

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].

Лише після завершення потопу розширився асортимент їжі: “Усе, що плазує, що живе воно, - буде вам на їжу. Як зелену ярину Я віддав вам усе. Тільки м’яса з душею його, цебто з кров’ю його, не будете ви споживати” [9: 3-4].

В біблійні часи люди постили з різних причин. Сутність днів постів, відношення до них, час посту та обрядовість постів змінювалися протягом тисячоліть.

При соціальних та стихійних лихах у багатьох народів, в тому числі у древніх євреїв, був звичай дотримуватись посту разом з молитвами, жертвоприношенням. Мова йде як про колективні (поза конкретними датами), так і про індивідуальні пости: для каяття, з обітниць, в дні поминання померлих батьків, напередодні важливих справ, при нещастях. Відомий сорокаденний піст Мойсея на горі Синай для отримання Закону від Бога, або піст Давида, що дізнався про смерть Саула. Через піст дехто виражав глибокий смуток чи розкаяння в гріхах (1 Сам, 7: 4-6), шукав Божої прихильності чи керівництва [Суд, 20: 26-28; Лк, 2: 36, 37], або прагнув зосередитися під час роздумів [Мт, 4: 1, 2]. В Біблії згадуються випадки, коли люди постили з інших причин. Цар Саул постив перед тим, як піти до ворожки (3М 20: 6, 1 Сам: 28.20). Пости проголошували недобрі люди, як-то Єзавель [1 Цар. 21: 7-12], фанатики, які хотіли вбити апостола Павла [Дії 23: 12-14]. Регулярно постили фарисеї [Мр, 2: 18]. Але Ісус засуджував цих релігійних проповідників [Мт, 6: 16; Лк, 18: 12].

Помилково думати, що піст очищує від гріхів. Прощення гріхів можна отримати не через піст, а через щире каяття [Іоїл, 2: 12, 13, Рим, 3: 24, 27, 28; Гал. 2: 16; Еф. 2: 8, 9].

Біблія згадує про помилковий погляд на піст ізраїльтян. Вони вважали, що Господь Бог зобов’язаний винагородити їх за піст, наче цим вони йому робили послугу: “Нащо ми постимо, кли Ти не бачиш, мучимо душу свою, Ти ж не знаєш того?”

Пости, інколи багатоденні, накладалися за різні вчинки, наприклад, за споживання нечистої їжі, за пиятику.

Вважалось богоугодним поститися два рази на тиждень: в понеділок та четвер. Скептично відносяться до постів сторонники хасидизму та ліберального іудаїзму. Піст відбувається з вечора до вечора або з ранку до вечора і супроводжується повним утриманням від їжі. Хворі люди та вагітні не дотримувалися посту.

В іудаїзмі є декілька одноденних постів, що встановлені в знак жалоби з приводу тих чи інших історичних подій та як знак покаяння.

Цом-Гедильї – в пам’ять про вбивство намісника країни при її завоюванні в VI ст. до н.е. Вавілонією.

Таанат – Естер в честь посту, який мала Естер, готуючись до спасіння свого народу.

Шива-Асар – один з постів з нагоди руйнування Іерусалима та його Храму.

Тишабе-ав – день жалоби з нагоди руйнування першого та другого Храмів в Іерусалимі.

Йом-га-Шоа – День Катастрофи – пов’язаний з днем повстання євреїв в Варшавському гетто (1943 р.) проти нацистів.

“День Кадиш” – день поминання рідних, дата смерті яких не встановлена – в пам’ять загибелі мільйонів євреїв від рук нацистів в роки Другої Світової війни.

В Йом-Кіпур – Судний день – прописаний піст, що виключає звеселення. В Йом-Кіпур заборонено споживання їжі та питва з вечора до наступного вечора (до появи першої зірки на небі). Крім цього, рекомендуються пости напередодні Свята Песах та Нового року (Рош-Гашана).

Пости в Християнстві

В християнстві нема абсолютних та постійних заборон на окремі харчові продукти. Тимчасові обмеження існують під час постів.

Першим християнам, які були євреями, потрібно було відійти від ряду законів іудаїзму, особливо від розпоряджень про харчування та ритуальну чистоту, бо ці розпорядження перешкоджали спілкуванню з поганами при наверненні їх до християнства. Навіть сумісне харчування з язичниками в їх будинках для проповіді їм Євангелія протирічили старозаповітним настановам.

В Євангелії від Св.Марка знаходимо: “А учні Іванові та фарисейські постили. І приходять вони та й говорять до Нього: “Чому учні Іванові та фарисейські постять, а учні Твої не постять?” Ісус же промовив до них: “Хіба постити можуть гості весільні, поки з ними ще є молодий? Доки мають вони молодого з собою, то постити не можуть. Але прийдуть ті дні, коли заберуть молодого від них – то й постити будуть вони за тих днів [2: 18-20]. Для віруючого аскетизм є засобом, а не метою. Мета – це близькість до Бога. Стає зрозумілим, що ті, хто був разом з Ісусом, досягли мети і піст їм був непотрібним. Знав Ісус, що для учнів настануть важкі дні, коли піст їм буде необхідним.

В главі “Ісус посилає 12 апостолів своїх на проповідь” сказано: “І звелів їм нічого в дорогу не брати, крім палиці самої: ні торби, ні хліба, ані мідяків у свій черес, а ходити в сандаліях і двох убрань не носити” [Мр,6:8-9].

Про значення посту при лікуванні хворих знаходимо в главі “Оздоровлення сновидного”: “Коли ж він додому прийшов, то учні питали Його самого: “Чому ми не могли його вигнати?” А Він їм сказав: “Цей рід не виходить інакше, як тільки від молитви та посту” [Мр, 9: 28-29].

Про харчову поведінку для перших християн читаємо в “Діях Святих Апостолів”. В першому соборному посланні Св. Апостола Петра знаходимо: “Бо досить минулого часу, коли ви чинили волю поган, ходили в розпусті, у пожадливості, у пияцтві, у гулянках, у пиятиках, у беззаконних ідолослужбах” [4:3]. Звертає на себе увагу те, що пияцтво, гулянки поставлені в один ряд з розпустою і беззаконними ідолослужбами. В першому посланні Св. Апостола Павла до коринтян говориться: “Але вмертвляю й неволю я тіло своє, щоб, звіщаючи іншим, не стати самому негідним” [9:27]. А далі чітка рекомендація щодо харчування: “Їжте все, що на ятках м'ясних продається, за сумління зовсім не турбуючись, - бо “Господня земля і все, що на ній” [10: 25, 26]. В посланні Св. Апостола Павла до колосян читаємо: “Тож, хай ніхто вас не судить за їжу, чи за питво, чи за чергове свято, чи за новомісяччя, чи за суботи... Отож, як ви вмерли з Христом для стихій світу, то чого ви, немов ті, хто в світі живе пристаєте на постанови: не дотикайся, ані їж, ані рухай... Воно ж має вид мудрості в самовільній службі й покорі та в знесилюванні тіла, та не має якогось значення, хіба щодо насичення тіла” [2:16, 20, 23].

Харчові накази в християнстві, пов'язані з постами, мають тимчасовий характер. Цей погляд на харчування має принципову різницю в християнстві та інших світових релігіях.

В католицизмі немає багатоденних постів: дотримується піст в середу першого тижня Великого посту, в страсну п'ятницю, в переддень Успіння та Різдва.

Майже у всіх течіях протестантизму відсутні пости. Нема поділу їжі на пісну та скоромну. Але у адвентистів сьомого дня є заборона їсти м'ясо “нечистих” тварин, вживати каву, чай, алкогольні напої, тютюн. Більшість адвентистів сьомого дня є суворими вегетаріанцями або лакто-вегетаріанцями. Деякі рекомендації адвентистів є близькими сучасному розумінню здорового способу життя.

В православ'ї пости поділяються на 5 видів:

- 1) піст з дозволом вживання рибних продуктів та рослинної олії;
- 2) піст з дозволом вживання вареної рослинної їжі та рослинної олії; нагадує звичайне вегетаріанство;
- 3) піст з дозволом вживання рослинної їжі, але без рослинної олії; відповідає суворому вегетаріанству;
- 4) піст з “сухоїдінням” – дозволена неварена рослинна їжа; відповідає суворому вегетаріанству у формі сироїдіння, але без хліба.;
- 5) найсуворіший піст – заборонена всяка їжа, вживається лише вода. Це аналог повного голодування.

За тривалістю пости поділяються на одноденні та багатоденні. Щотижневі дні посту – середа та п'ятниця. В ці дні православна церква не дозволяє вживати м'ясної, молочної їжі та яєць. Пости в середу дотримуються цілий рік за винятком наступних тижнів: двохтижневі свята – від Різдва Христового до Хрещення Господнього; тиждень митаря та фарисея; масниця; пасхальний тиждень; тиждень після свята Святої Трійці до початку Петрового посту.

Встановлені наступні одноденні пости:

- 1) Свят-вечір перед Різдром Христовим (6 січня) – суворий піст, їсти можна лише з появою на небі першої зірки.
- 2) Свят-вечір перед Хрещенням Господнім (19 січня).
- 3) В день усікновення голови св. Івана Хрестителя (11 вересня).
- 4) День воздвиження Чесного Хреста (27 вересня).

В православному календарі 4 багатоденних пости: Великий, Святих Апостолів Петра і Павла (Петрів піст), Успенський, Різдвяний (Пилипів) піст.

Великий піст триває 7 тижнів перед Пасхою. Вважається, що перша достовірна згадка про 40-денний піст, якого дотримуються перед Великоднем, міститься в листах Афанасія, датованих 330 роком.

Петровий піст починається через тиждент після дня Святої Трійці і триває до Свята Святих Першоверховних Апостолів Петра і Павла (12 липня).

Успенський піст триває 2 тижні (з 14 до 28 серпня). Різдвяний (Пилипів) піст триває 40 днів: з 28 листопада до 6 січня. В цей піст в понеділок, середу і п'ятницю не можна вживати рибу та олію. Різдвяний піст не вважається суворим, окрім останніх днів – з 2 до 7 січня. Споживають їжу 1 раз, ввечері. Всього ж Православна церква санкціонує біля 200 пісних днів на рік.

Піст в ісламі

Багато харчових розпоряджень ісламу та іудаїзму співпадають. Харчові заборони в ісламі включені в поняття “харам” (араб. – заборонено).

Ас-саум (араб. сама – поститися) – одне з основних розпоряджень ісламу. Ас-саум полягає в повному стриманні в денний час доби від споживання їжі, питва, тютюнопаління, купання, розваг. З настанням темряви всі заборони знімаються.

Головний піст в ісламі – ураза, під час якого щоденно від сходу до заходу сонця протягом всього місяця рамадана заборонена їжа, питво, паління. Існують індивідуальні пости – за обітницею та “викупи” – за порушення віруючим розпоряджень Корану та Шаріату. Обов'язковим для всіх мусульман є піст протягом місяця рамадан (9 місяць мусульманського місячного календаря); він вважається в ісламі важливим спокутуванням гріхів. Від посту звільняються лише ті особи, що не можуть цього зробити в силу різних причин (відрадження, війна, полон, хвороба, вік, особливі фізіологічні стани у жінок).

Піст в бахаї

В календарі бахаї існує 19 місяців по 19 днів плюс 4-5 “вставлених днів” з 26 лютого до 1 березня включно. 19 місяць, що називаються “Ала”, наступає після “вставлених днів”, з 2 до 20 березня включно. Протягом 19 днів необхідно утримуватись від всякої їжі та питва від сходу до заходу сонця. Оскільки піст завершується в березневе рівнодення, він завжди припадає на один і той же час – весною в північній та осінню в південній півкулі. Піст не розповсюджується на дітей, хворих, мандрюючих, немічних, вагітних. Є багато доказів, що такий піст позитивно впливає на здоров'я.

Значення посту

Введення посту символізує утримання від всякої пожадливості. Піст є потужним засобом створення особливого емоційного стану у віруючої людини, який сприяє очищенню душі людини. Це випробовування в стійкості проти спокуси порушити піст, в терпінні та стриманості. В своїй книзі “Медицина бессмертия и 280 лет земной жизни” проф. В.В. Волков переконливо доводить, чому потрібно вводити пости. Весною потреби в великій кількості білків у дорослих людей нема. Біофільтри людського організму страждають від відносного збільшення білків, що вимагає очищення. Як це робити? Потрібно впровадити суворий піст на білки тваринного походження. Замість них вживають білки рослинного походження, які погано засвоюються в організмі. Паралельно потрібно ввести піст на жири та кухонну сіль. Оголосив піст на білки, жири, на людина зменшує склероз біофільтрів і чудово очищує свою імунну систему.

Те саме потрібно робити в літньо-осіннє міжсезоння. Оголошується піст на жири, білки, кухонну сіль. Суворий піст на тваринні білки обов'язково провести протягом з 27 липня до 15 серпня. На жири потрібно накласти “вічний піст”, оскільки з віком кількість жиру в організмі зростає на 200-500 г щорічно. А жири – це сектор 7 Біогодинника, тобто старість, від якої людина весь час тікає.

ЛІТЕРАТУРА

1. Біблія.
2. Андреев Ю.А. Царь-голод // Три кита здоровья. Оформл. “Диамант” – СПб: ООО “Диамант”. ООО “Золотой век”, 1999. – С.254-264.
3. Батулин Ю.П. Метод голодания в системе самоисцеления // Энциклопедия самоисцеления. – К.: Издательство Подолина, 2007. – С.439-443.
4. Вилунас Ю.Г. Естественное голодание // Тайны естественной медицины. – СПб: Питер, 2004. – С.87-103.
5. Волков В.В. Медицина бессмертия и 280 лет земной жизни. – СПб: Валери СПД, 2002. – С.162-282.
6. Друзьяк Н.Г. Голодание // Как продлить быстротечную жизнь. – СПб: Издательство “Крылов”, 2008. – С.149-170.
7. Набойченко В. Разумовский К. Мудрость православного здорового образа жизни и славянская мануальная терапия. – Дрогобыч: Видавець С. Сурма, 2008. – С.35-39.
8. Смолянский Б.Л., Григоров Ю.Г. Религия и питание: - К.Здоров'я, 1995. – 176 с.

І.М. ЧОРНОБАЙ, І.М. РІПАК, Т.В. КУЗЬ
ШВИДКІСТЬ ВИКОНАННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ З М'ЯЧЕМ СТУДЕНТАМИ
СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ „ФУТБОЛ” ЛДУФК

У статті проаналізовані питання методики розвитку і тестування швидкості виконання технічних прийомів з м'ячем. Розроблено контрольні вправи. Визначені показники швидкості виконання технічних прийомів з м'ячем студентами ЛДУФК.

В статтє проанализированы вопросы методики развития и тестирования скорости выполнения технических приемов с мячом. Разработаны контрольные упражнения. Определены показатели скорости выполнения технических приемов с мячом футболистами ЛДУФК.

The question of method of development and testing of speed of implementation of technical receptions with a ball is described in this articles. The developed control exercises. The indexes of speed of implementation of technical receptions are certain with a ball by the students of LDUFK.

Постановка проблеми у загальному вигляді. У сучасному футболі спеціальні технічні прийоми виконуються на великих швидкостях [8].

У працях з теорії і методики розвитку рухових якостей [2 та ін.] розглянуті питання виховання швидкості рухових реакцій; швидкості виконання необтяжених поодиноких рухів; частоти (темпу) виконання необтяжених рухів; швидкого початку рухів. У навчально-методичному забезпеченні з теорії і методики підготовки футболістів також розглядаються питання розвитку швидкісних якостей (швидкості реакцій; швидкості виконання поодиноких рухів; частоти (темпу) рухів; швидкого початку рухів [1, 5, 6].

Техніка плюс швидкість визнані основою сучасного футболу [8]. Проте, як стверджують українські науковці, наші футболісти без м'яча все виконують досить швидко, а з м'ячем швидкість виконання рухових дій різко знижується. Це вказує на недостатньо розвинуту швидкість виконання спеціальних технічних прийомів футболістами, внаслідок недостатньої уваги тренерів до цього компонента підготовки [5,6].

У навчально-методичному забезпеченні для контролю за розвитком швидкісних якостей футболістів серед тестових вправ пропонуються переважно вправи для визначення швидкості бігу футболіста без м'яча і з м'ячем [1, 5, 6, 7, 10 та ін.]. Шаленко В.В. (2004) зазначає, що практика підготовки футболістів вимагає логічно обґрунтованих комплексних тестових вправ, за результатами яких можна управляти формуванням складних рухових дій [11].

Для контролю за розвитком швидкості виконання технічних прийомів з м'ячем, на нашу думку, необхідно розробити ширше коло контрольних, тестових вправ. У цьому й полягає актуальність нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими темами. Дослідження виконане згідно ініціативної теми кафедри футболу ЛДУФК „Оптимізація процесу підготовки футболістів з урахуванням особливостей змагальної діяльності у сучасному футболі” на 2007-2010 роки.

Аналіз досліджень і публікацій. За класифікацією техніки гри у футбол розрізняють прийоми загальної техніки - різновиди бігу, стрибків, зупинок, поворотів та спеціальної техніки, або техніки гри з м'ячем - ведення м'яча; зупинки м'яча; удари по м'ячу ногою, головою; обманні рухи (фінти), укидання м'яча з-за бічної лінії, відбирання м'яча [5, 6, 9].

Гравці мають бути швидкими, спритними у виконанні усіх технічних прийомів. Супротивні, незвичні дії гравець має виконувати за короткий час [9]. Звичайно, у посібниках з футболу неможливо представити усі вправи, які б відображали велике різноманіття технічних дій футболістів. Вправи, що надаються у навчально-методичному забезпеченні, необхідно сприймати скоріше як приклади з наборів вправ, якими мають скористатися творчі і кваліфіковані тренери [1].

Як стверджує Максименко І.Г. (2001), розвиток швидкості рухових дій сприяє підвищенню техніко-тактичних показників у грі футболістів; заняття з розвитку швидкості необхідно проводити на всіх етапах підготовки футболістів [10].