

УДК 612.3:378.016:5:796.011.3(045)

Усманова Г. О., Федорченко О. С., Бібчук К. В.

ЗМІСТОВИЙ КОМПОНЕНТ З ПИТАНЬ ОПТИМАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ У НАВЧАЛЬНИХ КУРСАХ ПРИРОДНИЧОГО СПРЯМУВАННЯ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті аналізується змістовий компонент з питань оптимального харчування у навчальних курсах природничого спрямування факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Проаналізовано усі природничі навчальні курси і наведено зміст відповідних їм питань харчування, які висвітлюються студентам у процесі навчання. Запропоновано створити окремий курс "Основи оптимального харчування, диференційованого за професійною та віковою спрямованістю", в якому значна увага надаватиметься як теоретичним, так і практичним аспектам вибору харчування в залежності від віку та професійної діяльності.

Ключові слова: оптимальне харчування, фізичне виховання, фізичне навантаження, професійна діяльність.

Постановка проблеми. Останнім часом усе більше студентів факультету фізичного виховання звертається до викладачів з бажанням писати наукові роботи, тематика яких пов'язана з харчуванням спортсменів. Як правило, це студенти, які не обов'язково професійно, але активно займаються тим чи іншим видом спорту. Вони мають потребу і бажання в отриманні розширених знань щодо питань харчування в залежності від виду спортивної діяльності. Адже, навчаючись в університеті і додатково отримуючи значне фізичне навантаження під час занять зі спортивних дисциплін, студенти відчують і усвідомлюють, що від харчування залежить працездатність організму, що саме завдяки правильному харчуванню можна протидіяти втомлюваності, інтенсифікувати і прискорити необхідні процеси відновлення в організмі. Високий інтерес до даної теми підтверджується і широким її обговоренням в соціальних мережах, які є вагомим джерелом інформації для сучасної студентської молоді. Так, зокрема, в соціальній мережі "ВКонтакте" на даний момент зареєстровано 17 тис. груп, в назві яких фігурує спортивне харчування, у найбільшій з них 120 тис. учасників, переважно студентського віку. Темі "Здорове харчування" присвячується 6,5 тис. груп, найбільша з них містить 920 тис. осіб. Крім того, на факультеті є студенти, які активно відвідують фітнес-центри, а з часом, працюючи там, мають справу зі спортивним харчуванням, яке набирає значної популярності в останні роки. Досить часто спортивне харчування відвідувачам фітнес-центрів пропонують вживати тренери чи реалізатори, які не мають відповідної освіти і відповідних знань, а використовують продукцію спортивного харчування лише з метою заробітку. До того ж, немає впевненості, що на сучасному ринку України продукція спортивного харчування є якісною і безпечною для здоров'я.

Тому сучасний студент факультету фізичного виховання повинен володіти знаннями щодо оптимального повноцінного харчування з метою збереження свого здоров'я та використання набутих знань у своїй подальшій професійній діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Інформації з питань харчування на сучасних книжкових полицях та в Інтернеті досить багато. Здійснивши аналіз асортименту у трьох найбільших книжкових крамницях м. Чернігова, виявлено велику кількість різних видань – близько 386 примірників, у яких висвітлюються різні питання харчування людини. Основними напрямками такої літератури є: опис різних методик харчування з метою покращення і збереження здоров'я; пропаганда найрізноманітніших дієт для схуднення; харчування як засіб позбавлення від тих чи інших хвороб; кулінарія. Найбільш часто зустрічаються і користуються попитом видання таких авторів, як: Б. Болотов, Даніель Бондар, М. Г. Друзьяк, П'єр Дюкан, Уїнстон Дж. Крег, К. Міріманова, І. П. Неумивакін, Кацудзо Ніши, Н. Семенова, Н. Уокер, Г. С. Шаталова.

Загалом, усю літературу з питань харчування, що доступна у місцевих книжкових магазинах, можна представити у вигляді наступної діаграми (рис. 1).

Проте, виважених видань про спортивне харчування або харчування людини, яка активно займається спортом, у книжкових магазинах м. Чернігова нами взагалі виявлено не було. Інтернет-ресурс з цього питання пропонує окремі видання практикуючих зарубіжних і радянських авторів, яким, тим не менш, можна довіряти, адже вони мають наукове підґрунтя. Зокрема, це книги відомих М. В. Арансона, Елен Колеман, П. І. Пшендіна [1, 3, 4].

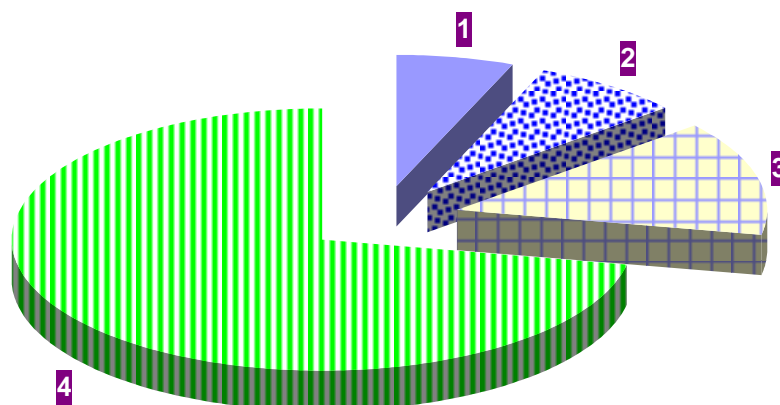


Рис. 1. Розподіл літератури з питань харчування у книжкових крамницях м. Чернігова за тематиками:

- 1 - примірники з описом методик харчування для покращення і збереження здоров'я (6%);
 2 - примірники, які пропагують різні дієти для схуднення (8%); 3 - примірники, де харчування розглядається як засіб позбавлення від тих чи інших хвороб (14%),
 4 - примірники з кулінарії (72%)

Вони стосуються як загальних питань раціонального харчування, так й особливостей харчування спортсменів різних видів спорту та питань спортивного харчування. Але більшість Інтернет-сайтів, де викладено інформацію щодо спортивного харчування, містить багато помилкової і небезпечної для здоров'я інформації, і тому більшості сучасних сайтів, які пропагують спортивне харчування, сліпо довіряти також не слід.

Отже, інформації з питань харчування у сучасних книжкових крамницях представлено багато, але на жаль, вона не розрахована на студентів, які активно займаються фізичною культурою та спортом. Лише близько 6 % представленої літератури студенти можуть використати для загального ознайомлення з особливостями раціонального харчування. Але навіть і ця література далеко не завжди науково обґрунтована, якісна і безпечна. Те ж саме стосується й інформації, яка висвітлюється на різних Інтернет-ресурсах, якість якої є зазвичай ще більш низькою.

Ще одне джерело, де можна отримати інформацію щодо особливостей раціонального харчування та харчування спортсменів – це бібліотека ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка. Тут налічується близько 40 різних видань з даної тематики. Більшість книг видано ще у 80-90-х рр. [2, 5, 6], проте вони містять достовірну інформацію, хоч і складну для розуміння.

Самостійне вивчення питання харчування студентом може ускладнюватись тим, що в сучасній літературі є дуже багато різних теорій і концепцій харчування: раціональне чи повноцінне харчування, збалансоване харчування, адекватне харчування, диференційоване харчування, цільове харчування, індивідуальне харчування, превентивне харчування, лікувально-профілактичне харчування, дієтичне харчування, альтернативні види харчування (вегетаріанство, веганство, сиродієння, макробіотичне харчування, роздільне харчування).

Отже, сучасному студенту важко самотужки зорієнтуватись у вирі інформації і зробити правильний вибір буде досить складно. Тим більше, що просто знати про повноцінне харчування недостатньо, потрібно володіти відповідними практичними навичками. До того ж, сучасний студент факультету фізичного виховання дуже рідко відвідує бібліотеку або купує книги. Це призводить до того, що знання потрібні, а самостійно ними оволодіти нелегко.

Метою роботи було виявити глибину висвітлення питань оптимального повноцінного харчування під час викладання дисциплін природничого спрямування на кафедрі біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту (БОФВЗС) ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка.

Завдання роботи: проаналізувати освітні програми навчальних дисципліни кафедри БОФВЗС в напрямку висвітлення питань оптимального повноцінного харчування.

Виклад основного матеріалу. Аналіз освітніх програм кафедри БОФВЗС свідчить, що питання харчування розглядаються при вивченні цілого ряду дисциплін. Так, на I курсі студенти факультету фізичного виховання вивчають дисципліну "Анатомія людини з основами спортивної морфології". У змістовому модулі 3 "Внутрішні органи" у темі "Органи травлення" під час вивчення будови стінок травної трубки оглядово дається інформація щодо впливу питного режиму і вмісту клітковини у харчовому раціоні на роботу кишечника. У змістовому модулі 4 "Залози внутрішньої секреції" у темі

"Будова ендокринної системи" розглядається питання наслідків для здоров'я спортсмена додаткового введення в організм деяких гормонів, які входять до складу спортивного харчування.

У курсі "Біохімія" у змістовому модулі 1 вивчається тема "Коферменти, вітаміни і деякі інші біоактивні сполуки" і детально розглядається питання ролі вітамінів у харчуванні людини. У змістовому модулі 3 вивчається тема "Біохімічні основи спортивного тренування і характеристика тренуваного організму", де питання біохімічних основ раціонального харчування спортсменів виносяться на самостійне опрацювання студентів.

На II курсі студенти вивчають дисципліну "Фізіологія людини". У темі 11 "Травлення" розглядаються такі питання: фізіологічні основи харчування, склад і значення харчових продуктів, поживні речовини, вітаміни, вода, солі, мікроелементи, екстрактивні і грубоволокнисті речовини; калорійність харчового раціону, енергетичні норми харчування в залежності від умов життя і характеру праці, засвоєння поживних речовин, збалансований раціон, спеціальні дієти, значення різноманітності їжі, фізіологічне обґрунтування режиму харчування. У змістовому модулі 3 "Напрямки спеціальної та прикладної фізіології" лекційно розглядаються питання з фізіології травлення: поживні речовини, правило ізодинамії, фізіологічне обґрунтування режиму харчування. На лабораторному занятті студенти вчаться оцінювати добові витрати енергії людини та розраховують харчовий раціон. На самостійне опрацювання виносяться питання "Основні принципи харчування людей похилого віку".

У змістовому модулі 1 дисципліни "Здоров'я людини" розглядається тема "Основні основи харчування. Види харчування".

На III курсі під час вивчення дисципліни "Вікова фізіологія" у змістовому модулі 3 "Фізіологія вегетативних систем дітей дошкільного та шкільного віку" розглядається тема "Системи травлення, виділення, терморегуляції". До ознайомлення студентам пропонуються такі питання: вікові потреби дітей у білках, жирах, вуглеводах, мінеральних речовинах та вітамінах, особливості регуляції їх обміну; значення води, мінеральних речовин та вітамінів у процесах росту та розвитку дитини; норми та режими харчування, співвідношення харчового раціону з віком та статтю. На лабораторному занятті розглядається тема "Вікові особливості харчування школярів та студентів, принципи складання харчового раціону для школярів різного віку".

Вивчаючи дисципліну "Гігієна", у змістовому модулі 1 "Шкільна гігієна" студенти опановують тему "Гігієна харчування дітей та підлітків: принципи раціонального харчування, режим харчування; захворювання, викликані неправильним харчуванням". Тема вивчається протягом 1 год. лекцій, 2 год. лабораторних занять і 4 год. самостійної роботи. На лекції оглядово вивчаються питання гігієни харчування, харчового раціону для різних вікових груп; апетит та засоби його підтримки, режим харчування та розподіл його протягом дня; норми та організація харчування у дитячих колективах (школах, спортивних школах-інтернатах, спортивних таборах); збереження вітамінів у харчових продуктах, харчові продукти, їх склад та енергетична цінність; формування у дітей та підлітків гігієнічних навичок, пов'язаних з харчуванням. На практичних заняттях студенти вчаться складати добове меню для дітей та підлітків: знайомляться з таблицями, які необхідні для складання добового раціону з урахуванням потреби школярів в основних продуктах харчування, з урахуванням норми для білків, жирів та вуглеводів, хімічного складу та калорійності продуктів харчування, потреби у вітамінах і мінеральних солях. Складання добового меню проводиться для учнів різного віку та статі (молодшого шкільного, підлітків, юнаків та дівчат).

На самостійне вивчення виносяться тема "Гігієна харчування при заняттях фізичною культурою та спортом" і такі питання: визначення добових енерговитрат за таблицями у відповідності з режимом доби; складання добового раціону та меню-розкладки, виходячи з енерговитрат осіб, що займаються фізичною культурою та спортом; оцінка харчового раціону за калорійністю у відповідності з харчовими нормами, складом вітамінів та солей; складання добового раціону юного спортсмена у період тренувань та змагань; гігієнічні вимоги до продуктів та режиму харчування спортсменів у період тренувань та змагань; особливості харчування під час змагань та на дистанції, режим прийому рідини.

У дисципліні "Основні екології" питання харчування розглядаються лише оглядово у змістовому модулі 2 теми "Антропогенне забруднення довкілля. Екологія гідросфери. Екологія літосфери". Висвітлюються проблеми сучасних продуктів харчування та якості води з позиції їх безпеки внаслідок забруднення нітратами, пестицидами, харчовими добавками та іншими хімічними реагентами, які використовуються виробниками та реалізаторами для збільшення терміну зберігання продукції харчування та надання їй товарного вигляду.

Під час підготовки магістрів викладається курс "Методологія збереження та зміцнення здоров'я", де змістовий модуль 2 "Фундаментальні закономірності взаємодії людини з навколишнім середовищем, вдосконалення фізичних та психічних можливостей людини, збереження та розвиток здоров'я людини" містить тему "Формування здоров'я людини, екологія людини". Тут розглядаються питання екології харчування: обмін речовин та енергії, харчові речовини, залежність характеру їжі від середовища існування; фізичні та расові відмінності та їх зв'язок з харчуванням.

Курс "Фізіологічні основи адаптації до м'язової діяльності" у змістовому модулі 2. "Адаптації до м'язової діяльності спортсмена", містить тему "Підготовка спортсменів до успішної професійної діяльності", де оглядово висвітлюється питання спортивного харчування спортсменів анаеробних і аеробних видів спорту.

Висновки та перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Таким чином, інформація щодо питань харчування, яка розглядається під час викладання ряду дисциплін кафедри БОФВЗС, є досить різноплановою, але значна частина її висвітлюється оглядово-теоретично, а ще більша – відводиться на самостійне опрацювання студентів. Це є наслідком істотних змін у сфері освіти України, які відбулися у 2016 році, внаслідок чого програми навчальних дисциплін було скорочено на третину, а іноді й більше. Тому, метою нашої подальшої роботи є створення окремого курсу "Основи оптимального харчування, диференційованого за професійною та віковою спрямованістю", в якому значна увага надаватиметься як теоретичним, так і практичним аспектам вибору харчування в залежності від віку та професійної діяльності. Курс буде містити розробки тижневого меню для спортсменів різного профілю з обґрунтуванням цілеспрямованості, значущості інгредієнтів в енергетичних та відновних процесах, детальну оцінку їх переваг в залежності від виду спорту. Цей курс дозволить усім, хто бажає, зробити усвідомлений вибір напрямку свого харчування.

Використані джерела

1. Арансон М. В. Питание для спортсменов [Электронный ресурс] / М. В. Арансон. – Режим доступа : <http://www.zolotoy-muscul.narod.ru/knigi/pit/aranson.pdf>.
2. Калинин М. И. Питание. Здоровье. Двигательная активность / М. И. Калинин / Отв. ред. В. И. Смоляр. – Киев : Наук. Думка, 1990. – 176 с.
3. Колеман Эллен. Питание для выносливости [Электронный ресурс] / Эллен Колеман. – Режим доступа : http://www.e-reading.by/bookreader.php/141020/Koleman_-_Pitanie_dlya_vynoslivosti.pdf.
4. Пшендин П. И. Рациональное питание спортсменов [Электронный ресурс] / П. И. Пшендин. – Режим доступа : <http://www.studfiles.ru/preview/5856624/>.
5. Рогозкин В. А. Питание спортсменов / В. А. Рогозкин, А. И. Пшендин, Н. Н. Шишина. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 160 с.
6. Смоляр В. И. Рациональное питание / В. И. Смоляр. – Киев. : Наук. думка, 1991. – 368 с.

Usmanova G. O., Fedorchenko O. S., Bibchuk K. V.

CONTENT COMPONENT OF OPTIMAL NUTRITION IN THE NATURAL SCIENCE TEACHING COURSES OF PHYSICAL TRAINING DEPARTMENT

The article analyzes the literature on nutrition, which is represented in bookstores of town Chernihiv. The main directions of this literature are: description of different methods of nutrition in order to improve and preserve health; promotion a variety of diets for weight loss; food as a means of getting rid of various diseases; gastronomy. In particular, most of the found literature is about cooking – 72 % of the total number, 14 % of books study out the nutrition as a means of getting rid of various diseases, 8 % of books promote different diets for weight loss, and only in 6 % of the total number of books describes methods for improving and preservation health with nutrition. The most common and best-selling are editions of authors such as Pierre Dyukan, Winston J. Craig, N. Walker, G. S. Shatalova and others. The information on sports nutrition is not available, therefore the article submitted content component for optimal nutrition in natural science teaching courses of physical training faculty. There were analyzed educational programs of all natural courses and questions on nutrition in them, that covers physical training students during their learning. The question of nutrition covered in such natural sciences teaching courses: "Human Anatomy with basics of sports morphology", "Biochemistry", "Human Physiology", "Human Health", "Age Physiology", "Hygiene", "Basics of Ecology", "Methodology of health preservation and promotion" and "Physiological basics of adaptation to muscular activity". Due to the curtailment of academic disciplines content part of nutrition questions is given to self-study of students. The authors suggest the separate course "Basics of optimal nutrition, differential according to professional orientation and age" in which much attention will be paid to both theoretical and practical aspects of nutrition choice depending on the age and profession.

Key words: *optimal nutrition, physical training, physical activity, professional activity.*

Стаття надійшла до редакції 11.02.2017 р.