

11. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Сучасні фітнес технології: Методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2021. 40 с.

12. Опришко Н. О. Тенденції сучасних фітнес-програм. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту / за заг. ред. Є. Приступи / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Нац. олімп. комітет України [та ін.]. Львів, 2004. Вип. 8, Т. 3. С. 266–270.

13. Опришко Н. О. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів. Методичні рекомендації для самостійної роботи та самоконтролю знань студентів / Н. О. Опришко, Н. М. Безпалова, Н. С. Маляр. Тернопіль: Економічна думка, 2016. 52 с.

Вікторія Ткачук,
здобувачка 1 курсу магістратури
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник:
Наталія Безпалова,
кандидат біологічних наук, доцент,
Західноукраїнський національний університет

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ДІЄТОТЕРАПІЯ ЯК ОСНОВА ДОВГОЛІТТЯ

Генріх Гейне любив повторювати: «Єдина краса, яку я знаю, це здоров'я».

Здоров'я людини залежить від чотирьох основних факторів:

- 50 % всіх факторів, що визначають якість здоров'я, – це здоровий спосіб життя;
- 20 % всіх впливів на людину – вплив екологічних факторів;
- 20 % складають спадкові фактори;
- 10 % відводиться на долю охорони здоров'я.

Ці цифри говорять про те, що здоровий спосіб життя та активне ставлення до свого здоров'я є стрижнем, що визначає самопочуття та довголіття. Деякі факти свідчать, що тривалість життя визначається за формулою: вік статевого

дозрівання, помножений на 7. Тобто наше життя, на жаль, має певний генетичний термін. Зрозуміло, як у кожному правилі, і тут є винятки – коливання у 5–8 разів. І залежать ці коливання від способу життя, зокрема здорового способу життя [1].

У питанні про вік велике значення має і емоційно-психологічний настрій: досить трохи поспілкуватися зі своїми однолітками, послухати їх, як до вечора сил вистачає лише на те, щоб дійти до ліжка. І зовсім інша справа робота з молоддю, у якої очі горять від жаги до життя: можна встати о 4 годині ранку і разом бігати по горах до 24 годин, а потім до ранку співати пісні біля вогнища і не відчувати втоми. Щодо емоційного стану добре сказав педагог В. А. Сухомлинський: «Емоційний стан є, образно кажучи, диригентом, від помаху чудової палички якого різноманітні звуки перетворюються на струнке звучання чудової мелодії».

Німецькі вчені вважають, що причиною кардіологічних та онкологічних захворювань (33 %) є незбалансованість харчування та незнання основ дієтології. Ми є те, що їмо, – каже аюрведа. Вживаючи здорову їжу, ми робимо тіло чистим та міцним. Тільки правильно підібрана дієта – є значний крок на шляху нашого одужання та довголіття. Цікаво відзначити, що великі фірми, особливо у країнах Заходу, у своєму штаті тримають дієтологів, які допомагають співробітникам підібрати раціональне меню. У розвинених станах з дієтології відбуваються конгреси, семінари, виставки, фахівці обмінюються своїми напрацюваннями та досвідом. Вчені із Франції виявили пряму залежність здоров'я від харчування. Особливо яскраво це виявилось в експерименті із сердечниками. Одна половина групи дотримувалася звичайної дієти, інші слідували дієті, розробленої дієтологами. Ця дієта передбачала скорочення вживання м'яса та збільшення в раціоні свіжих та сушених овочів, фруктів та риби. Спостереження показали: якщо хворі харчувалися бурим

рисом, гречаною кашею, пророщеними зернами, бобовими, соєю, то їх здоров'я значно поліпшувалося. У результаті пацієнтів вдалося навіть скоротити ризик смерті при повторному інфаркті на 75 %. Дослідження харчування та здоров'я були головною темою на міжнародній конференції «Їжа Середземномор'я», що проводилася у Кембриджі. Висновки семінару підтримав доктор А. Кіз – піонер дієтології [3]. У свої 88 років він був бадьорий і життєрадісний. Виступаючи на конференції, він наголосив, що серед людей, які споживають багато м'яса, вершкового масла та молока, рівень смертності від серцевих захворювань дуже високий. І навів такий приклад: обмежені в доходах неаполітанці могли дозволити собі м'ясо лише тричі на тиждень, проте їли багато овочів та фруктів, і заміняли вершкове масло оливковим. Всі вони в своїй кагорті дуже здорові.

Загальний висновок, зроблений провідними дієтологами всього світу, такий: народи Середземноморського басейну в процесі еволюції створили оптимальний режим харчування для збереження здоров'я.

У нашій країні, на жаль, до правильної політики у сфері харчування дуже далеко. Основна причина – економічна: не високий матеріальний рівень населення. Наші громадяни не можуть дозволити собі меню, розроблене для людей з високими статками. Проте, кожна людина повинна знати основи харчування та вміти так підбирати раціон виходячи зі своїх можливостей, щоб завжди залишатися бадьорою та енергійною. Людина думає так, як харчується. Поясню цей вислів на прикладах. Ми провели ряд експериментів щодо впливу деяких продуктів на діяльність головного мозку та виявили низку цікавих факторів: сила думки багато в чому залежить від продуктів харчування. Наш мозок на 60 % складається з жирів, причому 30 % сухої речовини мозку становить амінокислота – лецитин. Щоб було зрозуміло, про що йдеться, трохи теорії. Можливості нейронів передавати імпульси залежать від багатьох факторів: віку, статі, стану здоров'я, тренуваності та харчування. Нам

зрозуміло, що якщо ми не можемо змінити свій біологічний вік, то харчування змінити в наших силах. Одна клітина головного мозку містить понад мільярд молекул, кожна з яких, у свою чергу, складається з амінокислот. На сьогодні відомо 22 амінокислоти, причому вісім з них називають незамінними, тому що організм їх не синтезує: лізин, валін, триптофан, фенілаланін, треонін, лейцин, метіонін та ізолейцин. Тому для нормальної життєдіяльності організму необхідно мати ці самі амінокислоти. Повноцінне функціонування кори головного мозку можливе лише за наявності цих складових у продуктах харчування. Вегетаріанцям слід нагадати, що й у продуктах рослинного походження містяться білки. Так, крупи містять до 15 % білка, причому найбільша кількість міститься в гречаній, вівсяній крупах, рисі та бобових. В овочах міститься лише 1 % білка, і з точки раціонального харчування цього недостатньо [2].

Хоча задля справедливості слід сказати, що дотримання дієт надає хорошу оздоровчу дію. На Русі віруючі дотримувалися пісних днів двічі на тиждень. А також уникали скоромної їжі під час великих постів та за три дні до святого причастя. У пісні дні можна було споживати чорний хліб, крупи, капусту, цибулю, часник, олію. Людині на день необхідно до 100г жирів і близько 33 % мають становити молочні жири. Сучасні способи одержання вершкового масла дозволяють зберігати більше половини цієї важливої складової. Крім жирів тваринного походження в щоденному раціоні повинні бути рослинні жири, що містять олеїнову та лінолеву кислоти. Ними багата оливкова, арахісова, кукурудзяна та соняшникова олії. Важливими для обміну холестерину є амінокислота метіонін і вітамін холін. Холін є протисклеротичною речовиною і обов'язково повинен бути присутнім у їжі людей похилого віку. Джерелами холіну є яйця, м'ясо, риба та рослинні культури – бобові, злакові та капуста. Метіонін міститься в зеленому горошку, апельсинах, динях та яйцях.

Важливою складовою живлення, енергетичних ресурсів є вуглеводи. Сумарна калорійність їжі в день повинна становити від 2000 до 4500 калорій, залежно від статі, роботи, умов проживання, віку та стану здоров'я. Щоб повніше задовольнити цю потребу і дотриматись біологічної рівноваги, необхідно знати, яка кількість енергії витрачається на добу. Середні витрати енергії називаються фізіологічними потребами. Для правильної побудови схеми харчування недостатньо знати лише калорійність їжі, але необхідно суворо дотримуватись співвідношення та порядок прийому основних складових.

На цей фактор слід також звернути увагу: повноцінне харчування має не тільки складатися з білків, жирів та вуглеводів, але й утримувати їх у правильній пропорції. Наприклад, для створення молекули води H_2O потрібно два атоми водню та один атом кисню – не більше і не менше.

Будова білка набагато складніша. Наприклад, структурна формула вітаміну холін містить вуглець, Одне – двох або триатомний водень та одновалентний кисень та натрій. Безумовно, ніхто з нас не замислюється над тим, як відбувається цей синтез, – відбувається і добре. Важливість цього твердження в тому, що відбуваються ці процеси до тих пір, поки є відповідні для цього компоненти у продуктах харчування та у правильній пропорції. Тому переходимо до наступного важливого моменту у харчуванні: співвідношенню білків, жирів та вуглеводів у їжі та їх пропорції за обсягом протягом дня. Із цього приводу існує багато теорій, саме теорій, тому що не всіма і завжди дається чітке свідчення своїх аргументів [4].

Список використаної літератури

1. Грибан В. Валеологія. В-во Центр навч. літ. 2019. 342 с.
2. Магльований А. В. Фізичне виховання в здоровому способі життя студентів : метод. рекомендації / Уклад. : А. В. Магльований, О. Б. Кунинець, В. П. Хомишин, О. А. Дзівенко. Л. : ЛМНУ, 2006. 17 с.
3. Метаболизм в процессе физической деятельности. / Под ред. М. Харгивса: Пер. с англ. К., Олимп. лит., 1998. 288 с.

4. Пугач Я. И., Соколова Т. Е. Современные медико-биологические аспекты организации физического воспитания и спорта. *Матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. «Сучані проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення»*. Суми, 2017. С. 38–42.

Олександр Тугарєв,
здобувач першого курсу магістратури
спеціальності 017 Фізична культура і спорт,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет
Науковий керівник:
Едуард Маляр,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,
Західноукраїнський національний університет

АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ 8–10 РОКІВ

В організації занять з юними футболістами, а також при підборі засобів і методів навчання для визначення ступеня навантажень обов'язковий облік вікових особливостей організму дітей.

Організм дітей багато в чому відрізняється від організму дорослих. Проявляються ці відмінності в особливостях будови і функцій окремих органів і фізіологічних систем. Діти знаходяться в стані безперервного росту і розвитку. Нерівномірність розвитку проявляється періодами прискореного і повільного зростання та формування організму людини. Поняття «зростання» відображає кількісні зміни, наприклад, довжини і маси тіла, що супроводжуються значним підвищенням інтенсивності енергетичних і обмінних процесів. Поняття «формування» означає і якісні перетворення окремих тканин, органів і систем, що характеризують біологічну зрілість організму [1; 6; 7].