

в середніх спеціальних навчальних закладах. Однак повноцінне використання спеціальних знань, професійних навичок можливе тільки при доброму стані здоров'я, високій працездатності спеціалістів, що можуть бути надбаними під час регулярних і спеціально організованих занять з фізичної культури.

Головна мета фізичної підготовки у процесі фізичного виховання студентів полягає у зміцненні здоров'я, підвищенні рівня професійної фізичної і психологічної підготовленості та стійкості організму до різних змін довкілля; формуванні професійно-прикладних навичок та вмінь; вихованні соціальної активності; поглибленні теоретичних знань з фізичного виховання і суміжних наук, що мають професійно-прикладне значення.

## Рациональне харчування як один із чинників здорового способу життя

**С. Г. Коваль**, студентка 2 курсу  
спеціальності «Фізична реабілітація» Кіровоградського інституту розвитку людини  
«Україна»

Стаття висвітлює основні принципи, концепції та дію на організм людини раціонального харчування.

**харчування, здоров'я, поживні речовини, харчовий раціон, режим, коефіцієнт фізичної активності**

На сучасному етапі розвитку суспільства кожна людина розуміє, що її здоров'я та довголіття безпосередньо залежить від їжі, яку вона щоденно споживає. Різке погіршення екологічного стану в усьому світі в другій половині 20ст., що пов'язано з технічним прогресом, помітно вплинуло на якісний склад їжі, що, в свою чергу, призвел до появи нових і різкого зростання кількості «старих», відомих захворювань, обумовлених неправильним харчуванням населення. З'явився термін «хвороби цивілізації». До таких хвороб належать: перевтома, високий кров'яний тиск, атеросклероз, запори, геморої, ожиріння, діабет, жовчнокам'яна хвороба та ін. Причиною цих захворювань є наявність у харчових продуктах інгредієнтів, які належать до факторів ризику. Для серцево-судинних захворювань таким харчовим інгредієнтом є холестерин для онкологічних – нітроза міни та полі циклічні вуглеводні, що містяться в копченостях, для діабету – глюкоза, для інсульту – кухонна сіль і насичені жирні кислоти і т. ін.

Харчування є одним із основних важелів, який, гармонізуючи організм людини з оточенням, сприяє певним чином здоров'ю та здатності організму протидіяти впливу несприятливих факторів навколишнього середовища.

Розуміння значення харчування в життєдіяльності людини, біохімічних процесів перетворень окремих компонентів їжі у структурі тіла, їх вплив на діяльність фізіологічних систем організму є надзвичайно важливим і одним із факторів впливу на здоров'я та працездатність людини. Порушення основних принципів раціонального харчування спричиняють цілу низку аліментарно обумовлених станів та хвороб – від неспецифічних проявів зниження імунного статусу організму до аліментарних захворювань.

Рациональна корекція харчування населення є актуальною проблемою, оскільки є гарантією забезпечення та зміцнення здоров'я на оптимальному рівні профілактики аліментарних захворювань, зниженню інфекційних захворювань серед населення.

У нашій країні цим проблемам приділяється значна увага, розробляються наукові основи харчування у зв'язку з екологічно несприятливими умовами проживання. Затверджено «Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії» для різних груп населення з урахуванням їх віку, статі, професійної діяльності.

Гальмом для максимального використання харчових продуктів у різних раціонах харчування є недостатнє вивчення їх складу і функціональних властивостей, а також недостатня освіченість населення при вільному виборі окремих інгредієнтів їжі та впливу їх комплексів на механізми метаболізму і фізіологічні процеси в організмі здорової та хворої людини. У зв'язку з цим потребують удосконалення традиційні методи обробки харчових продуктів з метою розробки способів, які б мали найбільший оберігаючий вплив на склад сировини, а також удосконалення рецептур страв. Це буде сприяти кращому перетравленню їжі та засвоєнню нутрієнтів.

Вченими доведено, що біологічна роль окремих компонентів харчових продуктів не обмежується їх значенням для організму людини як пластичних і енергетичних ресурсів. Їжа є джерелом інгредієнтів, які виконують регуляторну й захисну функцію, необхідну для узгодженої діяльності всіх органів і систем організму, пристосування його до різних умов зовнішнього середовища, підвищення стійкості організму до дії хвороботворних факторів.

Велике значення для травлення та засвоєння їжі мають її зовнішній вигляд, смак, аромат, час вживання та ін.

Академік І.Павлов розглядав організм людини як вищий ресурс природи, який завдяки властивостям центральної нервової системи здатний до самооновлення та самовдосконалення. Він підкреслював необхідність системного підходу до цілісного вивчення організму людини, сталості його взаємозв'язків із середовищем перебування.

Їжа та її склад є найважливішим чинником життєдіяльності, росту, розвитку, регулювання функцій та відновлення організму.

Практично всі необхідні для життєдіяльності речовини надходять в організм людини з їжею. Це становить приблизно 2000 різних харчових речовин, зокрема близько 90 не синтезуються в організмі людини і є незамінними харчовими речовинами. Їжа в організмі виконує декілька життєво важливих функцій, основними з яких є такі:

- 1) постачання енергетичних субстратів, що забезпечують організм енергією і підтримують температуру тіла, роботу м'язів і залоз, здійснюють біосинтез власних білків, нуклеїнових кислот, ферментів, гормонів та інших метаболітів;

- 2) надходження «будівельних» матеріалів, які необхідні для росту і відтворення тіла, для відновлення клітин, а також для біосинтезу нових і заміни старих клітинних структур.

Людина споживає різноманітні продукти, і всі їх поживні речовини мають своє функціональне призначення. Найбільше значення для організму людини мають органічні речовини (азотисті сполуки, білки, жири, вуглеводи), мінеральні елементи та вітаміни. Останнім часом до важливих елементів харчування та речовин, що відіграють значну роль у фізіологічних процесах організму та забезпечують його нормальну життєдіяльність, відносять органічні кислоти, фенольні поєднання, харчові волокна, та велике значення для життєдіяльності організму має вода.

Під раціональним харчуванням мають на увазі науково обґрунтоване харчування здорових груп населення, яке забезпечує сталість внутрішнього середовища організму (гомеостаз) і підтримує його життєві прояви (зростання, розвиток, діяльність різних органів і систем) на високому рівні за різноманітних умов праці і побуту. При цьому науковою основою організації раціонального харчування людини, незалежно від її віку, статі, стану здоров'я і професійної приналежності, є загальні фізіолого-гігієнічні вимоги до харчового раціону, режиму і умов харчування.

У літературі, крім терміну «раціональне харчування» (від латинського слова *rationalis* – розумний), можна зустріти й інші терміни, такі як «правильне харчування», «науково обґрунтоване харчування», «оптимальне харчування», «збалансоване харчування», «адекватне харчування» та ін. Всі ці терміни є рівнозначними.

Раціональне харчування різних груп населення передбачає врахування віку і статі людини, характеру праці, кліматичних умов, функціонального стану організму та інше.

Харчовий раціон повинен складатися, виходячи з потреб організму конкретної особи. При складанні біологічно повноцінного раціону враховують санітарно-епідемічну бездоганність раціону, його енергетичну цінність і якісний склад, збалансованість живильних речовин, поєднання харчових продуктів, засвоюваність, органолептичні властивості (зовнішній вигляд, колір, смак, температура та ін.) і різноманітність, насиченість структури.

Можна виділити три основні фізіологічні постулати, яких необхідно дотримуватися при складанні раціону:

1) калорійність їжі, що вживається, повинна відповідати енерговитратам організму;

2) у добовому раціоні необхідно враховувати потреби організму в належній кількості білків, жирів і вуглеводів;

3) необхідно враховувати відповідну потребу у вітамінах, солях і мікроелементах. Враховуючи можливість токсичного впливу на організм надмірно великих доз вітамінів, солей і мікроелементів, їх кількість не повинна бути вищою за оптимальний рівень.

При цьому до розробки раціонального харчування висуваються певні фізіолого-гігієнічні вимоги (табл. 1).

Таблиця 1 – Фізіолого-гігієнічні вимоги до розробки раціонального харчування здорової людини

| Вимоги до раціонального харчування |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Харчовий раціон                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- безпечність</li> <li>- енергетична цінність</li> <li>- нутрієнтний склад</li> <li>- збалансованість</li> <li>- засвоюваність, легкотравність</li> <li>- органолептичні властивості страв</li> <li>- насичуючі властивості</li> <li>- структура страв</li> <li>- поєднання харчових продуктів</li> </ul> |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Режим харчування                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- час харчування</li> <li>- тривалість харчування</li> <li>- кратність харчування</li> <li>- інтервали між харчуванням</li> <li>- черговість прийому страв</li> <li>- розподіл раціону за прийомами їжі</li> </ul> |
| Гігієна харчування (умови харчування) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- інтер'єр зали для обіду</li> <li>- сервірування столу</li> <li>- мікрокліматичний комфорт</li> </ul>                                                                                                             |

Науково обґрунтовані норми харчування людини базуються на результатах фундаментальних досліджень, що розкрили роль у харчуванні і механізмі асиміляції білків, ліпідів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин. Норми харчування людини мають враховувати стать, вік, енерговитрати організму. Ці норми періодично переглядаються з врахуванням новітніх досягнень науки і відповідно до змін, що відбуваються в умовах праці і побуту населення, зокрема з врахуванням всезростаючої механізації праці в промисловості, в сільському господарстві, в побуті, розвитку міського транспорту, тобто з урахуванням змін, що призводить з одного боку до зниження енерговитрат організму людини, а з іншого – до створення можливих негативних впливів специфічних умов праці.

Важливою вимогою до харчування є санітарно-епідемічна бездоганність споживаної їжі. Їжа повинна бути здоровою в прямому розумінні слова, тобто не містити патогенних мікробів та їх токсинів, токсичних видів мікроскопічних грибів, личинок гельмінтів, отруйних речовин та ін. Однією з головних гарантій цього є використання для харчування доброякісних свіжих продуктів, суворе дотримання правил зберігання, обробки і термінів реалізації готової кулінарії продукції.

При організації раціонального харчування окремих контингентів населення слід керуватися загальними фізіолого-гігієнічними вимогами, що висувуються перед організацією раціонального харчування. Важливе фізіолого-гігієнічне значення мають віково-статеві особливості протікання обмінних процесів в організмі людини, а також умови трудової діяльності контингенту населення при нормуванні потреби в енергії та основних харчових речовинах різних груп населення. Згідно з нормами залежно від рівня середньодобового коефіцієнта фізичної активності (КФА) працездатне населення розподілено на 4 групи (табл.2).

Таблиця 2 - Групи працездатного населення залежно від фізичної активності

| Групи                                                                  | КФА | Орієнтовний перелік спеціальностей                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Працівники переважно розумової праці, дуже легка фізична активність | 1,4 | Науковці, студенти гуманітарного фаху, оператори ЕОМ, контролери, педагоги, диспетчери, працівники пультів управління тощо                                                                                                  |
| 2. Працівники, зайняті легкою працею, легка фізична активність         | 1,6 | Водії трамваїв, тролейбусів, робітники конвеєрів ваговими, швейники, пакувальники, робітники радіоелектронної промисловості, агрономи, медсестри, працівники зв'язку, сфери обслуговування, продавці промтоварів тощо       |
| 3. Робітники праці середньої важкості, середня фізична активність      | 1,9 | Слюсарі, наладчики, верстатники, водії екскаваторів, бульдозерів, автобусів, лікарі-хірурги, текстильники, взуттєвики, залізничники, продавці продтоварів, апаратники, металурги-доменщики, робітники хімічних заводів тощо |

|                                                                                               |                                     |                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. Робітники важкої і особливо важкої фізичної праці, висока і дуже висока фізична активність | 2,3<br>(чоловіки)<br>2.2<br>(жінки) | Будівельники, помічники буровиків, прохідники основна маса робітників сільського господарства, механізатори, доярки, овочівники, деревообробники, металурги, ливарники, доменщики, вальники лісу, каменярі, землекопи тощо |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Харчування людини повинне задовольняти всі потреби організму, забезпечувати діяльність всіх його органів і систем, тобто виконувати різні функції для нормальної діяльності організму, включаючи можливий захист від дій несприятливих чинників навколишнього середовища. Це можливо тільки в тому випадку, коли харчові речовини з їжею надходять в організм людини регулярно в певній кількості і в певному співвідношенні.

Статья освещает основные принципы, концепции и воздействие на организм человека рационального питания.  
питання, здоров'я, поживні речовини, харчової рації, режим, коефіцієнт фізичної активності

## Здоровий спосіб життя, фізична культура і спорт: філософські, історичні та соціально-економічні аспекти

**В.О.Ковальов**, доц. завідувач кафедри фізичного виховання  
Кіровоградський національний технічний університет

*Нічого так не виснажує і не руйнує людину, як  
довготривала фізична бездіяльність  
Арістотель*

Одне з найважливіших соціальних завдань на сучасному етапі розвитку будь - якого суспільства – збереження і зміцнення здоров'я дітей, молоді і всього народу. Здоров'я нам потрібне для того, щоб у повній мірі насолоджуватися радістю життя, отримувати задоволення від самореалізації, самовдосконалення та результатів творчої корисної праці. Те, що дано нам природою, необхідно зберігати і розвивати. Але в оптимальних умовах власного життя люди припускаються відхилення від режиму і ритму діяльності, які негативно впливають на здоров'я.

Проблема збереження здоров'я має давні традиції в історії розвитку людства. Одним із ефективних засобів збереження і зміцнення здоров'я є фізичне виховання. Фізичне виховання існує з часів виникнення людського суспільства і буде існувати у подальшому як одна з найбільш необхідних умов суспільного прогресу, а фізична культура і спорт являють собою самостійний вид людської діяльності, значення якого у розвитку суспільства різноманітне і багатозначне.

На ранньому етапі розвитку суспільства фізичне виховання використовувалося для залучення молодого покоління до життя і виконання ним обов'язків дорослих членів громади, підготовки до війни, полювання.