

Нікітченко Маргарита Борисівна

*Національний університет «Одеська юридична академія», старший викладач,
кафедри фізичного виховання*

Гоголева Олена Миколаївна

*Національний університет «Одеська юридична академія», старший викладач,
кафедри фізичного виховання*

Головко Віктор Михайлович

*Національний університет «Одеська юридична академія», старший викладач,
кафедри фізичного виховання*

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ФАКТОР ОЗДОРОВЧОЇ ПРОГРАМИ

Оптимізуючи індивідуальну тренувально-оздоровчу програму для самостійного використання студентами, неможливо акцентувати увагу тільки на руховій активності і тим самим недооцінити інших факторів оздоровлення. До цих факторів, насамперед, треба віднести раціональне харчування, дотримання оптимальної ваги тіла, загартування, самомасаж та інше.

Харчування – одна з центральних проблем, вирішення якої є безумовним при оптимізації оздоровчої програми. Давньогрецький лікар Гіппократ (460-377 рр. до н.е.) при лікуванні використовував своє уміння правильно підібрати їжу у кількісному та якісному співвідношенні у різні періоди хвороби.

Деякі вчені давнини взагалі відкидали будь-яку лікарську терапію, надаючи переважного значення лікувальному харчуванню та фізіотерапії. Серед них відомий римський лікар Асклепід (128-56 рр. до н.е.), який вважається засновником науки лікувального харчування (дієтології).

Сучасні дослідження значною мірою підтверджують емпіричний досвід вчених давнини. Автори теорії раціонального харчування, наголошуючи на важливості проблеми правильного харчування людини, стверджують, що різні форми патології, спричинені неправильним харчуванням, більше

розповсюджені, ніж деякі хронічні хвороби, виникнення яких часто обумовлено саме дефектами харчування.

Фізіологічне харчування – не просто акт приймання їжі та забезпечення організму споживними речовинами, але й включення до роботи найважливіших ендокринних та метаболічних функцій організму в цілому. Тому не дивно, що неправильне харчування може стати «пусковим механізмом» низки хвороб. Зараз накопичена об'ємна інформація відносно того, що загальний стан організму залежить від надходження в організм багатьох гормонів і медіаторів, зокрема, від вмісту в їжі різних амінокислот, серотоніну та інших.

Склад їжі активно впливає на функції та структури організму, пристосовуючи його до умов зовнішнього середовища через посередництво якості харчових речовин. Ще Гіппократ підкреслював, що харчування повинно відповідати віку людини та місцевості, у якій вона мешкає. Змінюючи характер харчування, можна активно та цілеспрямовано змінювати фізичний і психічний стан людини, виправляти дефекти конституції, оздоровлювати організм. Оперуючи інформацією, яка закладена в складових продуктів харчування, можна змінювати навіть характер людини.

Засновник валеології І.І.Брехман вказує на те, що саме неправильне харчування є причиною найбільшої кількості людей «третього стану». Порушення складу харчування, зменшення одних і збільшення інших поживних речовин призводять до розвитку різних захворювань, і тільки раціональне харчування зберігає здоров'я.

Надзвичайно велике значення проблемі харчування надавав всесвітньо відомий американський лікар-натуропат П.Брегг, вважаючи, що більшість хвороб спричинені неправильним ненатуральним харчуванням.

Теорію правильного поєднання харчових продуктів, автором якої є Г.Шелтон, по праву можна вважати однією з радикальних концепцій теорії харчування, яка викликає далеко не однозначні думки і є предметом палких

дискусій у наукових колах. Г.Шелтон обґрунтував свою теорію, спираючись на досліді фізіологів і зокрема, на дослідження І.П.Павлова, які доводять існування чіткої узгодженості та взаємозв'язку діяльності усіх відділів травної системи в залежності від складу харчових інгредієнтів.

Тісно пов'язане з побудовою оптимального харчового раціону регулювання власної ваги. Проблема зайвої ваги тіла зараз дуже актуальна. Зайва вага в значній мірі порушує будову тіла, знижує рівень рухової активності, функціональний рівень різних органів і систем.

Наукові дослідження, які виявили ступінь зайвої ваги серед студентської молоді, свідчать про те, що показник ожиріння у юнаків складає 11,9 – 16,7%, серед дівчат – 14,9-21,5%. Серед причин, які призводять до ожиріння, більшість авторів називають надмірне харчування та зниження рухової активності. Не останнє місце відводиться і спадковому фактору.

Відсутність додержання оптимального режиму харчування частіше пов'язана з неправильно вихованим уявленням про значення маси тіла як показника здоров'я. Але у студентів із зайвою масою тіла часто виникають патологічні явища у опорно-руховому апараті. Цим пояснюється подібна форма ніг у студенток. З підвищенням ступеню ожиріння зростає відсоток сплюснених ніг та плоских стоп.

Антропометричні показники у студентів з ожирінням характеризуються таким чином. Показник зросту в основному у межах норми. При цьому маса тіла перевищує стандарти. При ожирінні знижується рівень діяльності основних функціональних систем організму, а це, в значній мірі, позначається на обмінних процесах.

Наведене вище свідчить про те, що при організації індивідуальної фізкультурно-оздоровчої роботи важливим є врахування і відзначення факторів, які будуть сприяти приведенню маси тіла до норми в залежності від конституційних особливостей.

Отже, проблеми правильного харчування людини надзвичайно важлива, завжди була і залишається актуальною. Тому, оптимізуючи індивідуально фізкультурно-оздоровчу роботу для студентів, ми враховували різні погляди на побудову харчового раціону з урахуванням соціальних, національних факторів, а також індивідуальних особливостей студентів.