

Даны рекомендации по поддержанию оптимального уровня здоровья и предупреждению преждевременного старения пожилого человека.

Выделены этапы физической нагрузки для пожилых людей, включающие: разминку в течение 5-10 минут, состоящую из лёгких упражнений, физические нагрузки низкой интенсивности; активную фазу, продолжительностью от 10 минут до 1 часа, называемую сердечно-сосудистой или аэробной фазой; период восстановления – 5-10 минут с упражнениями, подобными разминочным. Этот период особо значим для предупреждения снижения давления при резком прерывании физической активности.

**Вывод.** Физические нагрузки, особенно в пожилом возрасте, могут положительно сказываться на здоровье при условии системности, при выборе физических занятий с положительным эмоциональным контентом, максимально доступной и носить аэробный характер.

#### **ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МУСУЛЬМАНСКОГО ПРАЗДНИЧНОГО ПРОДУКТА «СЕМЕНЕ» HYGIENIC CHARACTERISTICS OF THE ISLAMIC NATIONAL HOLIDAY PRODUCT " SEMENE»**

*Ходжиева С. М.*

*Научный руководитель: к. мед. н., доц. Пац Н. В.*

*Hojiyeva S. M.*

*Scientific adviser: assoc. prof. Pats N. V., PhD*

*Гродненский государственный медицинский университет,*

*г. Гродно, Беларусь*

*Кафедра общей гигиены и экологии*

**Актуальность.** Традиционным национальным праздничным блюдом Праздника Новруз уже на протяжении многих столетий является приготовленное из ростков пшеницы «семене». Исходными продуктами для блюда так же служат мука пшеничная, грецкие орехи, хлопковое масло в следующих пропорциях: 0,5 кг зёрен пшеницы, 2 кг муки (пшеничной), 10-20 орехов, обычно грецких, 1 литр хлопкового масла. Готовое блюдо «семене» карамельного цвета, сладкое и густое. Для приготовления берут отборные зерна пшеницы, промывают и замачивают. Через 2-3 суток сливают воду, а саму пшеницу рассыпают на чистой и гладкой поверхности. Слой россыпи, не превышающий двух сантиметров, накрывают влажной материей и оставляют на 10-12 дней без доступа прямых солнечных лучей, регулярно обрызгивая водой. После появления ростков, зернышки пшеницы перемалывают, мелко крошат, затем промывают в воде не менее трёх раз, процеживают через марлю или ситечко и отжимают. Выжимку снова заливают водой, дают настояться и повторяют процедуру 3-4 раза. Готовые отжатые порции снова процеживают и разделяют на три части. Затем в горячую посуду наливают масло, доводят его до кипения, но не кипятят, а затем в слегка остуженное хлопковое масло всыпают муку, постоянно перемешивая и постепенно вливая первую порцию отжима. В процессе кипения и зазустевания продукта при помешивании добавляют вторую часть, а затем - третью. В блюдо добавляют грецкие орехи. Готовое блюдо снимают с огня, закрыв крышкой, дают ему немного потомиться. Рекомендуемая праздничная порция «семене» составляет 100 граммов.

**Цель работы** - дать гигиеническую характеристику мусульманского праздничного блюда «семене» по основным пищевыми ингредиентам (белкам, жирам, углеводам), оценить качество блюда по витаминному составу и калорийности.

**Материалы и методы.** Использован расчетный и аналитический метод. Взята за основу стандартная порция, в которой определено содержание основных ингредиентов на 100 грамм продукта по оценочным таблицам пищевой ценности сырья для продуктов питания.

**Результаты и обсуждение.** Проведенные расчеты показали, что в 100 граммах продукта «семене» содержится 38 грамм пищевых волокон, 10 граммов воды, белки представлены белками растительного происхождения и составляют 6,3 г на 100 грамм продукта, жиры - 29,4 г на 100 грамм и представлены растительными маслами, углеводы – 48,7 г на 100 грамм продукта. В состав продукта «семене» входят жирорастворимые витамины А, Д, Е, на 100 грамм продукта в количестве 0,6 мг. Содержание витамина РР - составляет 0,10 мг, витамина С – 0,8 мг на 100 гр. продукта. Калорийность порции весом 100 грамм составляет 480,6 ккал.

**Выводы.** 1. Гигиеническая ценность «семене» по основным пищевыми ингредиентам на сто грамм продукта: белки – 6,3 г, жиры - 29,4 г, углеводы - 48,7 г.

2. Витаминную ценность блюда «семене» определяют комплекс витаминов А, Д, Е, РР и С, в 100 граммах продукта содержится: РР - 0,10 мг, С – 0,8 мг.

3. Калорийность праздничной порции «семене» – составляет 480,6 ккал.

#### **ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ-ЛЫЖНИКОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПИЛАТЕСОМ PSYCHOFUNCTIONAL STATE OF STUDENT SKIERS WHEN DOING PILATES**

*Шептицкая А. В.*

*Научный руководитель: к. пед. н., доц. Звягина Е. В.*

*Sheptickaya A. V.*

*Scientific adviser: assoc. prof. Zvyagina E. V., PhD*

*ФГБОУ ВО Уральский государственный университет физической культуры,*

*г. Челябинск, Россия*

*Кафедра анатомии*

**Актуальность.** Снижение спортивных результатов студентов-лыжников характеризуется возрастанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, что определяет поиск новых, экспериментальных путей стабилизации и формирования адаптированности функциональных резервов.

**Цель работы.** Изучить влияние занятий пилатесом на психофункциональное состояние студентов-лыжников, разработать программу тренировок с использованием техники пилатес для корректировки предстартовых состояний.

**Материалы и методы.** В исследовании приняли участие спортсмены разного уровня спортивной квалификации от 1 разряда до мастера спорта. Средний возраст:  $19 \pm 0,5$  лет. Обзор литературных источников по проблеме исследования. Аппаратные экспресс методы: динамометрия, пульсометрия, тест Спилберга-Ханина, тест Люшера, проба «перебор пальцев».

**Результаты.** Успешность соревновательной деятельности лыжника зависит от функциональной подготовленности, степени мобилизации, адаптированности резервов в соревновательном периоде. Высокие показатели работоспособности выявлены у 31% ( $p < 0,05$ ) испытуемых, тогда как повышенный уровень тревожности у 48,4% ( $p < 0,05$ ) спортсменов. Вне зависимости от квалификации и специализации повышенные значения ЧСС, частоты тремора и ситуативной тревожности, показатели которых достоверно взаимосвязаны между собой отрицательно влияют на спортивный результат, приводя к срыву адаптационного потенциала. В этом состоянии нервная система находится на пределе адаптационных возможностей выдерживать концентрированное возбуждение, что может снизить результат на соревнованиях из-за снижения уровня координации и мышечного контроля. Применение комплексного подхода к тренировке спортсмена, а также внедрение экспериментальных методик в тренировочный процесс, в частности техник пилатеса.

**Выводы.** Неблагоприятные предстартовые состояния лыжников-гонщиков («предстартовая лихорадка» и «предстартовая апатия») выявлены у 60,5% испытуемых. В состоянии «боевой готовности» находятся 38,5% спортсменов. Разработанная программа с элементами техники пилатеса призвана оптимизировать негативное эмоциональное состояние спортсмена, и способствует благополучной адаптации к соревновательному периоду.