цукру. Забороняється їсти смажені продукти, краще їх відварювати або запікати.

Заборонені продукти: жирне м'ясо, риба, м'ясні вироби з великою кількістю солі (бекон, шинка, ковбаси, м'ясні консерви, копченості); копчена та солона риба, рибні палички, рибні консерви, супи, інші страви швидкого приготування, бульйонні кубики, консервовані соуси, мариновані овочі, майонез, маргарин, чипси, горішки та сухарики з сіллю, жирне незбиране молоко, сметана, креми, здобне тісто, кондитерські вироби з великою кількістю цукру, міцні спиртні напої, пиво, лимонади й інші газовані напої (за винятком мінеральної води).

Рекомендовані продукти: пісне або біле м'ясо курки, нежирна риба, знежирене молоко та молочні продукти, будь-які свіжі овочі та фрукти, сухофрукти, горіхи й насіння, житній хліб, хліб з висівками, фруктові та овочеві соки, ягідні морси, відвар шипшини.

Отже, користь від аеробного тренування з'являється лише тоді, коли заняття продовжується протягом 20 і більше хвилин. Чим довше тренування, тим більша кількість калорій і жиру спалюється й тим краще буде стан серцево-судинної системи.

Обов'язкова частина будь-якого аеробного тренування – це заминка. Вона необхідна для поступового зниження температури розігрітих під час занять м'язів, зменшення їх кровонаповнення. Зниження інтенсивності навантаження має бути поступовим. Заключна частина проходить в режимі низької інтенсивності з проведенням розтяжки м'язів, що навантажуються в процесі тренування.

Найскладніше завдання – визначити свої можливості, щоб заняття спортом стали приємними. При досягненні перших успіхів відчуваються задоволення й розуміння правильного вибраного плану занять.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК СПОСІБ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВ'Я В ПЕРІОД КАРАНТИНУ

В. І. Крамаренко, ст. викладач,
М. Д. Крилов, ст. викладач
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»

Актуальність теми обґрунтована обставинами, які виникли у зв'язку з постановою Кабінету Міністрів про запобігання поширенню респіраторної хвороби та подальшою установою карантину на території України. На цей період студентів переведено на дистанційне навчання. Тому, на нашу думку, саме в цей період особливу увагу студентській молоді треба приділити виконанню фізичних вправ. Ми вважаємо, що малорухомий спосіб життя негативно впливатиме на здоров'я всього організму. В особливому навантаженні перебуває хребет людини тому,

що виконання навчальних завдань потребує перебування за комп'ютером досить тривалий час. Тривале положення в одній і тій же позі формує стійке напруження м'язів. Тому ми хочемо довести, що виконання фізичних вправ для всіх ланок хребетного стовпа є необхідними як спосіб підтримки здоров'я та працездатності студентської молоді, фізіологічний розвиток якої ще не завершився.

Актуальність теми підтверджується фізіологами, які вважають, що хребет продовжує формуватися до 25 років. Доцент Медичної школи в Університеті Дьюка (США) Кетрін Холл уважає, що все, що ми робимо у 20 років, має вплив на збереження функціональних можливостей у майбутньому.

А. В. Долженков у своїй книзі «Здоровье вашего позвоночника» пише, що хребет відповідає за здоров'я всього організму, а здоров'я хребта залежить від витривалості м'язово-зв'язкового апарату, тому чим міцніші та витриваліші м'язи, тим менше навантаження на диски й суглоби, а також при малорухомому способі життя дрібні вени, які об'єднують диски з хребтами, часто закупорюються тромбами, що призводить до негативних змін у здоров'ї.

Не менш важливим є висловлювання фізіотерапевта Дублінського університету Джулі Бродерік, що в віці від 20 до 30 років людина знаходиться на піку своїх фізичних можливостей. У цей період у людини максимальна швидкість реакції й найбільший показник споживання кількості кисню, який споживається протягом однієї хвилини. Надалі з кожним роком пік форми знижується. Це зниження можливо сповільнити за допомогою фізичних вправ. І ми вважаємо, що цей приклад є ще одним приводом для виконання фізичних вправ. Але при самостійних заняттях важливе значення має правильне їх виконання.

На думку вчених Паризького медичного центру Пит'є – Сальпетрієв та професора Л. В. Копилевича, фізичне перенавантаження негативно впливає на нервову систему, що може привести до прийняття невірних рішень або дій та до напруги функціональної системи організму. І для виходу з цього стану потребується значно більше часу.

Посилаючись на дослідження вчених, ми згодні, що загальний стан здоров'я людини суттєво залежить від стану здоров'я хребетного стовпа. Тому фізичні вправи є одним із допоміжних та необхідних способів підтримки здоров'я хребта у період дистанційних занять. Але при самостійних заняттях треба використовувати безпечні та ефективні фізичні вправи, ураховувати стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості. Ми вважаємо, що вправи повинні носити профілактичний характер, не перевтомлювати та викликати позитивні емоції особливо в тих, у кого формується стійке напруження м'язів від

довгого знаходження за комп'ютером. При перших неприємних відчуттях хребта необхідно виконати легкі фізичні рухи втомленою частиною тіла. Як часто будуть відновлюватися негативні відчуття, залежить від фізичного стану, специфіки вправ, м'язового тонусу, загального стану хребетного стовпа. Тому кількість повторів виконання профілактичних вправ індивідуальна.

Також треба враховувати те, що при виконанні любої фізичної дії активуються всі органи системи організму, тому використання фізичних навантажень може мати різні види і форми, які доступні в умовах, що склалися. Головне – рух.

Із вище сказаного ми робимо висновки, що фізичні вправи необхідні як допоміжний спосіб правильного формування хребетного стовпа, підтримки загального стану здоров'я, емоціонального стану, працездатності студентів в умовах карантину.