

України В. Кізіми (м. Київ) «Онтико-онтологічна дуальність буття як принцип синтезу філософії, релігії, науки» було наголошено на необхідності пошуку балансу у співвідношенні онтологічного й онтичного аспектів, в ракурсі чого будь-яка річ та явище повстають у світлі монадо-парсічної природи свого існування. Це – визнання можливості взаємоперетворень матеріального та ідеального а, отже – й шлях до синтезу різних систем світосприймання, таких, як релігія та наука.

У доповіді «Дихотомії істини-догма, езотеричне-екзотеричне, раціонально-містичне в історичному просторі європейської культури» С. Рижкова, доктор філософських наук, професор кафедри суспільних наук Державної академії керівних кадрів культури і мистецтв (Київ) проаналізувала глибинні чинники розмежування наукового-технологічного та філософсько-релігійного осягнення світу.

Парадигмальна роль соціально-гуманітарного пізнання в сучасному науковому пізнанні була висвітлена у виступі В. Петрушенка, доктора філософських наук, професора, завідувача кафедри філософії Національного університету «Львівська політехніка».

Основні принципи постнекласичної парадигми філософії були розглянуті у доповіді Н. Коваленко та О. Мережинської (Національна медична академія післядипломної освіти імені Платона Шупіка, м. Київ). Було доведено, що такими можуть вважатися інтегративність та синергетизм.

Кандидат філософських наук, доцент кафедри філософії гуманітарних наук Київського національного університету імені Тараса Шевченка Л. Шашкова проаналізувала основні моделі взаємовідношення науки і релігії в культурно-історичному контексті.

Тоталогічні перспективи осмислення містичного досвіду були представлені у виступі Л. Теліженко - кандидата філософських наук, доцента кафедри філософії науки та культурології Центру гуманітарної освіти НАН України (м. Київ). Вчена підкреслила важливість розробки даної тематики з позицій сучасної постнекласичної методології, в межах якої відбувається об'єднання синергетичних й тоталогічних підходів. Це дозволяє по-новому осмислити містичний досвід як специфічну особливість людини, що виходить з її глибинної онтико-онтологічної природи.

Осмислення шляхів синтезу науки, релігії й філософії з теософських позицій було представлено в доповідях Т. Єгорової – «Наука і теософія: інформаційний простір» (Громадське об'єднання «АНКХ», м. Київ) та Ю. Шабанової, доктора філософських наук, професора, завідувача кафедри філософії Національного гірничого університету, члена міжнародного Теософського Товариства, Дніпропетровськ – «Вчення О. П. Блаватської: обґрунтування синтезу філософії, релігії, науки».

Після перерви та на другій день робота конференції продовжилась на наступних секційних засіданнях:

- секція №1 – «Методологія природничих та гуманітарних наук, між предметні дослідження, постнекласична наука, синергетика, філософія»; (ведучі: А. Кадикало, Н. Саноцька), на якій протягом 2-х днів було заслухано 28 доповідей;
- секція №2 – 3. «Феномен езотеризму в філософії, науці та релігії, езотеричне знання, аналіз містичного досвіду, психологія» (ведучі: А. Забава, М. Мазурік), де пролунало 28 цікавих доповідей.

Конференція завершилася 11 квітня заключним пленарним засіданням і прийняттям ухвали конференції. Крім того, учасникам і гостям цього наукового форуму була запропонована екскурсія в Національний музей. Конференція відбулася в конструктивній, дружній атмосфері, де, завдяки зусиллям організаторів була надана можливість цікавого обміну думками, сумісного активного пошуку шляхів порозуміння та синтезу науки, філософії і релігії. Безумовним досягненням Всеукраїнської конференції було те, що вона й насправді стала тією зустріччю науковців, яка з'єднала між собою різні міста України, від Сходу до Заходу, від Львову до Луганська у єдиному прагненні до світла Істини та порозуміння.

І.В. РОМАНЧУК, А.В. КОВАЛЕНКО, І.С. КРАСОТКІНА МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК

В статті дається аналіз праць провідних вчених щодо сучасних вимог до процесу підготовки юних баскетболісток, розкриваються питання вдосконалення методики підготовки юних баскетболісток.

В статті дається аналіз трудов ведучих учених относительно сучасних вимог до процесу підготовки юних баскетболістів, розкриваються питання удосконалення методики підготовки юних баскетболістів.

In the article the analysis of labours of anchorwomen of scientists is given in relation to modern requirements to the process of preparation of young basketball-players, the questions of perfection of method of preparation of young basketball-players open up.

Розвиток сучасного баскетболу, основною тенденцією якого залишається активізація ігрових дій за допомогою значного підвищення ефективності виконання технічних прийомів на фоні постійного зростання темпу та інтенсивності гри, ставить перед науковцями ряд нових завдань, що вимагають негайного вирішення для успішної змагальної діяльності команд високого класу.

У зв'язку з цим в даний час як в Україні, так і в інших країнах ведеться широкий пошук засобів і методів, сприяючих зростанню ефективності тренувального процесу з використанням навантажень, які забезпечують повніше використання рухового потенціалу спортсменів [10, 11].

Оцінка і аналіз системи підготовки і результатів виступу сильних команд світу в ігрових видах спорту показують, що видатні успіхи досягаються лише в результаті багаторічного тренування, тоді, коли необхідна для цього база створюється вже в дитячому і юнацькому віці [1,2,4,6,7,9].

Виключно важливе значення для зростання майстерності баскетболістів має фізична підготовка і технічне вдосконалення, основи яких закладаються в ранньому віці. Практика показує, що проблеми у фізичній підготовці і особливо в технічній майстерності під час переходу в дорослий баскетбол неможливо повною мірою компенсувати за рахунок інших сторін підготовки. У зв'язку з цим оптимальний розподіл об'ємів засобів на різних етапах системи підготовки, збільшення ролі індивідуальної підготовки- найважливіша умова подальшого прогресу в баскетболі [1,2,3,5,9,10,11].

Сучасні вимоги до тренувального процесу в баскетболі виражаються у тому числі і в певних співвідношеннях між видами підготовки (фізичною, технічною, тактичною, психологічною і теоретичною) при домінуючій ролі тактичної, як такої, що визначає спрямованість всієї підготовки і її розділів [9,13].

Ключовим моментом в навчально-тренувальному процесі баскетболістів є підвищення результативності тактичних взаємодій спортсменів в невизначених умовах гри, пошук шляхів найбільш ефективного формування навиків в організації і управлінні руховими діями в завданнях узгодження їх з просторово-часовими характеристиками діяльності змагання, що постійно змінюються.

В.М.Корягін [7] відзначає, що багаторічне спортивне тренування від новачка до спортсмена високого класу є процесом, який протікає по закономірностях виховання фізичних можливостей, оволодіння технікою даного виду спорту, спортивної моторики, інтелектуальних і психічних здібностей і якостей. Наукове обґрунтування цих закономірностей забезпечить можливість ефективно готувати баскетболістів високого класу в процесі багаторічного тренування.

Важливу роль, як відзначає В.П.Філін [13], у вдосконаленні системи виховання і методики підготовки юних спортсменів грають наукові дослідження по різних проблемах юнацького спорту, де, разом з іншими, увагу учених привертала розробка методики виховання фізичних якостей юних спортсменів і способи оцінки цих якостей, проблеми відбору юних спортсменів, виховання витривалості у юних спортсменів. Продовжуються дослідження, пов'язані з розробкою і обґрунтуванням методики тренування дітей в окремих видах спорту, зокрема, і в баскетболі.

Сучасний баскетбол характеризується підвищенням класу більшості команд, граничними фізичними та психічними навантаженнями на організм спортсменок під час змагальної діяльності. Це потребує оптимізації процесу підготовки баскетболісток і спортивних команд за рахунок раціонального планування навчально-тренувальних навантажень, методично грамотного застосування фізичних вправ, об'єму та інтенсивності навчально-тренувальних навантажень [10,11]. Необхідною передумовою для досягнення високої спортивної майстерності є систематичне і поступове зростання технічної підготовленості та фізичної працездатності юних баскетболісток.

Ефективність ігрової діяльності баскетболістів високої кваліфікації на сучасному рівні розвитку спорту неможлива без раціонально спланованого багаторічного навчально-тренувального процесу, зміст якого, в основному, визначається реальними запитами діяльності змагання, цілеспрямованого, науково-обґрунтованого планування підготовки гравців і команд, вживаних засобів і методів реалізації різних програм тренувальної дії [2,9].

Тільки в цьому випадку досягається той необхідний рівень фізичної підготовленості спортсменів, який сприяє максимальному прояву їх функціональних, техніко-тактичних можливостей і, як наслідок, досягнення максимально можливих результатів [3,9,10].

Питання вдосконалення методики підготовки юних баскетболісток освітлені в ряді робіт [4,8,9], де поряд з іншими задачами автори вивчали відповідність тренувального процесу баскетболісток 13-14 і 15-16 років вимогам підготовки гравців високого класу, виявляли вплив неспеціальних комплексів вправ, що застосовуються певний час в поєднанні їх з вивченням ігрових комбінацій на фізичний розвиток, спеціальну фізичну підготовку, технічну і тактичну підготовленість баскетболісток 13-14 років. Представляє інтерес робота авторів по виявленню впливу індивідуального методу тренування на фізичну, технічну і тактичну підготовленість баскетболісток 15-16 років.

Одна із основних умов високої ефективності системи підготовки спортсменів полягає у чіткому дотриманні вимог щодо вікових та індивідуальних анатомофізіологічних особливостей організму. Це дозволяє правильно вирішувати проблеми вибору засобів та методів тренування, дозування тренувальних і змагальних навантажень [1,12].

В.П.Філін вважає, що кожен віковий період має, як правило, характерні особливості будови та функцій окремих систем організму, які переживають певні зміни у процесі спортивної діяльності. Ріст і розвиток організму людини проходить нерівномірно. Кожний віковий етап є своєрідним періодом, який характеризується певними морфологічними та функціональними змінами [13].

Підлітковий вік – надзвичайно важливий етап індивідуального розвитку, на який поширюються всі загальні правила і закономірності, що характерні для молодого організму, який росте і розвивається. Крім того, цей вік є періодом серйозних протиріч. З однієї сторони, це час значного підйому як фізичних, так і психічних сил, становлення людини як особистості. З іншого боку, це період певних тимчасових фізіологічних проблем, обумовлених суттєвою перебудовою нейроендокринних співвідношень, що пов'язано з підвищенням інтенсивності функції статевих органів [12].

На відміну від попереднього вікового періоду – другого дитинства (у дівчат – 7-11 років), під час якого темпи розвитку перевищують темпи росту, у підлітковому віці темпи росту перевищують темпи розвитку організму. Тому цей період називають періодом витягування. Нерівномірність спостерігається і в рості та розвитку окремих частин тіла та внутрішніх органів.

Організм дівчат підліткового віку зазнає суттєвих морфологічних і функціональних змін, що співпадають з періодом статевого дозрівання. В.Фомін [13] вважає, що формування кісткового скелету у дівчат 14-16 років ще не закінчено. У цьому віці, як зазначає Н.А.Фомін, спостерігають високі темпи росту, збільшення маси тіла і показників м'язової сили, поступово наближуються до показників дорослих.

У цієї вікової групи продовжується вдосконалення аналітично-синтетичної діяльності кори, однак процеси збудження ще домінують над гальмуванням. Сприйняття стає більш осмисленим. Підвищується здатність до розуміння структури рухових дій і до точного відтворення рухів [5].

Інтенсивно проходить процес розвитку дихальної системи: перебудовується нервова і гуморальна регуляція, вдосконалюється апарат зовнішнього дихання і хвилинний об'єм, збільшується дифузійна здатність і життєва ємність легень; зростають показники максимальної вентиляції легень.

Суттєвих змін у підлітковому віці зазнають механізми серцево-судинної системи: інтенсивно росте маса і об'єм серця, збільшується відносний хвилинний об'єм крові і тривалість серцевого циклу, посилюється вплив вагусної регуляції, інтенсифікуються обмінні енергетичні процеси. Ці структурно-функціональні перебудови забезпечують економізацію роботи серця підлітків у спокої і розширюють його адаптаційні можливості при фізичних навантаженнях.

Планування і реалізація об'ємів фізичного навантаження повинні враховувати як відносні заборонені вікові зони, так і найбільш відповідні для розвитку певних фізичних якостей і здібностей.

Об'єми педагогічної дії рекомендується знижувати у спортсменів 10-13, 16 років, коли інтенсивно формуються всі системи організму. Програми з баскетболу цього повною мірою не враховують (у тренуваннях 10-12-річних на ЗФП і СФП відводиться 50% часу, 13-річних - до 40%).

На етапах початкової спортивної спеціалізації і поглибленого тренування учні повинні постійно освоювати кінематичну і динамічну структуру рухових навиків в тому режимі, який потрібний в діяльності змагання в майбутньому [9].

Дослідження багатьох науковців присвячені важливим питанням: методиці навчання, впливу певних варіантів тренування на різні аспекти фізичної підготовки, обґрунтуванню методики

педагогічного контролю та ін. Разом з тим, на думку Корягіна В.М., значно менше уваги приділяється побудові тренувального процесу юних баскетболісток [7].

Думка про те, що тренувальний процес у баскетболістів треба починати з фізичної підготовки, має місце у роботах переважної більшості науковців. Це є закономірністю спортивного тренування. Питання фізичної підготовки в різні періоди розвитку баскетболу, як спортивної гри, були предметом обговорень і досліджень багатьох авторів [1,2,3,4,9].

У своїй науковій праці Л.Е. Дружиніна [4] заострює увагу на тому, що в сучасному баскетболі неухильно зростає значення фізичної підготовки, вона створює функціональну основу для виконання технічних прийомів на високій швидкості, забезпечує активність тактичних взаємодій.

Автор експериментально обґрунтувала найбільш оптимальні співвідношення засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки, а також вправ, що використовуються за "методом зв'язаних впливів", що сприяють спортивно-технічній підготовленості юних баскетболісток. На думку автора фізичну підготовку юних баскетболісток, починаючи з 13-14 років, необхідно наближати до специфіки ігрової діяльності, що буде сприяти більш швидкому оволодінню прийомів техніки гри.

В баскетболі на всіх етапах підготовки - від початкових груп до груп спортивного вдосконалення досить стабільний об'єм занять, присвячених технічній підготовці (10-12 років -25%, 18-20 років - 22%). Що ж до занять по загальній і спеціальній фізичній підготовці, то їх відносний об'єм планомірно знижується до часу закінчення баскетболістами спортивної школи (10-12 років ЗФП - 31,5%, СФП -18,5%. 18-20 років ЗФП - 9,5%, СФП-12,5 %), незалежно від фізіологічних особливостей спортсмена і закономірностей вікового розвитку здібностей: спритності, швидкості, сили, витривалості.

Фізична підготовка спортсмена нерозривно пов'язана з підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, різностороннім фізичним розвитком, зміцненням здоров'я.

Стратегія тренувальних навантажень при багаторічній підготовці передбачає певне співвідношення засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки, особливо на етапах попередньої підготовки і початковій спортивній спеціалізації. У практиці починає все в більшій і більшій мірі виявлятися тенденція використання спеціальних засобів для підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості юних спортсменів. Дані багатьох наукових досліджень свідчать про те, що шлях заміни засобів загальної фізичної підготовки спеціальними вправами не є досить ефективним. При підготовці юних спортсменів принцип всебічної підготовленості як і раніше відноситься до числа ведучих, тобто не повинно бути зіставлення спортивної спеціалізації і різносторонньої фізичної підготовки. Остання є могутнім засобом створення міцного підґрунтя.

Ю.В. Верхошанский [3], на підставі результатів наукових досліджень, узагальнення досвіду роботи кращих тренерів і спортивних шкіл, рекомендує наступне співвідношення засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки на різних етапах в ігрових видах спорту: на етапі початкової спортивної спеціалізації - загальна фізична підготовка (75-65%), спеціальна фізична підготовка (25-35%); на етапі поглибленої спеціалізації - загальна фізична підготовка (40-30%), спеціальна фізична підготовка (60-70%).

Автор також звертає увагу на те, що по мірі підвищення майстерності юних спортсменів помітно міняється спрямованість загальної фізичної підготовки, особливо істотно на етапі поглибленої підготовки. За своєю змістом вона націлена на розвиток тих "базових" якостей, які лежать в основі спеціальних. Широке використання вправ для інших видів спорту, які за своєю структурою не відповідають основній руховій навичці, є ефективними для розвитку окремих фізичних якостей, підвищення рівня функціональних можливостей юних спортсменів.

На думку ряду фахівців, в перші роки занять з баскетболістами 11-14 років різностороння фізична підготовка повинна займати від 40 до 70% учбового часу. При плануванні об'ємів роботи із загальної фізичної підготовки слід враховувати періоди найбільш вираженого приросту соматичних ознак. У хлопчиків вона спостерігається у віці 8,11 і 14 років. В цей час доцільно ширше використовувати засоби загальної фізичної підготовки. Р.Ф. Альходжали [1] звертає увагу на те, що у міру підвищення майстерності юних спортсменів помітно міняється спрямованість загальної фізичної підготовки, особливо істотно на етапі поглибленої підготовки. За своїм змістом вона націлена на розвиток тих " базових " якостей, які лежать в основі спеціальних. Широке використання вправ для інших видів спорту по своїй структурі і не відповідних основному руховому навичку, є ефективними для розвитку окремих фізичних якостей, підвищення рівня функціональних можливостей юних спортсменів. Про доцільність використання неспецифічних засобів в тренуванні юних спортсменів указує ряд авторів [4,8,12].

Таким чином, для підвищення майстерності юних спортсменів істотне значення має застосування різноманітних засобів. На етапах попередньої підготовки, початковій спортивній спеціалізації ця спорідненість сприяє підвищенню рівня основних фізичних якостей і збагачують юних спортсменів широким докола рухових навиків. На пізніших етапах спеціалізації вміст загальної фізичної підготовки в більшій мірі повинен бути наближене по своїй дії до основного виду спорту і забезпечувати розвиток специфічних якостей.

В.П.Філін [13] вважає, що без урахування вікових закономірностей розвитку фізичних якостей не можна успішно управляти процесом фізичного виховання і тренування. Дослідження багатьох авторів свідчать про те, що врахування морфологічних і функціональних особливостей організму грає важливу роль в питаннях раціонального використання засобів і методів тренування. У роботах цих авторів показано, що для розвитку кожної функції організму існує оптимальний період. Найбільш важливим показником фізичної підготовленості, заснованому на взаємозв'язку сили і швидкості, є швидкісно-силові якості, під якими розуміється здатність людини в найкоротший проміжок часу проявляти зусилля максимальної потужності при збереженні оптимальної амплітуди руху [3,5,].

Дослідженнями ряду авторів [3,6,8] встановлено, що комплексне виховання рухових якостей значно ефективніше, ніж одностороннє тренування, направлене на виховання сили, швидкості або витривалості. Проте, в літературі висловлюються суперечливі думки про те, вихованню яких фізичних якостей доцільно приділяти першорядну увагу в заняттях з початкуючими спортсменами підлітками. Одні автори вважають, що в тренуванні спортсменів 11-14 років необхідно акцентувати увагу на виховання швидкості і швидкісно-силових якостей, оскільки швидкісно-силові вправи найкращим чином відповідають віковим особливостям дітей і підлітків. Інші дотримуються думки, що на початкових стадіях занять спортом значна частина часу повинна відводитися засобам і методам виховання загальної витривалості. При такому тренуванні в організмі юних спортсменів закладається міцний фундамент високих спортивних результатів.

Дослідження М.В. Леншиної [8] показали, що в процесі гри юні баскетболісти виконують значну кількість дій швидкісно-силового характеру: ривків, зупинок, стрибків, захисного просування, дій з подоланням фізичної протидії „суперника” і передач м'яча. Високий рівень розвитку цих якостей сприяє досягненню високих спортивних результатів.

В.А. Платонов [9] вважає, що в перші два роки спеціальних занять з баскетболістами доцільно відводити із загального об'єму фізичної підготовки половину часу на виховання витривалості, 1/4 часу на виховання швидкості і швидкісно-силових якостей, 1/4 - на силу, гнучкість, спритність.

Отже, проведений аналіз праць провідних науковців дає підстави зробити наступні висновки:

1. Необхідна база для досягнення видатних успіхів в видатні успіхи досягаються лише в результаті багаторічного тренування, тоді, коли необхідна для цього база створюється вже в дитячому і юнацькому віці

2. Необхідною передумовою для досягнення високої спортивної майстерності є систематичне і поступове зростання технічної підготовленості та фізичної працездатності юних баскетболісток.

3. Для успішного управління навчально-тренувальним процесом необхідне врахування вікових закономірностей розвитку фізичних якостей.

4. На етапах попередньої підготовки, початковій спортивній спеціалізації значна частина часу (до 50 відсотків від загального об'єму фізичної підготовки) повинна відводитися засобам і методам виховання загальної витривалості, що створює міцний фундамент високих спортивних результатів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Альходжали Р.Ф. Возрастная динамика специальной подготовленности баскетболисток: Автореф. дисс... канд. пед. наук. – М., 1990. - 23с.
2. Баскетбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності (навчально тренувальні групи та групи спортивного удосконалення). – К.: 1999. - 125 с.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1988.-328с.
4. Дружинина Л.И. Экспериментальное обоснование средств и методов подготовки юных баскетболисток 13-16лет. Автореф: Кад пед наук. 13.00.04. - М. ВИИИФКк.- 1979.- 19 с.
5. Задиорский В.М. Физические качества спортсмена.-М.: Физкультура и спорт. 1980.-200с.

6. Келлер В.С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів. Українська Спортивна Асоціація. 1993.-269с.
7. Корягин В.М., В.А. Боженар, Р.С. Мозола. Баскетбол. Киев, гос. издательство издательского объединения “Высшая школа”, 1980, с. 169-170.
8. Леньшина М.В. Программирование нагрузок скоростно-силовой направленности в микроструктуре спортивной тренировки юных баскетболистов 13-14 лет: Автореф. дисс... канд. пед. наук. – М., ВНИИФК 1999.
9. Платонов В.А. Программированная физическая подготовка юных баскетболистов 11-16 лет.: Автореф. дисс... канд. пед. наук. – М., РГАФК, 1998.
10. Поплавский Л.Ю. Комплексное сочетание разнонаправленных режимов чередования работы с отдыхом в микроциклах соревновательного периода подготовки баскетболистов высокой квалификации: Дис... канд. пед. наук. - К, 1987.
11. Портнов Ю.М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта: Дисс... докт. пед. наук. - М. 1989.
12. Рысс А.А. Исследование функциональных изменений у спортсменов-баскетболистов под влиянием специализированной тренировки: Дисс. канд.мед.наук. - Пермь, 1973.
13. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пособие для институтов и техникумов физ. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1987.-128с.

**Ю.М.ПАНИШКО, І.В.ПАНАСЕНКО, В.І.КОВЦУН,
Р.С.КОЗІЙ, В.В.ТАРАСОВ**

ПІСТ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ (Огляд літератури)

Стаття присвячена особливостям посту в деяких світових релігіях та впливу посту на організм людини

Статья посвящена особенностям поста в некоторых мировых религиях и влиянию поста на организм человека

The article is devoted to features of a post in some world religions and to influence of a post on an organism of the person

Піст – встановлена деякими релігіями заборона на визначений термін прийому їжі або окремих її видів (особливо м'яса, риби, молочних продуктів). Походження посту пов'язано з деякими культовими обмеженнями в стародавніх суспільствах. Джерела цього звичаю розпочинаються з глибокої давнини, задовго до появи релігій, з тих часів, коли нестача їжі вимагала від людей самообмеження в харчуванні, що отримало форму узаконених звичаями заборон. Через деякий час ці заборони отримали статус обряду, а в подальшому – відомий релігійний зміст. Дотримуватися посту прийнято в багатьох релігіях світу: індуїзмі, будизмі, іудаїзмі, християнстві, ісламі, бахаї.

Харчові розпорядження багатьох релігій включають поділ продуктів на “чисті” та “нечисті”, заборони на вживання конкретних продуктів, правила кулінарної обробки їжі, ритуальної чистоти посуду, інші регламентації.

Харчові обряди в іудаїзмі

Іудейська релігія склалася серед євреїв в XIII ст. до н.е., тобто понад 3000 років тому.

Книги Танаха (Старого Заповіту) складають основу Талмуда – багатотомного збірника єврейської літератури, який зформувався з IV ст. до н.е. до IV ст. н.е. В Талмуді даються детальні коментарі до Тори та закони іудаїзму, що включають перелік обрядів, свят, постів, харчових продуктів ритуальної чистоти і т.п.

Іудейські харчові заборони почалися з біблійних часів і відображені в Торі. В першій книзі Тори – “Буття” знаходимо першу заповідь щодо їжі: “І сказав Бог: Оце дав Я вам усю ярину, що розсіває насіння, що на всій землі, і кожне дерево, що на ньому, плід деревини, що воно розсіває насіння, - нехай буде на їжу це вам” [1: 29]. А далі вже поступило розпорядження: “І наказав Господь Бог Адамові, кажучи: Із кожного дерева в Раю ти можеш їсти, але з дерева знання добра й зла – не їж від нього, бо в день їди твоєї від нього ти напевно помреш” [2: 16-17].