

3. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Львів: ВНТЛ, 1998. - 336 с.

4. Левків В. І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку : Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту (24.00.02) / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 16 с.

5. Мудрик С.Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури: Навчально-методичний посібник. – Луцьк: Надстир'я, 1996. – 156 с.

6. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави.- Луцьк: Надстир'я, 1994.- 96 с.

**Ю.М. ПАНИШКО, І.В. ПАНАСЕНКО, В.І. КОВЦУН,
Р.С. КОЗІЙ, В.В. ТАРАСОВ
ГОЛОДУВАННЯ В СИСТЕМІ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я
(огляд методик)**

Стаття розглядає різні методики голодування для зміцнення здоров'я.

Статья рассматривает разные методики голодания для укрепления здоровья.

The article examines the different methods of starvation for strengthening of health.

Лікувальне голодування – це свідоме утримання від прийому їжі на визначений час. Метод відомий з глибокої давнини і використовується як дієвий засіб лікування.

Теорія голодування.

Припинення прийому їжі розвантажує органи травної системи. Збільшується енергія, підвищується імунний захист організму, зростає кількість вуглекислоти.

Поділяють голодування на три види: абсолютне, повне, періодичне або часткове.

Абсолютне голодування не проводять більше 1 доби. Повне голодування (із споживанням води) поділяють на коротке (1-3 доби), середньої тривалості (7-10 діб), тривале – 2 тижні і більше. Понад 40 діб голодувати не рекомендується.

Очищення організму з оздоровчою метою шляхом голодування застосовувалось в стародавньому Китаї, Індії, Єгипті, Греції. Періодичне голодування дозволяє очистити організм від продуктів самоотруєння і тим самимвилікувати або продовжити його молодість.

Багатьма дослідниками запропоновано використовувати голодування 24-36 годин один раз в тиждень, 3 доби в місяць, 1 тиждень в 3 місяці і 2 тижні на півроку. Таке голодування називають періодичним. В чому полягає суть впливу голодування на організм? Після припинення споживання їжі, організм миттєво переходить на енергозабезпечення за рахунок внутрішніх резервів. Процес голодування складний і відповідальний етап життя, який вимагає правильної оцінки стану свого здоров'я, своїх можливостей, знання методики “виходу” зі стану голодування. Нещасні випадки, що відбувалися з “експериментаторами”, пов'язані не з самим процесом голодування, а з порушенням процедури “виходу” з стану голодування, коли під впливом відчуття молодості, великого апетиту люди споживали “надмірну” кількість їжі.

В голодуванні дуже важливий принцип поступовості. Перехід до тривалих термінів голодування відбувається після відповідної “натренованості” до менших термінів голодування.

Приховане голодування.

До прихованого голодування або монодієти відноситься харчування крупами, звареними на воді без солі. Рідку кашу посипають сумішшю морської солі, насінням кунжута та льону. Просушене насіння розмелюють. Дозування суміші наступне: на 1 частину солі

припадає 16 частинок насіння. При прихованому голодуванні очищується багато органів. Оптимальний варіант прихованого голодування – 3 доби. Воно проводиться 1 раз на місяць після очищення кишківника. 7-добове приховане голодування так само проводиться 1 раз на місяць. Під час голодування необхідно двічі на день приймати душ. Під час прихованого голодування можна пити кип'ячену воду з медом із додаванням соку лимона або грейпфрута. Вихід із прихованого голодування обережний. Після трьох днів монодієти, на 4 день зранку – звичайна каша із сіллю, на обід – відварені овочі, на вечерю – рідка їжа.

Різні автори пропонують різні варіанти голодування.

Голодування за Ю. Андрєєвим

Під час голодування споживається “тала” вода, в яку додається сік з лимона (1/4 – 1/3 лимона). Води на добу споживається до 2,0 л. Під час голодування дозволяються щоденні 40-50 хв. пробіжки. “Вихід” з голодування поступовий. Сигналом до завершення голодування є чистий рожевий язик. В перший день після завершення голодування споживають лише соки, розбавлені водою (50 : 50), на другий день – нерозбавлені соки, на третій – каші на воді в невеликих об'ємах, протерті відварені овочі, чорнослив.

Ю.А. Андрєєв переконаний, що вихід із голодування повинен тривати за часом не менше часу самого голодування. Тваринна їжа включається в раціон лише за 2 тижні після тривалого голодування.

Голодування за С. Бородіним

Кандидат геолого-мінералогічних наук С. Бородін рекомендує проводити 7-10 денне голодування, під час якого споживати до 40 л (!) води і робити клізми з бурякового відвару. Зрозуміло, що є багато противників саме такої форми голодування.

Голодування за П. Бреггом

Щотижня П. Брегг голодував 24-36 годин, вживаючи лише дистильовану воду. Під час “виходу” з голодування їв салат із сирих овочів без солі та олії, але додавав до салату лимонний сік. Після 4 місяців подібного голодування рекомендував розпочинати 7-добове голодування, а ще через декілька місяців – приступав до 10-добового голодування.

Під час голодування багато часу приділяв прогулянкам на свіжому повітрі.

Вихід із 7-добового голодування завершувався вечерєю з 4-5 проварених помідорів (без шкірочки). На 8-й день – салат з тертої моркви, капусти, апельсину, далі – тушкована ярина з підсушеним хлібом. На обід – салат із свіжих овочів, потім – відварені овочі. На 10 день – свіжий фрукт та 2 ложки пророслої пшениці з медом. Далі – перехід на звичайний режим харчування.

Голодування за П. Івановим

П. Іванов рекомендував один раз в тиждень (з 18-20 години п'ятниці до 12 години неділі) обходитися без їжі та води. В неділю прогулянка на свіжому повітрі босоніж і далі звичайне харчування.

Голодування за А. Микуліним

Автор пропонував одне або два 7-денних голодування в рік. Протягом голодування необхідно ранком та ввечері робити очисні клізми. При появі відчуття голоду випити кип'ячену воду. При правильному дотриманні умов голодування через декілька діб шлунковий сік припиняє виділятися, настає поступове очищення організму. В перший день “виходу” з голодування рекомендується пити сік, вживати простоквашу, чай. На другий день додаються варені овочі, сухарі, сир. Їжа приймається в малих дозах через 2-3 години. На перший день в раціон вводиться варена картопля, рис. Далі – звичайне харчування.

Голодування за І. Неумивакіним

Перед голодуванням обов'язково потрібно провести очищення товстого кишківника, печінки. Починати потрібно з 1-2-денного голодування, збільшуючи термін до 12-14 діб. Під час голодування режим життя активний, використовується масаж, застосовується контрастний душ.

Голодування за Є. Фроловим

Біолог Є. Фролов розробив теорію підпорогового харчування. Воно полягає в тому, що людина споживає мізерні порції їжі: одну моркву або один горіх, тобто використовує живу рослину їжу, що допомагає легше переносити голодування. За допомогою такого методу люди виліковувались від багатьох хвороб.

Загальні рекомендації при проведенні голодування надзвичайно прості.

За тиждень до тривалого голодування потрібно перейти на вегетаріанську дієту. Перед початком голодування і під час нього необхідні щоденні клізми. Частина авторів вважає, що очищувати товстий кишківник непотрібно, деякі автори рекомендують застосовувати клізми лише 3 рази під час проведення голодування: на початку, під час самого голодування і в кінці голодування.

Обов'язковою умовою є застосування водних процедур: контрастного душу, парної. Руховий режим повинен бути поміркованим. Обов'язковою є гігієна ротової порожнини, відмова від тютюнопаління та носіння синтетичної білизни.

Варіант відновного харчування після голодування:

1 день – 1000 мл натуральних соків (на 5 прийомів)

2 день – 1000 мл соків + 500 г протертих фруктів (на 5 прийомів)

3-4 дні – соки – 500 мл, фрукти протерті – 500 г, морква протерта – 500 г, кефір – 500 мл (на 5 прийомів)

5-6 дні – соки – 400 мл, фрукти протерті – 400 г, морква протерта – 400 г, кефір – 1000 мл, хліб житній – 400 г, мед – 40 г (на 4 прийоми)

7-10 дні – фрукти – 600 г, морква протерта – 600 г, кефір – 1000 мл, хліб житній – 600 г, мед – 60г, вінегрет – 250 г (на 4 прийоми)

11-15 дні – фрукти – 600 г, морква протерта із сметаною – 150/50 г, кефір – 850 мл, хліб житній – 600 г, мед – 60г, вінегрет – 100 г, масло вершкове – 50 г, горіхи – 90 г, каша з молоком (крупа – 80 г, молоко – 200 мг) (на 4 прийоми)

16-30 дні – фрукти – 600 г, морква протерта із сметаною – 150/50 г, кефір – 800 мл, хліб житній – 600 г, мед – 60г, вінегрет – 400 г, масло вершкове – 50 г, горіхи – 90 г, каша з маслом вершковим – 400г, пюре картопляне з томатами або із зеленим горошком та вершковим маслом – 450 г(на 4 прийоми)

Під час відновлення голодування солити їжу не потрібно. Дієту з 11-го по 30 день харчування можна змінювати в залежності від наявності продуктів. При відсутності свіжих фруктів та овочів їх можна замінити відповідною кількістю консервованих або сухофруктів. Замість кефіру можна вживати будь-які кисломолочні продукти. Оскільки найбільша втрата маси тіла при голодуванні відбувається в перші 7-10 днів, голодування при ожирінні треба проводити за 2-3 цикли: 7-10 днів голодування, 5-7 днів – відновлення, потім знову 7-10 днів голодування. Більш тривалі терміни неефективні. Найкращі результати досягаються з наступним щотижневим добовим голодуванням та заборонаю прийому їжі після 18 години.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреев Ю.А. Царь – голод // Три кита здоровья. – СПб: ООО “Диамант”, ООО “Золотой век”, 1999. – С. 254-264.

2. Батулин Ю.П. Метод голодания в системе самолечения // Энциклопедия самоисцеления. – К.: Издательство Подолина, 2007. – С.439-443.

3. Брэгг П.С. Чудо голодания // Методики очищения организма / Сост. и общ. ред. А.М.Гопаченко. – Харьков: Фолио; – М.: “Издательство АСТ”, 2001. – С.128-173.

4. Норбеков М.С. Возьмитесь за свое здоровье, естество не терпит пренебрежения, или хорошее самочувствие на шару // М.С. Норбеков. – СПб: Издательство “Апрель”, 2005. – С.210-215.

5. Очищение голоданием: Полная энциклопедия. – СПб: ИД “Весь”, 2003. – С.66-76.

I.B. РОМАНЧУК, I.C. КРАСОТКІНА, A.B. КОВАЛЕНКО ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИХОВАННЯ ВИТРИВАЛОСТІ В СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТОК

В статті проаналізовані праці провідних вчених, які стосуються ролі фізичної підготовки в багаторічній системі підготовки баскетболісток. Акцентується увага на необхідності постійного вдосконалення витривалості гравців в сучасних умовах для активізації змагальної діяльності на фоні постійного зростання темпу та інтенсивності гри.

В статье проанализированы труды ведущих ученых, которые касаются роли физической подготовки в многолетней системе подготовки баскетболисток. Акцентируется внимание на необходимости постоянного совершенствования выносливости игроков в современных условиях для активизации соревновательной деятельности на фоне постоянного роста темпа и интенсивности игры.

Labours of anchorwomen of scientists which touch the role of physical preparation in the long-term system of preparation of basketball-players are analysed in the article. Attention is accented on the necessity of permanent perfection of endurance of players for modern terms for activation of competition activity on a background permanent growth of rate and intensity of game.

Серед науковців існує загальна думка, що за закономірністю спортивного тренування [1,2,5,6,7,8,11,12] тренувальний процес у баскетболісток потрібно починати з фізичної підготовки. Питання фізичної підготовки в різні періоди розвитку баскетболу, як спортивної гри, були предметом обговорень і досліджень багатьох авторів [3,5,6,7,14].

Фізична підготовка спортсмена нерозривно пов'язана з підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, різностороннім фізичним розвитком, зміцненням здоров'я [5,8,15].

Оскільки баскетбол — це атлетична гра, що характеризується високою руховою активністю, великою напруженістю ігрових дій, вимагає від гравців граничної мобілізації функціональних можливостей, швидкісно-силових якостей, фізична підготовка баскетболіста повинна бути направлена на вирішення наступних завдань :

1) підвищення рівня розвитку і розширення функціональних можливостей організму (функціональна підготовка);

2) виховання фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності), а також розвиток пов'язаних з ними комплексів фізичних здібностей, що забезпечують ефективність ігрової діяльності (стрибучості, швидкісних здібностей, потужності металних рухів, ігрової спритності і витривалості).

Фізична підготовка ділиться на загальну і спеціальну (2,5,6,7,11). **Загальна фізична підготовка** припускає різносторонній розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей і систем організму спортсмена, злагоженість їх прояву в процесі м'язової діяльності. У сучасному спортивному тренуванні загальна фізична підготовленість зв'язується не з різносторонньою фізичною досконалістю взагалі, а з рівнем розвитку якостей і здібностей, що роблять опосередкований вплив на спортивні досягнення і ефективність тренувального процесу в конкретному виді спорту. Засобами загальної фізичної підготовки є фізичні вправи, що мають загальну дію на організм і особу спортсмена [9].