – не вживаються ніякі продукти тваринного походження, частіше такі вегетаріанці є сирोїдами; пескетаріанство – відмова тільки від червоного м'яса, дозволяється вживання риби і морських продуктів; поллотаріанство – відмова від червоного м'яса тварин, вживання риби і білого м'яса птиці; флекситаріанізм – помірне або епізодичне вживання м'яса, птиці, риби, морських продуктів, найбільш лояльні вегетаріанці (6).

Американська Асоціація дієтологів (найбільша в США асоціація експертів харчування, до якої входять понад 72 000 зареєстрованих дієтологів, а також лікарів, науковців, дослідників, фармацевтів та інших професіоналів сфери здоров'я), проаналізувавши близько 200 рецензованих наукових робіт у своєму метааналізі та у дослідженні спільно з канадською організацією «Дієтологи Канади» (професійна асоціація, яка офіційно представляє позицію дієтологів Канади щодо порад з харчування та здоров'я і налічує близько 6 000 професійних

членів) рекомендують правильно збалансоване вегетаріанське харчування як здорове і доцільне для будь-якого періоду життя людини, включаючи вагітність, період годування грудьми, дитячий і пубертатний період та при будь-якому рівні інтенсивності фізичних навантажень (4).

Фізичні та нервово-психічні навантаження на організм спортсмена під час тренувань та змагань є значно вищими, ніж на організм звичайної людини в умовах повсякденної діяльності. Позаяк, при занятті спортом усі метаболічні процеси проходять інтенсивніше, і організм потребує більше енергії і поживних речовин (1).

Спортивне харчування повинне у повному обсязі забезпечити витрати енергії та поживних речовин, постійно підтримувати та підвищувати спортивну працездатність, стимулювати процеси відновлення після змагань і тренувань (2).

Таким чином, тим спортсменам, які вирішили відмовитись від м'яса, доводиться складніше. Адже їх раціон зазнає дефіциту білка. Залежно від виду спорту, яким захоплюється людина, білок необхідний у кількості 1, 5-3 г на 1 кг маси тіла. Простіше всього отримати білок із м'яса – він легше і швидше засвоюється (7).

Спортсмени-вегетаріанці поповнюють нестачу білка за рахунок інших продуктів: соя, сир тофу, бобові, зернові, горіхи. Противники вегетаріанства стверджують, що білок, який міститься не у м'ясі, зовсім не той: до його складу входять не всі амінокислоти. Але самі прибічники не м'ясного раціону вважають, що вдало поєднуючи у порції різні овочі, фрукти та інші дари природи, можна отримати необхідний організму набір елементів.

Окрім білка, важливим елементом, який міститься у м'ясних продуктах, є залізо – джерело енергії для організму. Відмовляючись від нього, на думку м'ясоїдів, вегетаріанці позбавляють себе енергії, необхідної для занять спортом. Проте залізо можна отримати із продуктів, що входять до списку покупок будь-якого вегетаріанця: цитрусові, яблука, шипшина, капуста (морська у тому числі), грецькі горіхи, родзинки, бобові, тощо (3).

Таким чином, у продуктах рослинного походження містяться усі необхідні для організму поживні речовини, вітаміни, мінерали. Позаяк усі розмови про категоричну несумісність вегетаріанства і спорту – міф.

Багато професійних спортсменів, які досягли успіху у своїй сфері та стали відомими, заявляють про свої вегетаріанські переконання. Причому навіть ті спортсмени, які займаються силовими видами спорту, що вимагають колосальних фізичних навантажень, сили та витривалості. Наприклад, відомий боксер Майк Тайсон – вегетаріанець. Ось ще список відомих спортсменів-вегетаріанців: Брюс Лі – король східних єдиноборств, Карл Льюїс – легкоатлет, Принц Філдер – бейсболіст, Кріс Кемпбел – боротьба, Девід Забріскі – велоспорт, Білл Перл – бодібілдинг.

Варто виділити основні небезпеки, які чекають на спортсмена-вегетаріанця:

- вітамін B12, необхідний при посиленних фізичних навантаженнях, людина отримує в основному із м'яса та продуктів тваринного походження. Якщо псевдо- та лакто-ово-вегетаріанці можуть дозволити собі тваринне джерело вітаміну, то веганам потрібно подбати, щоб отримати цей вітамін із сої та морської капусти. Або ж звернутись по допомогу до сироватного протеїну або пивних дріжджів (5);

- вуглеводи, яких так багато у рослинній їжі, можуть завадити спортсменам, які нараховують м'язову масу. Їх не можна багато споживати, якщо спортсмен дотримується дієти (2);

- завдяки інсуліну у м'язах перетворюються поживні речовини, забезпечуючи їх ріст та міцність. Інсулін є важливим для нарощування м'язів. Якщо людина принципово не їсть м'яса, вона недоотримує важливих амінокислот, і рівень інсуліну знижується. А у рослинних білках є не всі амінокислоти (4).

Також із загальних рекомендацій спортсменам-вегетаріанцям слід приділити увагу додатковим джерелам амінокислот. Можна доповнювати свій раціон білковими коктейлями без синтетичних добавок: з сироваткового і яєчного протеїну для лакто-ово вегетаріанців, з соєвого ізоляту – для веганів.

Тобто для людини, яка наважилась поєднувати вегетаріанство і спорт, немає неподоланих проблем – якщо з розумом перепланувати раціон харчування, то усі необхідні елементи можна отримати із рослинних джерел. Головне, при цьому, підкреслити, що в кожній справі важливо визначити для себе необхідність і доцільність.

Список бібліографічних посилань:

1. Борисова О. О. Харчування спортсменів: зарубіжний досвід та практичні рекомендації: учб. -метод. Посібник для студентів фізкультурних ВУЗів, спортсменів, тренерів, спортивних лікарів / О. О. Борисова. М.: Сов. спорт, 2007. 132 с.

2. Бойко Є. А. Харчування та дієта для спортсменів/ Є. А. Бойко. М.: Вече, 2006. 175 с.

3. Путро Л. М. Особливості харчування спортсменів, які спеціалізуються у циклічних видах спорту/ Л. М. Путро// Спорт. Медицина. 2010. №1-2. С. 101-106

4. Нагорна А. М, Здоров'я: функціональні та прикладні аспекти / А. М. Нагорна. Донецьк, 2006. 336 с.

5. Медкова И. Л. и др. Нивелирование гиперлипидемического действия В-адреноблокаторов с помощью антиатерогенной вегетарианской диеты. Клиническая медицина. 2004. № 6. С. 58-60.

6. Медкова И. Л., Павлова Т. Н. Альтернативный мир: Вегетарианство. Здоровье. Этика. – М.: Дружба народов, 1999. 318 с.

7. Калінський М. М., Пшендин А. І. Раціональне харчування спортсменів. - Київ: Здоров'я, 2005. 76 с.

УДК 378. 14. 014. 13

Наталя Іванівна ЧАБАН,

доцент кафедри культурології Херсонського державного університету, кандидат педагогічних наук, доцент

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2942-6510>

ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ЕТИЧНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ МАЙБУТНІХ ЮРИСТІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ РИТОРИКИ

Сучасні вимоги до правової сфери життєдіяльності людини повною мірою відображено в освітньо-професійних програмах підготовки майбутніх юристів у вітчизняних закладах вищої освіти. Теоретичний зміст предметної галузі