кожної людини, своєчасно виявити і допомогти перебороти тимчасові труднощі, сприяти подальшому розвитку їх здібностей.

Проте єдність поглядів щодо важливості врахування індивідуальних особливостей у оздоровленні далеко не завжди реалізується. Для цього є певні причини: велика наповнюваність груп, коротка тривалість занять, методи організації діяльності, єдині вимоги, однакова мета, завдання, терміни оздоровчого заняття. Нейтралізувати викладені перепони на шляху реалізації індивідуальних можливостей дозволяє диференційований підхід. Правильно організований процес тренування (з позицій принципу доступності й індивідуалізації) повинен мобілізувати резерви розвитку організму, змусити їх працювати з таким розрахунком, щоб завтра вони стали основою самостійної діяльності. Так розширюються кордони досягнутого, і відбувається ріст фізичних і психічних можливостей людини. Такий процес повинен здійснюватись постійно. Отже, визначення індивідуальної міри доступного і пошук шляхів її реалізації треба розглядати як систему роботи тренера, а не як епізодичну форму вирівнювання можливостей людей, які тренуються. Конкретне визначення міри доступного — одна із найскладніших проблем фізичного тренування. Оптимальна міра доступного в навантаженнях, яка визначає його верхню (адаптаційну) межу, визначає повну відповідність між можливостями і трудністю поставлених завдань.

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

1. В основі розрахунку загальної економічної ефективності комерційних оздоровчих закладів лежить принцип декомпозиції. У практиці можна використовувати два основних методи розрахунку ефективності: нормативний та ідеальний.
2. Особливість фізичної культури і спорту полягає в тому, що вони мають як "зовнішній" (народногосподарський), так і "внутрішній" (сфера фізичної культури і спорту) аспекти діяльності. Упорядкування фінансово-господарської діяльності означає суворе і чітке нормування витрат усіх видів ресурсів. Чим вище економічна організація в області фізичної культури і спорту, тим вагомішим є вплив на показники різних галузей господарювання.
3. Фізична культура і спорт є винятково капіталомісткою галуззю. Загальні фінансові витрати на фізичну культуру і спорт щорічно зростають і за прогнозом надалі значно збільшаться.

Подальші дослідження в даному напрямку можуть стосуватися аналізу роботи оздоровчих центрів.

ЛІТЕРАТУРА

1.Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді:навч. посіб./ Т. Ю. Круцевич., М. І. Воробйов., Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. Л-ра, 2011. – 224 с.

2.Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов. – М.: Физкультура и спорт, 1976. –125с.

3.Christopher J. G. physiological Tests for Elite Athletes, Australian Sports Commission / J. G. Christopher. – Human Kinetics, 2000. – 466 p.

4.Rutenfranz J. Longitudinal approach to assessing maximal aerobic power during growth: The European experience / J. Rutenfranz // Med. Sci. Exerc. – 1986. – 18. – P. 270–275.

5. Vaclav B. A 2 km walking test for the assessment of the aerobic fitness in non-trained subjects // SPORT KINETCS'95. The proceedings of 4-th International scientific conference Sport Kinetcs'95. – Prague: Charles University, 1996. – P. 123–128.

Тищенко В.О.
Запорізький національний університет

ЗАКОНОМІРНОСТІ ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТІВ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ

З'ясовано зміст і структуру навчально-тренувального процесу кваліфікованих гандболістів на різних етапах річного макроцікла. Основною відмінністю від інших ігрових командних видів спорту є одноциклова побудова процесу підготовки, в зв'язку з довготривалим змагальним періодом. Визначено співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованності кваліфікованих гандболістів, яке склало в середньому протягом року: аеробні – 42%, аеробно-анаеробні – 23%, анаеробно-гліколітичні – 37,5%, анаеробно-креатинфосфатні – 8,5%. Дослідження проводилось за участю команд Суперліги України з гандболу: "Мотор", «ЗТР», "ЗНТУ-ЗАД" (м.Запоріжжя).

Ключові слова: *гандбол, періодизація, навантаження, підготовленність.*

Тищенко В.А. Закономерности построения учебно-тренировочного процесса квалифицированных гандболистов в годовом макроцикле. *Выяснено содержание и структуру учебно-тренировочного процесса квалифицированных гандболистов на различных этапах годового макроцикла. Основным отличием от других игровых командных видов спорта является одноцикловое построение процесса подготовки, в связи с длительным соревновательным периодом. Определено соотношение тренировочных нагрузок различной направленности квалифицированных гандболистов, которое составило в среднем за год: аэробная – 42%, аэробно-анаэробная – 23%, анаэробно-гликолитическая – 37,5%, анаэробно-креатинфосфатная – 8,5%. Исследование проводилось с участием команд Суперлиги Украины по гандболу: "Мотор", «ЗТР», «ЗНТУ-ЗАС" (г. Запорожье).*

Ключевые слова: *гандбол, периодизация, нагрузки, подготовленность.*

Tishchenko V.A. Regularities of a training process of the qualified handball players in the annual macro-cycle*. The main problem of training highly qualified handball is timely to achieve and maintain an optimal level of preparedness of the players and teams in individual matches, and throughout the whole season. Approval planning of various structures (meso-cycles, micro-cycle) in the direction of adaptation actions that create appropriate opportunities for the development of the state of physical condition. Learning best practices and scientific and methodical literature regarding the preparation of highly qualified handball players indicates a lack of*

justification of annual training in the conditions of a long competitive period. The emphasized variability of parameters of sports skills depending on the specific conditions of game activity is determined solely by the complexity of the construction of training throughout the annual cycle.Therefore, the object of our study was the training process qualified handball players in annualized macro-cycle, which solved the problems: 1. To analyze the content and structure of the training process of the qualified handball players at different stages of the annual macro-cycle. 2. To determine the ratio of training loadings of various kinds of qualified handball players at different stages of the annual macro-cycle. The study was conducted with the participation of teams of Super League of Ukraine in handball: "Motor", "ZTR" and "ZHTU-ZAS", Zaporizhzhya. The main difference from other team sports is the single-cycle construction of the training process, due to the long competitive period. It was found the content and structure of the training process of the qualified handball players at different stages of the annual macro-cycle. The correlation of training loadings of various kinds of qualified handball players, which amounted on average per year: aerobic – 42%, aerobic-anaerobic – 23%, anaerobic-glycolytic – 37,5%, anaerobic-creatinephosphat – 8,5%.

Key words: *handball, periodization, load, preparedness.*

Актуальність. Аналіз останніх публікацій. Специфіка підготовки висококваліфікованих команд з гандболу, тривалий та варіативний змагальний період позначається наявністю різних точок зору з приводу визначення раціональної структури, змісту навчально-тренувального процесу протягом макроциклу [2, 9]. При цьому головною проблемою підготовки гандболістів високої кваліфікації виявлена своєчасність досягнення і збереження оптимального рівня підготовленості гравців і команди, як в окремих матчах, так і протягом усього змагального періоду [5, 10]. Узгодження планування (повторення, чергування тощо) різних структур (мезоциклів, мікроциклів) за спрямованістю тренувальних (адаптаційних) впливів створює сприятливі можливості для розвитку стану спортивної форми [1,7,11]. Тому, враховуюче вищеозначене, тема дослідження є актуальною.

Об'єктом нашого дослідження був навчально-тренувальний процес кваліфікованих гандболістів у річному макроциклі. **Предмет дослідження** – структура підготовки кваліфікованих гандболістів. **Мета дослідження** – з'ясувати закономірності побудови навчально-тренувального процесу кваліфікованих гандболістів протягом року. Відповідно до поставленої мети, у ході дослідження передбачалося вирішення наступних завдань:

1. Дослідити зміст і структуру навчально-тренувального процесу кваліфікованих гандболістів на різних етапах річного макроцікла.

2. Визначити співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованності кваліфікованих гандболістів на різних етапах річного макроцікла. Дослідження проводилось за участю команд Суперліги України з гандболу: "Мотор", «ЗТР», "ЗНТУ-ЗАД" (м.Запоріжжя).

Результати дослідження. Узагальнюючи науково-методичні знання, ми мали підстави для виокремлення головних положень, що визначають вимоги структури та змісту підготовки кваліфікованих команд з гандболу. За Матвеєвим Л. П. (1964-2001) і Платоновим В.М. (1980-2013), на основі теорії періодизації спортивного тренування, та вивчення документальних матеріалів підготовки висококваліфікованих команд дали нам підставу стверджувати, що у гандболі застосовується одноциклова система побудови річного макроциклі з нетривалим (2-3 місяці) підготовчим періодом і тривалим (7-9 місяців) змагальним періодом, після якого пропонуються 4-6-тижневий перехідний період (табл.1).

Таблиця 1

Структура підготовчого періоду річного макроциклу підготовки гандболістів високої кваліфікації

Етап	Типи МЗЦ	Тип МКЦ	Кількість МКЦ
Загальнопідготовчий	***Втягуючий***	відновно-розвиваючий	1
		відновно-підвідний	1
		втягуючий	1
Спеціально-підготовчий	***Базовий стабілізуючий***	ударний	3
		відновлювальний	2
	Передзмагальний	ударний	1
		підвідний	2
Змагальний	***Змагальний***	підвідний	7
		відновно-підтримуючий	5
		відновлювальний	4
		ударний	1

Побудова тренувального процесу на основі мезоциклов (МЗЦ) дозволяє систематизувати його відповідно з головним завданням періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку тренувальних і змагальних навантажень, доцільне поєднання різних засобів і методів підготовки. Основною структурною одиницею загально підготовчого етапу є мікроцикл (МКЦ), який являє собою відносно закінчений фрагмент тренувального процесу. Застосовані у ньому навантаження дають змогу планомірно і послідовно впливати на всі види підготовки та рухові якості, регулювати динаміку навантажень різної спрямованості, забезпечувати спадкоємність окремих занять і тривалий перенос тренувального ефекту. Вивчення структури та змісту втягуючого мікроциклу, що використовувався у підготовці гандболістів високої кваліфікації, вказав на проведення невеликих за обсягом тренувань, присвячених атлетичній підготовці. Вони проводяться в чітко визначений час у першій половині

дня, об'ємні заняття з техніко-тактичної підготовки – на вечірньому тренуванні. Однак, виявлено і комбінований варіант побудови навчально-тренувального процесу, коли одне заняття складалось з двох частин. Перша частина проводилась на стадіоні, друга після 10-хвилинної перерви – на майданчику.

Спеціально-підготовчий етап орієнтовано на синтезування, стосовно специфіки змагальної діяльності, якостей і навичок гандболістів. Даний етап, як правило, складався з двох мезоциклів, що включав 8-10 мікроциклів, і був спрямований на стабілізування обсягу тренувального навантаження, де акцентувалась увага на показники, що зображені на рис.1.

Рис.1 *Схема функціональних показників спеціально-підготовчого етапу річного макроциклу*

Динаміка навантажень в ударних мікроциклах також хвилеподібна, з двома піками, що припадають на 2-й і 4-й дні. У ці дні в тренувальних заняттях застосовується навантаження анаеробної і змішаної спрямованості. На другий день після великого навантаження тренерським штабом переважно пропонувалось проводити заняття з малим і середнім навантаженням (3-й і 6-й дні мікроциклу), із переважанням аеробної і аеробно-анаеробної спрямованості. На даному етапі, в залежності від стану команди, умов підготовки і конкретних завдань на даний момент, виявлено можливість успішного застосування та скорочення мікроциклів (до 4-5 днів). Встановлено, що зміст і послідовність тренувальних занять мікроциклів майже не змінювалася (табл.2).

Таблиця 2

Розподіл навчально-тренувальної роботи кваліфікованих гандболістів на спеціально-підготовчому етапі (передзмагального МЗЦ) річного макроцикла

ПОКАЗНИКИ	ЧСС	ЛАКТАТ (ммоль/л) за Платоновим В.М.	ЛАКТАТ (ммоль/л)	НАПРАВЛЕННІСТЬ	ТРИВАЛІСТЬ (максимально можлива)	НАВАНТАЖЕННЯ (% від максимальної)
ПОНЕДІЛОК						
Зарядка	100-120	До 2	0.6-2.5	Аеробна висока	>240 хв	50% від МСК
І тренування	180-200	8-12	11.0-15.0	Максимальна анаеробна	До 10 сек	90-100% від заг. енергозабезпечення
ІІ тренування	180-200	8-12	11.0-15.0	Білямаксимальна анаеробна	25-50 сек	75-85% від заг. енергозабезпечення
ВІВТОРОК						
Зарядка	120-140	2-3	3.5-4.5	Аеробна висока	>240 хв	50% від МСК
І тренування	180-200	8-12	11.0-15.0	Максимальна анаеробна	До 10 сек	90-100% від заг. енергозабезпечення
ІІ тренування	160-180	6-9	8.0-11.0	Субмаксимальна анаеробна	60-120 сек	60-70% від заг. енергозабезпечення
СЕРЕДА						
Зарядка	140-160	2-3	3.5-4.5	Аеробна висока	120 – 240 хв	55-65% від МСК
І тренування	180-200	8-12	11.0-15.0	Білямаксимальна анаеробна	25-50 сек	75-85% від заг. енергозабезпечення
ІІ тренування	180-200	8-12	11.0-15.0	Білямаксимальна анаеробна	25-50 сек	75-85% від заг. енергозабезпечення
ЧЕТВЕР						
Зарядка	120-140	2-3	3.5-4.5	Аеробна висока	>240 хв	50% від МСК
І тренування	180-200	8-12	11.0-15.0	Білямаксимальна анаеробна	25-50 сек	75-85% від заг. енергозабезпечення
ІІ тренування	160-180	6-9	8.0-11.0	Субмаксимальна анаеробна	60-120 сек	60-70% від заг. енергозабезпечення
П'ЯТНИЦЯ						
Зарядка	120-140	2-3	3.5-4.5	Аеробна висока	>240 хв	50% від МСК
І тренування	180-200	8-12	11.0-15.0	Білямаксимальна анаеробна	25-50 сек	75-85% від заг. енергозабезпечення
ІІ тренування	180-200	8-12	11.0-15.0	Білямаксимальна анаеробна	25-50 сек	75-85% від заг. енергозабезпечення
СУБОТА						
Зарядка	100-120	До 2	0.6-2.5	Аеробна відновна	>240 хв	50% від МСК
І тренування	160-180	6-9	8.0-11.0	Субмаксимальна анаеробна	60-120 сек	60-70% від заг. енергозабезпечення

Основними завданнями відновлювального МКЦ були: зниження рівня метаболітів (креатина, лактата, вуглекислого газу, метаболічної води); відновлення рівня глікогену в м'язах і печінці, вільних жирних кислот у м'язах; відновлення рівня глюкози, що затрачається на регенерацію пошкоджених м'язових волокон і т.п. (рис.2).

Рис.2 *Схема основних завдань, що вирішуються у відновлювальному МКЦ річного макроциклу*

Тривалість передзмагальної підготовки підготовчого періоду становило приблизно три тижні та включало 3 мікроцикли. У рамках цього циклу була присутня робота з підвищення спеціальної фізичної та психологічної підготовленості, вдосконаленню техніко-тактичної майстерності і, особливо, тактичній підготовці. Зафіксоване значне скорочення обсягу тренувальної роботи поза залом (залишаються лише ранкові заняття). Велика увага приділяється вдосконаленню різних тактичних комбінацій, ігрових взаєморозумінь в окремих зв'язках і ланках. З цією метою рекомендовано проводити серії контрольних матчів з наближено однаково підготовленим суперником, що має відмінні тактичні пріоритети саме в змагальній діяльності. Завершення мезоциклу в підготовці команд високої кваліфікації з гандболу є традиційним. Запропоновано в структурі виокремити підвідний мікроцикл, який проводиться з урахуванням особливостей запланованої змагальної діяльності відповідно до переваг і недоліків підготовленості майбутніх суперників. Це є ідентичним для усього аналізованого періоду та різних команд. Переважаюча спрямованість тренувальних занять передбачала вирішення техніко-тактичних і тактичних завдань, удосконалення основних тактичних варіантів, з урахуванням тактики гри майбутнього супротивника. Встановлено, що на тренуваннях моделювалися тактичні системи майбутнього супротивника і способи успішної боротьби проти них. Величина навантаження в цьому мікроциклі помітно знижується. Крива показників її динаміки хвилеподібна з однією вершиною, що приводиться на день контрольної гри. Обсяг і інтенсивність навантаження знижуються в останні 2−3 дні перед офіційним матчем. У наступному змагальному періоді відбувається подальше вдосконалення різних сторін підготовленості, забезпечується інтегральна підготовка, здійснюється безпосередня підготовка та участь в основних змаганнях [8,13]. Він включав відрізок від першої до останньої гри змагань. Згідно з календарями, внутрішня структура змагального періоду була стандартизованою та варіативною [9,12]. При стандартизованій – більшість тижневих циклів схожі між собою, коли між календарними іграми рівномірні інтервали. Матчи проходять раз на тиждень, що забезпечує органічне поєднане напруженого тренування з раціонально спланованою змагальною діяльністю. Перший день після гри присвячен відновним процедурам. Наступні три дні носять напружений характер із різнобічною координаційною, швидкісною спрямованістю, спеціальною фізичною і техніко-тактичною підготовкою. За день до гри відбувається значне зниження навантаження. Тренування присвячені відпрацюванню тактичних комбінацій, і орієнтовані на оптимальну модель змагальної діяльності з майбутнім суперником [6,15]. При варіативній структурі змагального періоду інтервали між участю в змаганнях різні [4,14,16]. Якщо протягом тижневого МКЦ мають відбутися дві офіційних гри, кількість скорочувалась з 10 (у МКЦ з однією грою) до 6 тренувань без великих навантажень. Практично в два рази зменшується обсяг тренувальної роботи і сумарна величина навантаження.

Аналізуючи підготовку команд високої кваліфікації з гандболу, зафіксовано, що обсяги інтенсивність (від 55% у ввідних до 85% в ударних мікроциклах) тренувальних навантажень поступово збільшувались. На нашу думку, це давало змогу змінювати цей параметр зовнішнього навантаження лише в тій мірі, яка не перешкоджала проведенню роботи великого обсягу і не відбивалася на стані здоров'я спортсменів. У ввідних МКЦ робота має більш чітку аеробно-анаеробну направленість, але в ударних МКЦ орієнтація – на анаеробно-глікогенну та анаеробно-креатинфосфатну роботу. Можна стверджувати, що запропоновані підходи тренувального штабу гандбольних клубів України у цій частині відповідають поглядам провідних вчених і заслужених тренерів [3-6,8,9]. Наше дослідження показало, що у підготовчому періоді динаміка тренувальних навантажень за спрямованістю має різну тенденцію. Спостерігаються максимальні обсяги аеробної роботи на загально-підготовчому етапі від 75% зі зниженням в інших мезоциклах до 30% (рис.3).

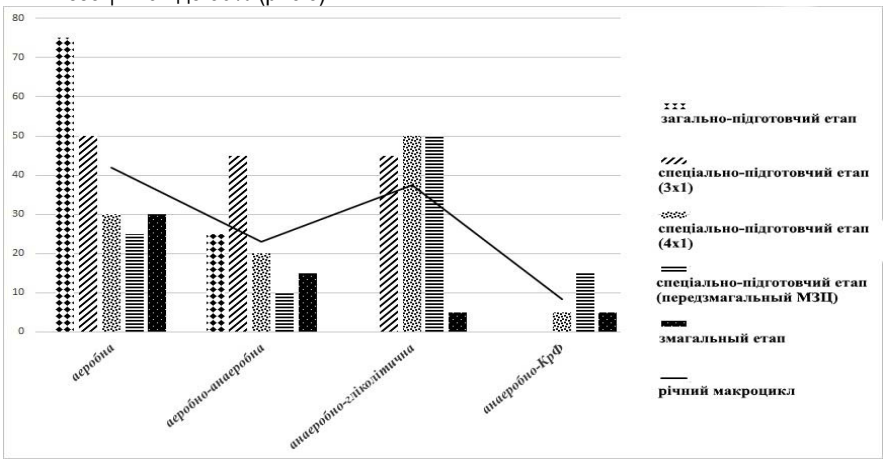

Рис. 3 Направленість тренувань у річному макроциклі підготовки кваліфікованих гандболістів

Водночас аеробно-анаеробне навантаження максимально підвищується на спеціально-підготовчому етапі (3х1) до 45% і знижується до 15% на змагальному етапі, де водночас зафіксовані максимальні значення анаеробно-гліколітичної роботи. Пик

анаеробно-креатинфосфатного навантаження відбувається у передзмагальному МЗЦ.

ВИСНОВКИ

1. На сучасному еатпі розвитку гандбола в Україні застосовується одноциклова система побудови річного макроциклі з тривалим змагальним періодом (7-9 місяців). У загально-підготовчий етап входили втягуючий і базовий розвиваючий МЗЦ з відновно-розвиваючим, відновно-підтримуючим, втягуючим, двома ударними і двома відновлювальними МКЦ. Спеціально-підготовчий етап складався з базового стабілізуючого і передзмагального МЗЦ з чотирьма ударними, двома підвідними і двома відновлювальними МКЦ. Змагальний етап будувався зі сімох відновно-підтримуючих, чотирьох відновлювальних і підвідних, двох ударних МКЦ.
2. Розподіл тренувальних навантажень різної спрямованності в річному макроциклі відбувався у певному відсотковому відношенні: аеробні – 42%, аеробно-анаеробні – 23%, анаеробно-гліколітичні – 37,5%, анаеробно-креатинфосфатні – 8,5%.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алешин И.Н. Модель годичного цикла подготовки гандболистов высокой квалификации: Автореф. дис. …канд. пед. наук. – Челябинск, 2004. – 23 с.
2. Асеева А. Ю. Соотношение нагрузок, направленных на совершенствование специальной выносливости в подготовительном периоде тренировки квалифицированных гандболистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Асеева Анна Юрьевна. – Омск : СибГУФК, 2013. – 24 с.
3. Евтушенко А. Н. Оптимизация планирования тренировочных нагрузок высококвалифицированных гандболистов в заключительном периоде подготовки к основным соревнованиям : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивнои тренировки (включая методику лечебнои физкультуры)" / Евтушенко Анатолии Николаевич ; ВНИИФК. − М., 1980. − 26 с.
4. Игнатьева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов : дис. д-ра пед. наук в виде науч. докл. / Игнатьева В.Я. – М., 1995. – 87 с.
5. Кушнірюк С.Г. Контроль і структура фізичної підготовленості гандболістів високої кваліфікації у тренувальному макроциклі : Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / С. Г. Кушнірюк; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2004. – 19 с.
6. Латышкевич Л.А. Система планирования учебно-тренировочного процесса гандбольных команд высокой квалификации // Методические рекомендации. – К.: КГИФК, 1988. – 24 с.
7. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н.Платонов. – К.: Олимп.лит., 2013. – С.356.
8. Тхорев В.И. Математические модели в управлении спортивными командами (на примере гандбола) : автореф. дис. … д-ра пед. наук / Тхорев В.И. – Краснодар, 2000. – 48 с.
9. Цыганок В. И. Организация, управление и планирование подготовки высококвалифицированных спортсменов по гандболу / В. И. Цыганок. – Запоріжжя : ЗДУ, 2000. – 24 с.
10. Buchheit, M., Lepretre, P. M., Behaegel, A. L., Millet, G. P., Cuvelier, G., & Ahmaidi, S. (2009). Cardiorespiratory responses during running and sport-specific exercises in handball players. *Journal of science and medicine in sport / Sports Medicine Australia, 12*(3), 399-405.
11. Kayacan Y, Yildiz S. Resting and post-exercise heart rate variability in professional handball players. J Sports Med Phys Fitness. 2015 Jul 15. [Epub ahead of print] PubMed PMID: 26176613.
12. Krüger K, Pilat C, Ueckert K, Frech T, Mooren FC. Physical performance profile of handball players is related to playing position and playing class. J Strength Cond Res 2013; 28:117-125.
13. Mazon J, Gastaldi A., Di Sacco T., Cozza I., Dutra S., Souza H., 2013. Effects of training periodization on cardiac autonomic modulation and endogenous stress markers in volleyball players. Scandinavian journal of medicine & science in sports, 23(1): 114–20.
14. Onusaitytė G., Skarbalius A.Duration, correlation of content, volume and intensity of pre-season training program for elite female handball players TaPPC. − №1. − 2013. − P.73.
15. Rogulj, Nenad; Srhoj, Vatromir; Čavala, Marijana, 2004. The training programming during the competition microcycle in handball. Handball (Vienna) (1560-3067) **30** (2004), 1; 65-71
16. Souza J. Changes in metabolic and motor performance variables induced by training in handball players / J. Souza, A. Gomes, L. Leme, S. Silva, // Revista Brasileira de Medicine do Esporte, – 2006. – 3 (12): 188-122.

Тістол Н.О., Луценко Р.Л.
Університет Державної фіскальної служби України

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Стан здоров'я дорослої людини багато в чому визначається якістю харчування саме в дитячому та студентському віці, коли відбувається бурхливий ріст організму і обмінні процеси в ньому перебігають найінтенсивніше. При цьому правильно розроблене і професійно організоване харчування забезпечує нормальний фізичний розвиток, запобігає багатьом хронічним захворюванням. Проживаючи в гуртожитках, студенти не мають можливості харчуватися раціонально і цим спричиняють цілу низку хвороб – від зниження імунного статусу до різних захворювань. І в результаті не завжди готові ефективно навчатися та займатися власним саморозвитком.

Ключові слова: *здоров'я, раціональне харчування, студент, організм, гуртожиток, режим.*