

анаеробно-креатинфосфатного навантаження відбувається у передзмагальному МЗЦ.

ВИСНОВКИ

1. На сучасному етапі розвитку гандбола в Україні застосовується одноциклова система побудови річного макроциклу 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 чотирма 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 спрямованості 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 спортивной тренировки (включая методику лечебной физкультуры)” / Евтушенко Анатолий Николаевич ; ВНИИФК. – М., 1980. – 26 с.
4. Игнатъева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов : дис. д-ра пед. наук в виде науч. докл. / Игнатъева 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 Medicina 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.

Тистол Н.А., Луценко Р.Л. Рациональное питание – залог здоровья студенческой молодежи. *Состояние здоровья взрослого человека во многом определяется качеством питания именно в детском и студенческом возрасте, когда происходит бурный рост организма и обменные процессы в нем протекают наиболее интенсивно. При этом правильно разработано и профессионально организованное питание обеспечивает нормальное физическое развитие, предотвращает многие хроническим заболеванием. Проживая в общежитиях, студенты не имеют возможности питаться рационально и этим вызывают целый ряд болезней - от снижения иммунного статуса к различным заболеваниям. И в результате не всегда готовы эффективно учиться и заниматься собственным саморазвитием.*

Ключевые слова: здоровье, рациональное питание, студент, организм, общежитие, режим.

Tistol N., Lutsenko R. Nutrition is the guarantee of students health. *The state of health of the grown man is in a great deal determined by the quality of food namely in child's and student's age, when there is a rapid growth of the organism and exchange processes run most intensively. Thus it is correctly worked out and the professionally organized feed provides normal physical development, prevents many chronic diseases. Food is the foundation of a healthy lifestyle. At the young age of Statistics visible malnutrition, especially among students. They can be caused by several reasons: the cause of gastritis may be the wrong food, nervous exhaustion, smoking, and the cause of colitis - unbalanced diet. Living in the hotels students do not have the opportunity to feed rationally and this causes a range of diseases – from the reduction in immune status to the different illness. And as a result are not always ready to study effectively, and engage in self-development. The actual students nutrition balance is unbalanced according to key indicators. Along with this is a violation of the diet, which can lead to disruption of metabolic processes in the body and as a result, adversely affects their physical and mental performance. Neglecting proper nutrition often ends sadly, in some cases leads to overweight and obesity can be cured hard, the other - to diseases of the gastrointestinal system. Proper nutrition promotes the preservation of health and at the same time there is resistance to harmful environmental impact. It increases physical and mental performance and thus provides active longevity. To avoid serious health problems in the middle and adulthood should be concerned about this early age, but would not create problems themselves and future generations.*

Key words: health, rational feed, student, organism, hostel, mode.

Постановка проблеми та її актуальність. Харчування завжди було і буде одним із ключових чинників, що підтримує життєдіяльність організму людини та впливає на її здоров'я. Від того чим і як харчується людина, як правило, залежить не тільки її фізичний, але і психологічно-емоційний стан. Якісне харчування дозволяє мінімізувати негативну дію на людину інших зовнішніх чинників (наприклад, незадовільної екології навколишнього середовища тощо). У наш час якнайшвидшого розв'язання вимагає проблема розбалансованого харчування студентів, яка виникла внаслідок зростання популярності продуктів харчування швидкого приготування та неспроможність молоді притримуватись раціону дня. Вивчення стану харчування студентів свідчить, що енергетична цінність добових раціонів у 72-84% випадків перевищує фізіологічні потреби організму. Виявлено повний дисбаланс у співвідношенні між балками, жирами та вуглеводами, що не відповідає рекомендованим нормативам надходження енергії і харчових речовин [5]. Питання збереження працездатності і здоров'я не можуть бути вирішені без правильної організації режиму харчування. Основні вимоги до харчування зводяться до наступного : добова калорійність харчування повинна відповідати добовій витраті енергії, тобто необхідно дотримуватись принципів збалансованого харчування. Значне перевищення калорійності харчування над витратами енергії призводить до збільшення відкладень жирів. Недостатня калорійність добового раціону при значних витратах енергії призводить, як правило, до виснаження організму.

Аналіз досліджень та публікацій. Існує декілька точок зору на проблему харчування: представників офіційної науки та натуропатів. Якщо перші розглядали дане питання спираючись на теорію, то їх опоненти в даному випадку використовували метод емпіризму. Відомому натуропату Полю Бреггу належить таке висловлювання: «Людина через свою нерозсудливість у їжі, питті і нестриманість умирає, не проживши й половини того життя, яке б могла прожити. Вона споживає важко перетравлювану їжу, запиваючи її отруйними напоями, і після цього дивується, чому не живе до 100 років». Основу довголіття Поль Брегг, Герберт Шелтон, Арнольд де Вріз та інші вбачають у необхідності вживання їжі в сирому вигляді, у відмові від м'яса, цукру, хліба та ін. Дані принципи є основою для численних дієт.

На противагу цьому існує точку зору, яка виражає дещо науковий підхід, оскільки пропонує концепцію збалансованого харчування, що ґрунтується на серйозних наукових дослідженнях. Сутність її полягає в тому, що для нормальної життєдіяльності людини необхідне забезпечення певної норми фізіологічних потреб в енергії, білках, жирах, вуглеводах, вітамінах і мінеральних речовинах. Водночас представники концепції стверджують, що для різних груп населення ці норми є неоднаковими й ідеальним вважається таке харчування, за якого надходження харчових речовин до організму тієї чи іншої людини відповідає їх витратам. У 80-90-ті роки ХХ століття остаточно була сформульована концепція про зв'язок характеру харчування з розвитком хронічних неінфекційних захворювань. Встановлено, що відносно підвищення споживання тваринних жирів і цукру на тлі різкого зменшення в раціоні овочів і фруктів, багатих на вітаміни, мінеральні речовини, мікро - елементи, харчові волокна і мінерні біологічно активні речовини, призводить до розвитку хвороб серцево-судинної системи, порушень обміну речовин, онкологічних захворювань тощо [1].

Фахівці аграрної науки О. Гойчук та В. Курило зазначають, що протягом майже 15 років в країні спостерігається одноманітне жиру-вуглеводне харчування більшої частини населення, при цьому енергетична цінність раціону як дорослих так і дітей забезпечується вуглеводами на 50-80% за рахунок хлібобулочних і кондитерських виробів, картоплі та цукру [7]. Професор В. Єрмоленко акцентує, що більшість населення споживає дешеві продукти з низькою біологічною цінністю. Значно зменшилась калорійність харчування: український продовольчий ринок заповнили низькопробні та небезпечні за вмістом харчові продукти імпортного виробництва, які не знаходять свого застосування у країні-виробнику або є результатом демпінгової політики цих країн.

Натуропати із США Пол Брегг і Герберт М. Шелтон дають наступні рекомендації прийому їжі: починайте прийом їжі з соковитих фруктів, з'їдайте за день хоча б одну велику порцію свіжих овочів, вживайте горіхи, як головне джерело білків, вживайте жири в помірній кількості, уникайте тваринних продуктів. Відомі медики в Європі і США, признають шкідливими для здоров'я позабалансові «модні» дієти (голлівудська, кремлівська, вегетаріанська, голодування, роздільне харчування, Аткинса та інші) [11]. За підсумками досліджень національного інституту охорони здоров'я США 98% людей, що сидять на дієтах, після їх припинення набирають вагу вище початкового рівня. Академіком А.А. Покровським і його учнями розроблена концепція збалансованого харчування, обґрунтована на серйозних наукових дослідженнях. Відповідно до цієї теорії, загальна кількість харчових речовин має бути не меншого за 60, зокрема 18 амінокислот, 12 вітамінів, 16 мінеральних речовин. Співвідношення між білками, жирами і вуглеводами має становити 1: 1,3: 4,6 [10].

Відносно режиму харчування влучно висловив думку Бірхер-Беннер – видатний швейцарський лікар-натуропат, який працював в кінці XIX і на початку XX століття в Цюриху: «Потреба їсти часто – хворобливе явище, яке зникає при скороченні числа прийомів їжі. Одночасно зникають і нездужання». Багато спостережень свідчать про зцілювальний ефект великих проміжків між прийомами їжі. Відносно їх кратності переважна більшість вчених вважає оптимальним 3-4 разове харчування, хоча такі науковці як Н. Верхратський, О.Уголев та Г.Шаталова заперечують таку кратність, вважаючи її надмірною. Недоцільними є занадто короткі та занадто довгі інтервали. Оптимальними вважаються проміжки 4-5 годин між прийомами. Нормальна діяльність організму можлива при умові забезпечення його не тільки необхідною енергією і «будівельним матеріалом», але й дотриманням складних відношень між безліччю компонентів їжі, кожному з котрих відведена певна роль в обміні речовин [9]. Таким чином, аналіз наукових праць свідчить про відсутність однозначного підходу до проблеми харчування.

Мета статті - визначити головні принципи раціонального харчування та негативні чинники у харчуванні, що впливають на стан організму.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ще в давнину люди розуміли значення раціонального харчування. «Ніхто не повинен переступати заходи ні в їжі, ні питва», - проголосував Піфагор, а Сократ радив: «Стережися кожної їжі і пиття, які спонукали б тебе з'їсти більше того, скільки вимагає твій голод і спрага. Ми живемо не для того, щоб їсти, а для того, щоб жити». Сучасний студент, на думку дієтологів, повинен їсти не менше чотирьох разів на день, причому на сніданок, обід і вечерю неодмінно має бути гаряча страва. Для організму, що росте, обов'язкове молоко, сир, кисломолочні продукти – джерела кальцію і білка. Дефіцит кальцію і фосфору також допоможуть заповнити рибні страви. Як гарнір краще використовувати не картоплі чи макарони, а тушковані або варені овочі (капусту, буряк, цибулю, моркву, боби, часник). Їжа повинна бути різноманітною, тваринного і рослинного походження. За день студенти повинні випивати не менше одного-півтора літра рідини, але не газованої води, а фруктових або овочевих соків [3, с.240].

Складати меню для студентів слід враховувати їхні вікові особливості, умови навчання та побуту і потреби в харчуванні. Меню повинно включати страви приготувані зі свіжих, поживних продуктів, враховуючи обмежений грошовий бюджет студентів. Їжа має бути приємною на зовнішній вигляд і смак, повинна мати ніжну консистенцію, оптимальну температуру, збуджуючи апетит і створюючи почуття насичення. Одноманітна їжа швидко набридає, а це спричиняє зниження апетиту та засвоєнню всіх харчових речовин, особливо білків і жирів. Тому необхідно турбуватися про різноманітність меню при правильній кулінарній обробці їжі, а також про обстановку у якій уживається їжа [4]. Важливо дотримуватися принципів збалансованого харчування в період екзаменаційних сесій. Навантаження значно збільшується, що призводить до перенапруження нервової системи. У цей період необхідне збільшення в раціоні частки продуктів, що містять білки і вітаміни, підвищують емоційну стійкість організму. У зимовий період в харчовий раціон студентів необхідно включати сухофрукти та вітаміни: С, А, В, В2, ВВ. Як джерела вітаміну С необхідно використовувати відвар шипшини, зелену цибулю, капусту білокачанну в сирому вигляді. Вітамін А, крім продуктів тваринного походження, є в моркві, яку потрібно вживати разом з жирами.

Харчування повинно бути не тільки помірним, регулярним, але й різноманітним. Повноцінність харчування залежить від наявності в їжі вітамінів, а також від збалансованості незамінних компонентів всіх харчових речовин, особливо білків і жирів. Співвідношення між основними компонентами харчування має бути в пропорції 50:20:30. Щоденне вживання калорій повинно розподілятися так: 50% - на вуглеводи, 20% - білки і 30% - жири.

Вуглеводи – основна складова частини їжі і головне джерело енергії. Гігієнічними нормативами передбачається вміст вуглеводів у харчовому раціоні до 350-550 г., що забезпечує до 55-57% його добової енергетичної цінності. Вуглеводи містяться в таких харчових продуктах, як свіжі фрукти, овочі, боби, горох, картопля, хліб, вівсяна, гречана, манна та перлова каші, рис, чорнослив, мед, зефір, мармелад, печиво, цукерки. При надмірній кількості вуглеводів у харчуванні посилюється робота підшлункової залози, що може призвести до захворювання на цукровий діабет, або ж до жирового та холестеринного обміну. Кількість вуглеводів у добовому раціоні людини не повинна бути меншою за 300г. [14].

Білки - це основний матеріал, який використовується для побудови тканини і органів. Білки відрізняються від жирів і вуглеводів тим, що містять азот, тому білки не можна замінити ніякими іншими речовинами. Вони беруть участь в обміні речовин, оскільки є складовою багатьох гормонів. Крім того, білки виконують ферментативну, захисну і транспортну функції, впливають на діяльність центральної нервової системи, підвищують тонус. У разі недостатності погіршується розумова та фізична працездатність. Значна кількість білків міститься: в сирі, квасолі, рибі, яловичині, баранині, свинині, курячому м'ясі, яйцях, молоці. Білкові продукти повинні складати біля 20% калорій, які ми щоденно вживаємо [8].

Жири (ліпіди) найголовніше концентроване джерело енергії організму (у 2,2 рази більше за вуглеводи і білки). Жири виконують пластичну функцію, входять до складу протоплазми, оболонки клітин, нервової тканини, гормонів. На їхню частку припадає від 20 до 30% від загальних добових витрат енергії. Низький ріст жирну або повна його відсутність у раціоні викликає уповільнення росту і зменшення маси тіла, порушення функції ЦНС, печінки, нирок, ендокринних залоз, шкіри. Надмірна його кількість призводить до ожиріння [2].

У нинішній час нових інформаційних технологій студентська молодь є однією з найбільш інформованою соціальною спільнотою. Студент має можливість швидко здобути потрібну інформацію в мережі Інтернет. Дуже багато інформації про

харчування нам пропонує телебачення, де ми дізнаємось, як готувати смачні, корисні страви, які продукти не слід вживати. Ми знаємо, яка їжа шкідлива для нашого організму, а яка корисна, але вживаємо ту, яка є під рукою. Самі студенти наголошують, що цікавляться проблемою харчування та різних дієт (більше дівчата), але зовсім не мають часу приділяти їй належної уваги, саме тому і харчуються нераціонально і розбалансовано, особливо ті, які проживають у гуртожитках.

Серед студентів НУДПСУ було проведено анкетування на тему «Раціональне харчування», було опитано 150 респондентів віком від 18 до 22 років. Після проведення тестування отримані наступні результати:

1. Чи вживаєш ти здорову, якісну їжу?

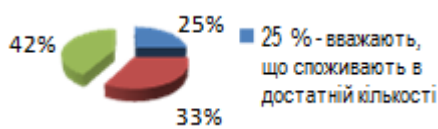


Рис.1. Результати анкетування

2. Чи включаєш ти у свій раціон солодощі?

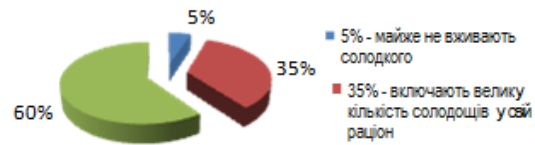


Рис.2. Результати анкетування

2. Чи харчуєшся ти у фаст-фудах?

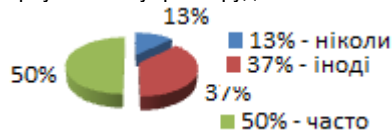


Рис.3. Результати анкетування

3. Чи повноцінно ви снідаєте?

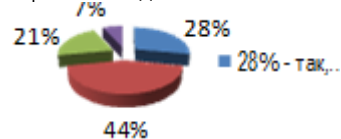


Рис.4. Результати анкетування

Підсумовуючи результати опитування, було виявлено, що 72% студентів не дотримуються основних норм харчування: помірності, різноманітності, індивідуальності, стабільності, ритму і режиму харчування, перевагам традицій харчування. Пропоновані принципи харчування, незважаючи на їх простоту, забезпечують найбільш повноцінне та здорове харчування студентів. Таке ставлення студентів до режиму харчування залежить від поведінкових орієнтацій самої молоді, та їхнього ставлення до власного здоров'я. Як правило, у молодому віці дуже складно прийняти тезу, що «здоров'я слід берегти змолоду». Так за даними дослідження «Становище студентської молоді України», 63% хлопців та 48% дівчат вважають свій стан здоров'я добрим або дуже добрим, ще третина середнім. Саме від показника задоволеності своїм здоров'ям залежить те, наскільки регулярно студенти звертаються до медичних закладів аби перевірити стан фізичного здоров'я [12]. Проведений аналіз фактичного харчування студентів показав, що середньодобовий набір продуктів достатньо різноманітний. Однак, кількість вживаних біологічно цінних продуктів харчування невелика, особливо риби і рибопродуктів, молока і молочних продуктів, м'яса (зокрема, печінки), яєць, свіжих фруктів та соків, рослинної олії. Натомість, більшість студентів вказали на використання у якості продуктів харчування напівфабрикатів, ковбасних виробів, пельменів та ін. продуктів, у який вміст м'яса невеликий. Практично у всіх студентів у раціоні були хлібобулочні та макаронні вироби, крупи були представлені шліфованим рисом та гречкою. Насторожує також достатньо широке споживання в їжу шкідливих для здоров'я солодких газових напоїв та чіпсів. У зв'язку з навантаженістю в режимі дня студенту немає часу звертати увагу на появу болі в шлунку. Це є результатом вкрай нерегулярного харчування молоді. Перекушуючи на ходу, всухом'ятку, 1-2 рази на день, багато хто не користується послугами їдальні. Але під впливом тривалих порушень харчування, з'являється хвороба шлунку, так званий, гастрит.

Виникає питання, чи може бути збалансоване, раціональне харчування студентів в умовах проживання в гуртожитках. Це неможливо, адже по вищезазначених умовах студент не може їсти 3-4 на день, тим паче, готувати свіжу їжу на кухні, яка розрахована на поверх. Він не те що не приготує кожен день їсти, а для того, щоб зробити чай, буде стояти в черзі, коли часу і так обмаль. На жаль, більшість сучасних студентів звикли харчуватися фаст-фудом і генетично модифікованою їжею, купленою в супермаркетах, що є досить загрозливим для здоров'я [13].

ВИСНОВКИ. Таким чином, можна зробити висновок, що фактичне харчування студентів характеризується незбалансованістю за основними показниками. Поряд з цим має місце порушення режиму харчування, що може призвести до порушення метаболічних процесів в організмі і, як наслідок, негативно вплинути на їх фізичну і розумову працездатність. Нехтування правильним харчуванням нерідко закінчується сумно: в одних випадках призводить до надмірної ваги та важко виліковного ожиріння, в інших – до хвороб шлунково-кишкової системи.

Раціональне харчування – це перш за все, правильно організоване і своєчасне постачання організму добре приготованою поживною і смачною їжею. Харчування є звичкою, якою можна керувати. Правильне харчування сприяє збереженню здоров'я та водночас є опором шкідливому впливу довкілля. Воно підвищує фізичну та розумову працездатність і таким чином забезпечує активне довголіття людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гуліч М. П. Здоров'я людини: наукові основи харчування [Електронний ресурс] / М. П. Гуліч. – Режим доступу: <http://www.health-ua.org/archives/health/20.html>
2. Енциклопедія здоров'я. – К., 1999.
3. Загальна гігієна з основами екології: Підручник / За ред. В. А. Кондратюка. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2003
4. Книга о вкусной и здоровой пище / Под. ред. И.К. Сиволап. – М.: Пищепромиздат, 1954. — 400 с.

5. Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії: Наказ №272 МОЗ України від 18.11.09: - К. 1999.- с.11
6. Ermolenko V. Theoretical problems of agrarian property relations, monogram. - Kyiv, 2008.
7. Haiduk O., Kurilo V. Food security and the need to ensure legal // Lawyer. - 2006. – V.3 – P. 3-5
8. Moskalenko V., Gruzeva T, Halienko L., Features nutrition of the Ukrainian people and their impact on health. Scientific Journal of the Bogomolets National Medical University.- Kyiv,2009.
9. Nikolaev Yu., Nilov E. Simple and Useful truth. – Moscow: Physical education and sport, 1986.
10. Pokrovskiy A. The book of tasty and healthy food. - Moscow: Light and food industries, 1984.
11. Tsipriyakov V. Food in the prevention of tumors. - Kyiv, 2000. – P. 147.
12. Velyaev F. The brain, emotions and health. - Moscow: Knowledge, 2007. - P. 64.
13. Zhalpanova L. Diets which we are killed by. – Moscow: Multi Media, 2008. – P. 108.
14. Zmanovskiy Yu. Let's bring up children healthy.- Moscow: Medicine,1989.

Улан А.Н.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ОСОБЕННОСТИ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКОВ В ФЕХТОВАНИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ВИДА СПОРТА

Современное фехтование кардинально отличается от классического фехтования, имевшего место на первых Олимпийских играх. Фехтовальные поединки сегодня характеризуются своей динамичностью, неожиданностью возникающих в ходе поединков ситуаций, высокой эмоциональностью. Результаты, полученные в ходе исследования, позволили определить характерные особенности ведения поединков в фехтовании на разных видах оружия. Так, отличительные черты соревновательной деятельности в различных дисциплинах фехтования обуславливаются границами поражаемой поверхности соперника, строением фехтовального оружия, наличием запрещенных приемов и типовым составом технико-тактических приемов и действий, наиболее часто используемым фехтовальщиком в ходе поединка. Проведенный теоретический анализ соревновательной деятельности фехтовальщиков-саблистов позволил установить тенденцию к повышению зрелищности соревновательных поединков путем изменений правил соревнований. В работе представлено соотношение приемов маневрирования, наиболее часто используемых саблистом в ходе ведения соревновательного боя, и их количественное изменение в связи с нововведениями в правила проведения соревнований в период с 1980 по 2007 гг.

Ключевые слова: фехтование, виды оружия, соревновательная деятельность, приемы, боевые действия.

Улан А. Особливості ведення поєдинків у фехтуванні на сучасному етапі розвитку виду спорту. Сучасне фехтування кардинально відрізняється від класичного фехтування, яке мало місце на перших Олімпійських іграх. Фехтувальні поєдинки сьогодні характеризуються своєю динамічністю, несподіванкою, виникаючих в ході поєдинків, ситуацій, високою емоційністю. Результати, отримані в ході дослідження, дозволили визначити характерні особливості ведення поєдинків у фехтуванні на різних видах зброї. Так, відмінні риси змагальної діяльності в різних дисциплінах фехтування обумовлюються межами поверхні суперника, що уражується, будовою фехтувальної зброї, наявністю заборонених прийомів і типовим складом техніко-тактичних прийомів і дій, які найчастіше використовуються фехтувальником в ході поединку. Проведений теоретичний аналіз змагальної діяльності фехтувальників-шаблістів дозволив встановити тенденцію до підвищення видовищності змагальних поєдинків шляхом змін правил змагань. У роботі представлено співвідношення прийомів маневрування, що найчастіше використовуються фехтувальниками-шаблістами в ході ведення змагального бою, і їх кількісна зміна у зв'язку з нововведеннями в правила проведення змагань в період з 1980 по 2007 рр.

Ключові слова: фехтування, види зброї, змагальна діяльність, прийоми, бойові дії.

Ulan A. Features of conduct of duels are in fencing on the modern stage of development of type of sport. Modern fencing is fundamentally different from classical fencing, which took place at the first Olympic games. Fencing bouts are characterized today by its dynamism, surprise arising during the fights situations and high emotions. The results that were obtained during the study allowed us to determine characteristic features of doing duels in the fencing on different types of weapons. Thus, the distinctive features of competitive activity in the various disciplines of fencing are determined by the the boundary surface of the opponent, which is strike, the structure of the fencing weapons, the presence of illicit techniques and a typical composition of technical and tactical techniques and actions that are most often used by the fencer during the fight. A theoretical analysis of competitive activity of fencers who fence saber showed the tendency to increase the breathtaking of competitive fights through changes of competition rules. The work presents the ratio of the techniques of maneuvering, the most commonly used by saber fencer during the competitive fight, and their quantitative change due to innovations in the rules of the competition in the period from 1980 to 2007.

Key words: fencing, types of weapons, competitive activity, techniques, fighting.

Актуальность. Современное фехтование в условиях коммерциализации спорта в целом и интенсификации спортивной подготовки характеризуется стремительным ростом результатов и рекордов. В фехтовании сегодня наблюдается постоянное увеличение конкуренции на международной спортивной арене, что обуславливает необходимость формирования индивидуальной техники спортсмена, которая сможет обеспечить ему победу в соревновательном поединке. Кроме того, стремление спортивных функционеров к повышению зрелищности вида спорта путем нововведений в уже имеющиеся правила