

75.0
В 53

Фізична культура



Вісник Прикарпатського університету

**Івано-Франківськ
2007**

Вісник Прикарпатського університету

Фізична культура
Випуск IV

Івано-Франківськ 2007



НБ ПНУС

720966

У віснику висвітлюються результати наукових досліджень з актуальних проблем фізичного виховання школярів і студентів, біомеханіки, спортивної генетики, оздоровчо-спортивного туризму, історії фізичної культури, психології спорту й фізичного виховання, валеології, адаптивної фізичної культури. Вісник розрахований на науковців, викладачів, аспірантів, студентів, учителів фізичної культури і тренерів.

The results of scientific researches of urgent problems of physical education of the schoolboys and students, biomechanics, sports genetics, health-sporting tourism, history of physical culture, psychology of sports and physical education, valeology discussed in almanac. The almanac is designed for the science officers, teachers, post-graduate students, students, teachers of physical culture and trainers.

Друкується за ухвалою Вченої ради

Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Редакційна рада

В.В. Грещук	д-р філол. наук, проф., голова ради
В.І. Кононенко	д-р філол. наук, академік АПН України, проф.
Л.Е. Орбан	д-р психол. наук, проф.
В.І. Парпан	д-р біол. наук, проф.
Б.К. Остафійчук	д-р фіз.-мат. наук, чл.-кор. АПН України, проф.
С.М. Возняк	д-р філос. наук, проф.
В.Г. Матвіїшин	д-р філол. наук, проф.
М.В. Кугутяк	д-р іст. наук, проф.
В.В. Луць	д-р юрид. наук, академік Правничої АН України, проф.
Д.М. Фреїк	д-р хім. наук, проф.

Редакційна колегія

Б.М. Мицкан	д-р біол. наук, проф., голова колегії
Б.М. Шиян	д-р пед. наук, проф.
Ю.Т. Похолончук	д-р пед. наук, проф.
Т.В. Бойчук	д-р мед. наук, проф.
А.В. Магльований	д-р біол. наук, проф.
Т.В. Круцевич	д-р наук з фізичного виховання і спорту, проф.
К. Ободинський (Польща)	д-р наук з фізичного виховання і спорту, проф.
Є. Рут (Польща)	д-р наук з фізичного виховання і спорту, проф.
Р.С. Тягур	канд. пед. наук, доц.
Г.В. Презлята	канд. пед. наук, доц.
С.Л. Попель	канд. мед. наук, доц. (відповідальний секретар)

Адреса редакційної колегії:

76025, Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

© 2007 Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

© 2007 Видавничо-дизайнерський відділ Центру інформаційних технологій

код 02125266
НАУКОВА БІБЛІОТЕКА
 Інв. № 72 0966

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ

У статті показано, що використання валеологічних компонентів при створенні програм для вивчення гуманітарних наук, фундаментальні й провідні професійні дисципліни гарантують відповідний рівень знань і практичних навиків, які необхідні для майбутніх медичних працівників, для виховання у хворих здібностей до раціонального способу життя, запобігання соматичних і психосоматичних захворювань.

Ключові слова: валеологічна освіта, студенти медичного коледжу, валеологічна корекція.

It was found that the use of valeological components during realization of study programmes in humanities, fundamental, and professional-guided disciplines ensures appropriate level of knowledge, and practical abilities which are necessary for future medical workers for the formation in patients the abilities of rational way of life, prevention of somatical and psychosomatic diseases.

Key words: valeological education, students medical college, valeological correction.

Постановка проблеми й результати останніх досліджень. Дослідження, які проведені в останні роки, свідчать про значне погіршення стану здоров'я населення України. Однією з основних причин такого явища є те, що в більшості членів суспільства не сформована стійка мотивація до здорового способу життя і відсутнє розуміння його сутності. Як результат, в Україні виникла складна демографічна ситуація. Падіння народжуваності та зростання смертності призвели до депопуляції. Нині стандартизований коефіцієнт смертності в державі становить 13,75% і є удвічі вищим, ніж у країнах Європейського Союзу (7%). Зупинити ці негативні тенденції, на жаль, не в змозі сучасна медицина, яка спрямована переважно на лікування хвороби, а не на збереження стану здоров'я. З цього приводу Г.Апанасенко [2] й І.І.Брехман [3] стверджують: "Медицина традиційно розвивалась як вчення про хвороби. Усі її багатовікові зусилля були спрямовані на те, щоб удосконалити методи розпізнавання і лікування недуг. Склалася парадоксальна ситуація: мета медицини – здоров'я, а поле її діяльності – хворі люди".

Медицина в основному займається лікуванням хвороб, але виліковування хвороб приносить здоров'я далеко не завжди. Мало того, в організмі людини нерідко залишається слід не тільки від перенесеної хвороби, але й від самого лікування.

Проблемі збереження, зміцнення, відтворення й передачі здоров'я в наступні покоління багато уваги приділяв М.М.Амосов [1]. Він був прихильником переорієнтації медицини на профілактичні принципи функціонування. У реалізації перебудови медицини він бачив зовсім непросту справу. Головною перешкодою на цьому шляху вважав психологічний консерватизм усієї величезної лікарської корпорації і її догматичні стереотипи.

Медична наука в теоретичній і клінічній її частинах не готова до сприйняття "доктрини здоров'я". Для переорієнтації потрібен час і знову ж таки довіра до цього шляху, переконаність у його необхідності.

Вирішення даної проблеми сьогодні в значній мірі пов'язується з валеологією – наукою про індивідуальне здоров'я людини, яка швидко розвивається в останні роки [2; 7]. Основу цієї науки складають знання факторів, які впливають на стан здоров'я людини (екологічних, гігієнічних, психологічних, соціально-економічних, політичних, побутових тощо). Для розуміння складної взаємодії цих факторів у

контексті здоров'я людини необхідний валеологічний світогляд, і в першу чергу для медичних працівників.

З вищесказаного випливає, що основною метою валеології є формування стійких переконань у пріоритеті здоров'я як основної умови реалізації інтелектуального, фізичного й духовного потенціалу людини. А головним завданням валеології є формування навиків раціонального використання, відтворення й передачі здоров'я в наступні покоління. Цього можна досягти через валеологічну освіту студентів-медиків тому, що майбутні лікарі є найбільшим авторитетом для значної кількості людей різного віку, статі й стану здоров'я.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність впровадження програми валеологічної освіти для формування валеологічного світогляду в майбутніх студентів-медиків.

Методи дослідження. Для розв'язання поставленої мети застосовували такі методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння, моделювання, систематизацію, педагогічний експеримент, який передбачав запровадження спеціального валеологічного компонента в робочі програми з культурології, анатомії та фізіології з паталогією, загальної гігієни з основами екології, фізичного виховання, основ реабілітації, фізіотерапії, лікувальної фізичної культури й масажу для студентів 1–2 курсів медичних навчальних закладів 2-го рівня акредитації. Для визначення ефективності різних форм підвищення валеологічних знань і навиків, а також для оцінки рівня валеологічної освіченості використовували анкетування та тестування за допомогою розроблених нами спеціальних анкет і тестів. Кількісні показники піддані обробці методами математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. На першому етапі дослідження нами було проведено анкетне опитування студентів-медиків Івано-Франківського державного медичного коледжу (180 дівчат та 20 юнаків) віком від 17 до 22 років. У результаті аналізу відповідей на анкету відкритого типу, яка складалася з 56 питань, укладених у три шкали, ми отримали інформацію, що характеризує стан валеологічної освіти під час навчання в медичному коледжі, рівень валеологічних знань студентів та їхню валеологічну поведінку.

Відповіді на питання щодо валеологічної освіти, яку отримують студенти-медики під час навчання в медичному коледжі, свідчать про те, що в процесі вивчення загальноосвітніх, медико-біологічних та професійно-орієнтованих дисциплін вони отримують певну інформацію про валеологію як науку, проте мало усвідомлюють значення валеологічної діяльності у збереженні, відтворенні й передачі здоров'я в наступні покоління. Характеристика групи питань, які стосуються валеологічної поведінки, свідчить про те, що між знаннями, які отримують студенти в процесі навчання щодо здорового способу життя, і їх валеологічною поведінкою є суттєва невідповідність. Значна кількість студентів вживає алкоголь, палить, робить спроби вживати наркотичні засоби [4].

Результати аналізу досліджень, проведених на попередньому етапі, дають нам право стверджувати, що суть валеологізації життя індивіда й суспільства первинно знаходиться в площині переорієнтації медицини на валеологічні принципи функціонування. Цього, в значній мірі, можна досягнути шляхом валеологічної корекції навчальних програм із розробкою валеологічного компонента навчання для студентів медичних коледжів та інтеграції його зі змістом гуманітарних і професійно-орієнтованих дисциплін. Результати аналізу навчальних і робочих програм, методичних матеріалів (текстів лекцій, методичних розробок практичних, семінарських та лабораторних занять) дозволили нам провести валеологічну

корекцію деяких робочих програм із наступною розробкою комплексної програми валеологічної освіти студентів медичного коледжу, яка була рекомендована для впровадження в навчальний процес [5–6]. Розроблена нами система валеологічної освіти студентів-медиків передбачає формування певної сукупності знань про здоров'я людини та чинників, які впливають на його формування в процесі пре- й постнатального онтогенезу. Програмою передбачено набуття студентами практичних навиків щодо валеометрії (діагностики індивідуального здоров'я), фізичного розвитку функціональної і фізичної підготовленості, стійкості до стресогенних факторів. Основний акцент у програмі зроблено на формування в студентів навиків управління поведінкою пацієнтів в аспекті дотримання засад раціонального способу життя, який визначається рівнем, якістю і стилем життєдіяльності. Водночас розроблена система індивідуальних науково-дослідних завдань, які передбачали дослідження загартованості, функціональних резервів фізіологічних систем організму, рівня соматичного здоров'я, структури харчування, розповсюдження серед людей різного віку й статі паління, вживання алкоголю та наркотиків. Студенти впродовж навчального року виконували по декілька реферативних робіт, користувалися валеологічним комп'ютерним сайтом. Поруч із цим проводили масові валеологічно-освітні заходи (вікторини, вечори, конкурси, олімпіади) та розповсюджували серед студентів літературу з питань, що стосуються здорового способу життя. Після завершення реалізації комплексної програми валеологічної освіти студентів-медиків, яка тривала впродовж двох років, було проведено комп'ютерне тестування щодо виявлення рівня валеологічних знань та встановлення популярності серед студентів здорового способу життя і значення його складових.

Виявлено, що порівняно з констатуючим експериментом кількість студентів, які взагалі не дотримуються здорового способу життя, зменшилася на 8% ($P < 0,05$). На 20% зросла кількість респондентів, які стали дотримуватися здорового способу життя і на 15% тих, що намагаються сповідувати засади раціональної поведінки в контексті здоров'я (табл. 1, рис. 1).

Таблиця 1

Оцінка ефективності студентами-медиками різних форм підвищення валеологічних знань, %

№	Форми підвищення валеологічних знань	%
1	Запровадження спеціального валеологічного компонента в робочі програми з гуманітарних, фундаментальних і професійно-орієнтованих навчальних дисциплін	58,4
2	Виконання індивідуальних науково-дослідних завдань	10,4
3	Написання реферативних робіт	6,5
4	Проведення валеологічно-освітніх заходів	10,3
5	Відвідування комп'ютерних валеологічних сайтів	10,2
6	Розповсюдження серед студентів валеологічної літератури	4,2

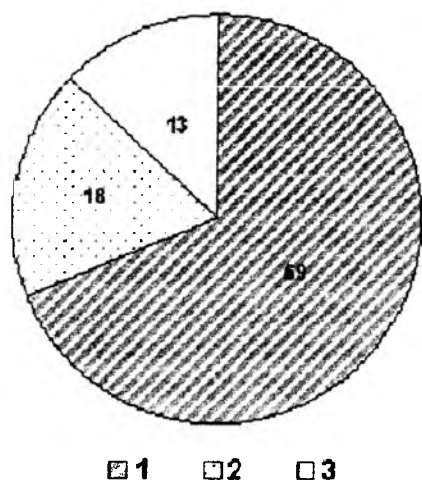


Рис. 1. Розподіл студентів за відношенням щодо дотримання засад здорового способу життя: 1 – дотримуються здорового способу життя; 2 – намагаються дотримуватися; 3 – не дотримуються.

Проведений педагогічний експеримент дещо змінив ставлення студентів до окремих складових здорового способу життя. Так, студенти стали значно краще усвідомлювати значення для здоров'я людини раціонального харчування, рухової активності, загартування, відмови від надмірного вживання алкоголю і паління (табл. 2).

Таблиця 2

Оцінка студентами впливу окремих складових здорового способу життя на здоров'я людини до й після педагогічного експерименту, %

№ з/п	Складові здорового способу життя	Дівчата				Юнаки			
		дуже залежить	мало залежить	не залежить	важко відповісти	дуже залежить	мало залежить	не залежить	важко відповісти
1	Раціональне харчування	86 92	12 7	–	2 1	79 87	16 11	–	5 2
2	Рухова активність	66 83	31 16	1 0	2 1	52 71	48 29	–	–
3	Сімейно-побутові умови	84 90	11 8	2 1	3 1	66 69	27 25	–	7 6
4	Якість довкілля	82 91	11 8	2 1	3 0	73 85	20 12	–	7 3
5	Хронічні недуги	65 85	20 15	7 0	8 0	61 90	28 10	5 0	6 0
6	Відмова від алкоголю	29 57	62 37	9 6	–	21 27	65 63	14 10	–
7	Відмова від паління	83 95	15 5	2 0	–	71 84	29 16	–	–
8	Відмова від наркотиків	93 99	5 1	2 0	–	84 95	8 4	8 1	–

Примітка: в чисельнику до, а в знаменнику після експерименту.

Як видно з таблиці, є деякі розбіжності в оцінці складових здорового способу життя дівчатами й юнаками. Очевидно, це можна пояснити деякими стереотипами

поведінки, інерція якої стоїть на заваді зміни когнітивного чинника як фактора валеологічної свідомості. У зв'язку з цим ми вбачаємо необхідність застосування диференційованого підходу під час навчання особливо в плані виконання самостійних завдань.

За результатами комп'ютерного тестування встановлено, що студенти найкраще засвоїли матеріал, який стосується організації раціонального харчування, формування режимів рухової активності для людей різного віку, статі й стану здоров'я, загартування, впливу алкоголю, тютюнопаління, наркотиків та екологічних умов на здоров'я людини. З цих тестів понад 80% студентів отримали відмінні оцінки, 12% – добрі й 8% – задовільні, що є, вірогідно, краще, порівняно з показниками до початку експерименту ($p < 0,05$).

Висновки

1. У процесі вивчення загальноосвітніх, медико-біологічних та професійно-орієнтованих дисциплін студенти-медики мало усвідомлюють значення валеологічної діяльності у збереженні власного здоров'я, його відтворенні та передачі наступному поколінню.
2. Запропонована корекція змісту навчальних програм дає змогу сформувати валеологічний світогляд та засади власної валеологічної поведінки, як підґрунтя майбутньої успішної професійної діяльності.
3. У результаті реалізації експериментальної програми валеологічної освіти вірогідно зросла кількість студентів, які стали дотримуватися засад здорового способу життя.
4. Комп'ютерне тестування виявило вірогідне зростання якості валеологічних знань студентів під впливом освітньо-валеологічної програми як важливого компонента їх майбутньої професійної діяльності в контексті профілактичної медицини.

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. – Донецк: Сталкер, 2003. – 590 с.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: ФиС, 1990. – 208 с.
4. Остафійчук Я.Ф. Валеологічна характеристика студентів Івано-Франківського державного медичного училища // Наукові записки Києво-Могилянської академії. Серія: Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. – 2004. – Т.33. – С.41–43.
5. Остафійчук Я.Ф., Мицкан Б.М., Презлята Г.В. Валеологічна корекція змісту навчальних програм у медичних закладах освіти // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць в галузі фізичної культури і спорту. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2006. – Вип.10. – С.244.
6. Остафійчук Я.Ф. Теоретико-методичні аспекти формування валеологічного світогляду у студентів-медиків // Український медичний альманах. – 2006. – №5. – С.214–216.
7. Петленко В.П. Основы валеологии. – К.: Олімпійська література, 1988. – 446 с.

УДК 371.71
ББК 74.580.055.51

Надія Варварук

**РІВЕНЬ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ І–ІІІ КУРСІВ ДО ВЕДЕННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

У даній статті висвітлений рівень готовності до ведення здорового способу життя студентів І–ІІІ курсів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Ключові слова: студенти, здоров'я, здоровий спосіб життя.

This article deals with the level of readiness to the healthy way of life of students of the I–III courses of Precarpathian National University named after Vasyl Stefanyk.

Key words: students, health, healthy way of life.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У Національній доктрині розвитку освіти України у ХХІ столітті турбота про здоров'я молоді, виховання в неї культури здорового способу життя визначаються як одне з пріоритетних завдань [11]. З урахуванням цього проблема здоров'я людини сьогодні постає об'єктом дослідження в багатьох галузях науки і практики [1, 2, 4, 7]. Головна увага акцентується на тому, що його потрібно не стільки повертати, скільки змалечку виховувати в кожній особистості усталені звички й потребу ведення здорового способу життя.

Аналіз матеріалів науково-практичних конференцій, досліджень і публікацій з даної проблеми переконливо доводить, що останнім часом зріс інтерес як науковців, так і практиків до питань формування здорового способу життя дітей та молоді [3, 5, 9, 12].

Однак, незважаючи на різні підходи до піднятої проблеми, науково-методичні доробки мають частковий характер, оскільки в переважній їх більшості утвердження пріоритетів ЗСЖ підростаючого покоління зводиться до формування знань, умінь і практичних навичок. При цьому не беруться до уваги ні особистісна спрямованість респондентів, ні природна структура їх компетентності. А це призводить до того, що людина має певні знання, володіє окремими вміннями, навичками, які сформувалися під час викладання природничих дисциплін, а також у рамках реалізації різних програм, але їх не використовує в процесі власної життєдіяльності.

Тому метою нашого дослідження було визначення рівня готовності студентів до ведення здорового способу життя.

Завдання роботи:

1. Розробити методику оцінювання рівня готовності студентів до ведення здорового способу життя.
2. Визначити рівень готовності до ведення здорового способу життя у студентів Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника.
3. Порівняти отримані результати між студентами І–ІІІ курсів.

Організація і методи дослідження.

Учасниками нашого дослідження були студенти І–ІІІ курсів Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника Педагогічного, Природничого інститутів та факультету фізичного виховання і спорту. Усього обстежено 246 студентів у віці від 17 до 20 років.

Для оцінки рівня готовності студентів до ведення здорового способу життя нами була розроблена діагностична методика, яка включала когнітивний, мотиваційний, вольовий та поведінковий компоненти. Показниками даних компонентів, які відносяться як до якісних, так і до кількісних характеристик

досліджуваного об'єкта, ми обрали такі: обізнаність щодо ЗСЖ, важливість здоров'я в системі особистісних цінностей, ставлення до занять фізичною культурою і спортом, наявність мотивів до ведення ЗСЖ, готовність до самовдосконалення, визначення способу життя студентів та самооцінка власного здоров'я (табл. 1).

З урахуванням даних показників була розроблена шкала оцінювання. Вона дозволила виявити кількісну оцінку готовності студентів до ведення здорового способу життя. Кожен із показників оцінювався за шкалою від 1 до 9 балів за критеріями наявності й повноти прояву. Підсумовуючи бальну оцінку всіх вищенаведених показників, отримуємо число, яке й буде визначати рівень готовності студентів до ведення ЗСЖ.

Рівні готовності студентів до ведення ЗСЖ:

- низький рівень – від 6 до 24 балів;
- середній рівень – від 25 до 43 балів;
- високий рівень – від 44 до 63 балів.

Таблиця 1

Критерії та показники готовності студентів до ведення здорового способу життя і методи діагностики рівня їх виявлення

Критерії та показники	Методи й методики
1. Когнітивний: 1.1. Обізнаність із сутністю поняття “ЗСЖ”, його складовими компонентами та засобами виховання навичок ЗСЖ. 1.2. Визначення цінності здоров'я в системі особистісних цінностей.	<ul style="list-style-type: none"> • Анкета “Мій спосіб життя”. • Авторська анкета “ЗСЖ”. • Бесіди. • Спостереження.
2. Мотиваційний: 2.1. Ставлення до фізичного виховання і спорту. 2.2. Наявність мотивів до ведення здорового способу життя.	<ul style="list-style-type: none"> • Анкета ставлення студентів до ФкіС. • Визначення мотивів ведення ЗСЖ (анкета “Мій спосіб життя”).
3. Вольовий: 3.1. Готовність до самовдосконалення.	<ul style="list-style-type: none"> • Методика “Самооцінка готовності до розвитку” (Г.М.Коджаспірова) [8].
4. Поведінковий: 4.1. Спосіб життя студентів. 4.2. Самооцінка власного здоров'я.	<ul style="list-style-type: none"> • Тест “Орієнтовна оцінка здорової поведінки” (Г.В.Ложкін) [10]. • Анкета для самооцінки стану здоров'я (В.П.Войтенко) [6].

Результати дослідження.

З усієї вибірки за результатами тестування було сформовано три групи студентів: А, В, С.

У першу групу (А) ввійшли студенти, які набрали загальну суму балів за результатами даної методики, яка становила менше 24 балів, тобто вони мали **низький** рівень готовності до ведення ЗСЖ.

У другу групу (В) ввійшли студенти, які набрали від 25 до 43 балів, показавши **середній** рівень готовності до ведення ЗСЖ.

У третю групу (С) – ті студенти, котрі набрали більше 44 балів, продемонструвавши **високий** рівень готовності до ведення ЗСЖ.

Результати тестування зображені на рис. 1.

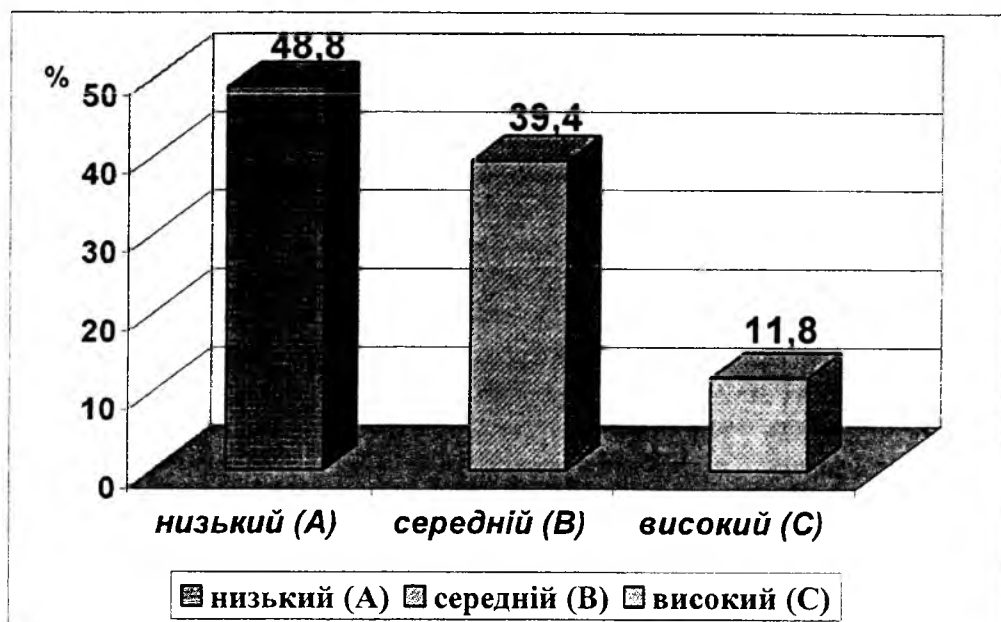


Рис. 1. Рівні готовності студентів I–III курсів до ведення здорового способу життя.

Як показують дані діаграми, **низький рівень готовності** до ведення ЗСЖ виявили у 48,8% студентів (група А), а це означає, що майже половина студентів не усвідомлює цінності власного здоров'я і не докладає жодних зусиль для його зміцнення. Респонденти цієї групи можуть бути охарактеризовані так: вони нехтують правилами ЗСЖ, проявляють байдуже ставлення до власного здоров'я. Необхідність в отриманні нових знань про здоров'я відсутня. У кращому випадку вони готові сприймати інформацію від інших людей, не проявляючи активності в її пошуку. Володіють поверхневими знаннями з теоретичних і методичних питань ЗСЖ, зацікавленість проблемами зміцнення здоров'я, веденням ЗСЖ не проявляють (низький рівень когнітивного компонента). Інтерес до фізичної культури низький або повністю відсутній.

Середній рівень готовності спостерігається у 39,4% студентів (група В). Це студенти, які ставляться до здоров'я як до факту. Вони орієнтуються в теоретичних і методичних питаннях щодо ЗСЖ, зацікавлені в отриманні знань про шляхи підтримки й зміцнення здоров'я. Молоді люди частково дотримуються правил ЗСЖ, схильні відвідувати спортивні секції, робити спеціальні вправи, дотримуватися режиму дня, але при цьому вони потребують підтримки з боку друзів і батьків при регулярному контролі.

До групи С (з **високим рівнем готовності** до ведення ЗСЖ) були віднесені лише 11,8% студентів. Це студенти, які характеризуються активною позицією щодо зміцнення власного здоров'я, вони сприймають своє здоров'я як цінність, проявляють стійкий високий інтерес до фізичної культури, впевнені в собі, орієнтовані на саморозвиток та збагачення своєї особистості. Молоді люди стараються оволодіти різноманітними технологіями, які зберігають здоров'я, оздоровчими процедурами, намагаються формувати відповідні навички і вміння вести ЗСЖ.

Якщо порівнювати між роками навчання в університеті, то низький рівень готовності до ведення ЗСЖ виявлений у 87 студентів **I курсу** (55,8%). Середній рівень показали 32,7% респондентів і 11,5% – високий рівень готовності (рис. 2).

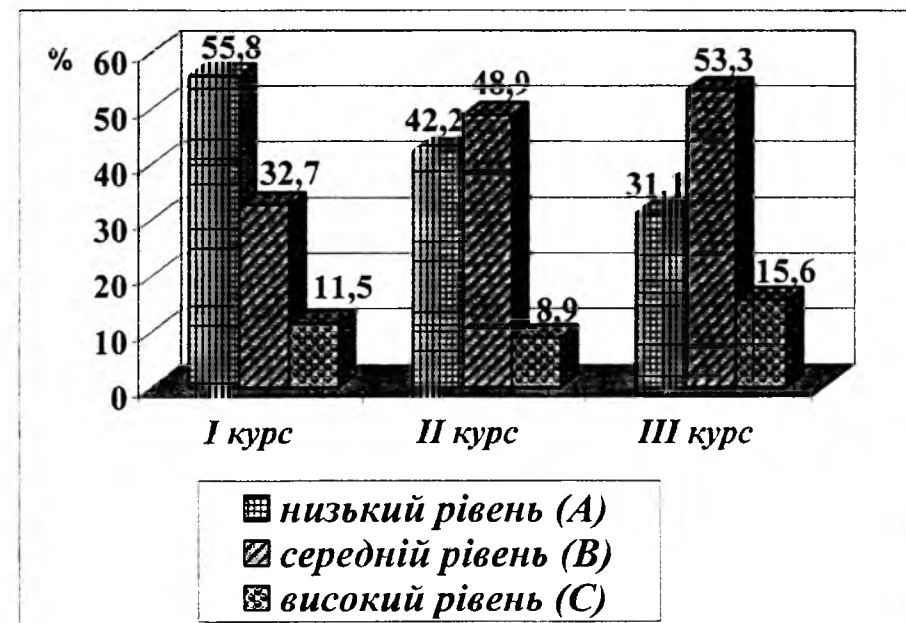


Рис. 2. Рівні готовності студентів до ведення здорового способу життя.

Студенти II і III курсів показали трохи кращі результати, а саме: низький рівень готовності до ведення ЗСЖ виявлений у 42,2% респондентів **II курсу**; середній рівень – 48,9% та високий рівень показали 8,9% опитаних.

Серед студентів **III курсу** низький рівень готовності до ведення ЗСЖ проявили 31,1% чоловік; середній – 53,3%; високий рівень виявлено в 15,6% респондентів.

За результатами наших досліджень різних відмінностей в показниках рівнів готовності до ведення здорового способу життя між студентами різних факультетів не спостерігалось.

Підсумовуючи отримані дані, можна зробити висновок про те, що саме студенти I курсу найменше підготовлені до ведення ЗСЖ і потребують підтримки та допомоги в цьому напрямку. А з віком вони починають більше приділяти уваги власному здоров'ю та способу життя. Це й лягло в основу наших подальших досліджень.

Висновки

1. Низький рівень готовності до ведення ЗСЖ було виявлено в 48,8% студентів, а це означає, що майже половина студентів I–III курсів не усвідомлює цінності власного здоров'я й не докладає жодних зусиль для його зміцнення. Такі дані викликають занепокоєння, оскільки саме в студентські роки відбувається остаточне формування організму, особистісне самовизначення та вибір способу життя, а низький рівень готовності до ведення ЗСЖ негативно позначиться на їх всебічному розвитку та стані здоров'я.
2. Найвищий відсоток опитаних із низьким рівнем готовності до ведення ЗСЖ (55,8%) виявлено в студентів I курсу. У студентів II і III курсів цей показник значно нижчий, а це свідчить про те, що з віком вони стають розуміти цінність власного здоров'я й намагаються дотримуватися правил ЗСЖ для його збереження.

3. Слід відзначити парадоксальний характер у ставленні студентів до власного здоров'я, тобто невідповідність між потребою особистості в доброму здоров'ї, з одного боку, і її зусиллями, спрямованими на збереження і зміцнення свого фізичного й психічного благополуччя – з іншого.
4. Результати дослідження засвідчують, що рівень готовності до ведення здорового способу життя студентів Педагогічного, Природничого інститутів та факультету фізичного виховання і спорту не залежить від їх професійної підготовки в умовах вузу.

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество. – М.: ООО АСТ; Донецк: Сталкер, 2002. – 464 с.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – К.: Здоровье, 1998. – 243 с.
3. Белинская Т.В. Психологические составляющие развития ценностного отношения к здоровью у студентов педагогического ВУЗа: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. – Калуга, 2005. – 174 с.
4. Булич Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности, двигательная активность в ее стимуляции. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
5. Вакуленко О.В. Здоровый способ життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05 / Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К., 2001. – 25 с.
6. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. Введение в санологию. – К.: Здоров'я, 1991. – 245 с.
7. Зимівець Н.В., Лешук Н.О. Методика освіти "рівний – рівному": Навч.-метод. посібник. – К.: Навчальна книга, 2002. – 127 с.
8. Коджаспирова Г.М. Культура профессионального самообразования педагога: Пособие / Под ред. д-ра психол. наук, акад. Ю.М.Забродина. – М., 1994. – 344 с.
9. Леонтьева О.І. Формування здорового способу життя підлітків засобами культурно-просвітницької діяльності: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.06. – К., 2005. – 185 с.
10. Ложкин Г.В. и др. Психология здоровья: Метод. разработки для студ. и аспирантов. – К., 2002. – 60 с.
11. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті. – К.: Вид-во "Шкільний світ", 2001. – 16 с.
12. Нестеренко В.В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Одеса, 2003. – 229 с.

УДК 613:37.037

ББК 74.200.55

Світлана Брєславська-Кемінь

НАРОДНІ ТРАДИЦІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЯК СКЛАДОВА ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У даній статті наголошується на важливості вивчення народного досвіду профілактики захворювань як складової валеологічної освіти фахівців у галузі фізичної культури та реабілітації. Українська народна медична традиція, поруч із народною педагогікою, рухливими іграми, забавами, покликана виховувати фізично здорове та гармонійно розвинуте підростаюче покоління. Накопичені впродовж століть знання звичаїв рідного народу в близькому майбутньому допоможуть вирішити безліч оздоровчих проблем.

Ключові слова: народний досвід, народна медична традиція, профілактика захворювань.

In this article the importance of studying of the folk experience of the prevention of illnesses as an important part of health education of specialists in the sphere of physical training and rehabilitation is emphasized. The aim of the Ukrainian folk medical tradition, together with the folk pedagogic, moving games, is to prepare physically health and harmonically developed youth. The knowledge of traditions of the native people, acquired during centuries, will help to solve many health problems in the near future.

Key words: folk experience, folk medical tradition, prevention of illnesses.

Постановка проблеми. Сучасні глобальні зміни – соціальні, економічні, політичні й, особливо, кліматичні – ставлять перед організмом людини дуже складні завдання постійної адаптації до умов життя. Людина вимушена жити в стресових ситуаціях, шукаючи способи зцілення й профілактики захворювань. В умовах стабільного зниження імунітету такі пошуки стають дедалі більшою проблемою. Якщо до цього додати Чорнобильську катастрофу, інші екологічні катаклізми, урбанізацію, зміну характеру трудової діяльності, можемо дійти висновку, що умови проживання в Україні, в порівнянні навіть із минулим століттям, кардинально змінилися.

Усе це суттєво позначається на людині, особливо на її біологічній природі. Зниження функціональних резервів організму, його систем, органів, порушення реактивності та резистентності, зміни в характері захворювань, мутації на генному рівні – ось не повний перелік наслідків впливу зовнішніх чинників на організм людини.

На даному етапі депопуляційні процеси в Україні перебувають у "стадії загострення". Суть їх полягає в перевазі смертності над народжуваністю, зменшенні середньої тривалості життя, зростанні кількості спадкових захворювань, інвалідації населення, рецидивах таких захворювань, як туберкульоз, холера, короста, дифтерія, а також різкому зниженні загального рівня здоров'я. Попри катастрофічну екологічну ситуацію і незадовільне медичне обслуговування провідним фактором, що визначає стан організму індивіда, є його ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих. Учені [3; 4] наголошують на важливості боротьби зі шкідливими звичками (курінням, алкоголізмом, наркоманією), а особливо на негайній потребі розширення рухової активності, зміні способу життя. П'яниці, ледарі в Україні завжди засуджувалися суспільною думкою, що знайшло відображення в усній та пісенній народній творчості.

На сучасному етапі перед навчальними закладами всіх рівнів стоїть невідкладне завдання – підготовка фахівців із новим гуманістичним типом мислення. Особливо це стосується фахової підготовки вчителів фізичної культури, фахівців фізичної реабілітації, адже їхнє покликання – навчити підростаюче покоління жити в гармонії з природою повноцінним, здоровим життям. Невичерпний матеріал для такого навчання містить досвід минулих поколінь, культура народу, народна педагогіка і насамперед народна медицина.

Я.Підцерковна [5] стверджує, що, піклуючись про народження здорового потомства, про генетично сильний код нації, наші предки витворили цілющу народну лікарську творчість, що й сьогодні є безупинною течією культури українського народу. Ю.Наконечна й А.Українець [4] повідомляють про відродження народних методів лікування, разом із раціональним харчуванням, у всьому світі. Про важливість ведення здорового способу життя в сім'ї наголошує Б.Мицкан зі співавторами [3].

Мета нашої роботи – довести важливість вивчення народних традицій в контексті валеологічної освіти фахівців із фізичної культури й фізичної реабілітації.

Методи дослідження. Вивчення наукової літератури, польовий збір матеріалу.

Результати та їх обговорення. Майбутнім фахівцям у галузі фізичного виховання особливо необхідно освоїти народні методи збереження здоров'я, профілактики захворювань, народну педагогіку, яка ставить піклування про здоров'я та фізичний розвиток дітей на перше місце. Підтвердженням тому є народні прислів'я: "Нема щастя без здоров'я", "Здоров'я за гроші не купиш", "Хворому світ не милий".

Значення фізичного виховання в народній педагогіці зумовлюється вагомим внеском у зміцнення здоров'я підрастаючого покоління та правильний його фізичний розвиток, збільшення тривалості життя, формування в молоді найважливіших морально-вольових якостей, прищеплення відповідних санітарно-гігієнічних навичок, здійснення підготовки до участі в продуктивній праці [6].

Великим щастям для людини завжди вважалося збереження здоров'я до глибокої старості. Тому з покоління в покоління передавався народний досвід у цій галузі.

Зумовлені поглядами на походження хвороб, народні методи профілактики поєднували раціональні дії з ірраціональними.

Безперечно, раціональним було вживання з профілактичною метою деяких рослин, бактерицидні властивості яких відомі з давніх часів [1]. Це стосується часнику й цибулі. Наукою підтверджено, що фітонциди цих городніх рослин діють згубно на бактерії тифу, холерні вібріони, дифтерійну паличку, затримують розмноження збудників туберкульозу. Їх завжди радили вживати під час епідемії грипу, при гострих респіраторних захворюваннях.

Для підвищення імунітету народна медицина рекомендує рослини, багаті на вітаміни: ягоди малини, калини, смородини, журавлини. Особлива увага приділялася свіжим ягодам суниці й чорниці (афинам), фіточаям із шипшини, цвіту липи.

Хорошим засобом при шлунково-кишкових розладах вважався відвар кори дуба, чай з ромашки, насіння кмину. Останні вживалися також із профілактичною метою. Донедавна маловідомі рослини ехінацея і родіола рожева ("золотий корінь") як зміцнюючі, тонізуючі засоби входять у широкий вжиток не тільки серед населення, а й практикуючих медиків.

Поради народної медицини стосуються також раціонального харчування, гігієни. Хоч ці поради часто мають забобонний характер, у них є чітка раціональна лінія. Скажімо, вираз "Об'їдатися – гріх!" оберігає людину від надмірного споживання їжі, бо таке харчування може спричинити різноманітні захворювання шлунково-кишкового тракту. Регулюють харчування також православні пости, які тривають майже половину року і значною мірою пов'язані з особливостями зміни часових періодів сільськогосподарського року [2]. Поділяють їх на кілька категорій:

- найсуворіший піст, під час якого не можна їсти, але можна пити воду;
- піст, під час якого дозволено вживати сиру рослинну їжу та хліб;
- піст, протягом якого дозволено вживати варену рослинну їжу, виготовлену без використання олії;
- піст, протягом якого дозволено вживати рослинну їжу зварену з олією, а також рибні продукти.

До пісної їжі належать зернові, бобові, овочі, фрукти, ягоди, гриби, їстівні дикоростучі рослини, горіхи, мед, рослинні олії, риба.

До "скоромної" їжі відносять продукти тваринного походження (м'ясо, печінка, жири, яйця, молоко) та продукти, які їх містять.

Великий піст триває 7 тижнів до Великодня, Різдвяний піст – 6 тижнів, Петрів піст – від свята Святої Трійці до 11 липня, Успенський піст – 2 тижні до дня Успіння Богородиці. Крім офіційно встановлених постів, православні християни дотримуються посту в певні дні тижня – понеділок, середу й, особливо, в п'ятницю. Поряд із духовним очищенням, "пісні дні" запобігають надмірному накопиченню резервів, переважно жирів.

Забобонна заборона дітям "Не їж зелепужу (недозрілі плоди), бо будеш мати жабу в череві!" попри свою, на перший погляд, нелогічність, має досить

раціональний зміст, оскільки незрілі плоди не придатні до засвоєння дитячим організмом, можуть викликати діарею. "Гріх їсти плоди до Спаса" пояснюється порою повного дозрівання фруктів після цього свята.

Формулою "гріх" окреслюється в народі цілий ряд мудро підмічених профілактичних заходів [1].

Заборона купатися до дня Святого Юрія, лягати на траву до першого грому (грози) полягає в тому, що земля і вода в річках недостатньо прогріті сонцем, і такі дії несуть загрозу захворювання простудного чи ревматичного характеру. А от літня заборона купатися у відкритих водоймах із 14 до 16 години ("...бо водяний дідько вхопить") виникла через найвищу сонячну активність у ці години – в розігрітому на сонці тілі при зануренні в холодну воду можуть статися спазми судин, судоми м'язів, у тому числі дихальних.

Прагнення запобігти травматизму, особливо серед вагітних, виражається в пораді: "Щоб пощастило, переступай поріг правою ногою". Намагаючись дотриматися цієї поради, людина мимоволі зупиниться, подумас і це, можливо, вбереже її від несподіваної травми.

Побутує в народі пересторога: "Не можна витиратись одним рушником, бо посваритесь". До товариських чи родинних відносин таке переконання не має стосунку, але з безперечним правилом гігієни про недопустимість користування кільком особам спільною білизною, рушниками збігається.

Про оздоровчі сили природи – сонячні промені, свіже повітря, воду – написано багато праць, розроблено безліч методик, але всі ці наукові теорії зародилися на ґрунті багатовікового народного досвіду. Перебування дітей на свіжому повітрі, сонці всіляко заохочувалося батьками, оскільки дорослі завжди були і є носіями елементарних гігієнічних і валеологічних знань. Цілющі властивості сонця широко використовували ще давні слов'яни, в яких побутував звичай винесення хворих із хатин під прямі або розсіяні промені сонця. Сонячне світло (ультрафіолет) зміцнює здоров'я, сприяє нормальному росту й розвитку організму [6], особливо впливає на синтез вітаміну D, який бере участь у реакції обміну кальцію в організмі.

У сім'ї дорослі прищеплюють дітям гігієнічні навички, вимагаючи щоденно вмиватися, тримати в чистоті тіло, одяг і взуття, постіль, житло, а під час харчування добре пережовувати їжу.

У теплу пору року дітей в селі привчають ходити босоніж. Це надійний спосіб профілактики плоскостопності. М'яка трава, теплий пісок діють заспокійливо, а гарячий пісок, холодна вода – збуджуюче. Народний досвід переконав, що це прекрасний спосіб загартування людського організму, насичення біологічно активними речовинами, які всмоктуються через шкіру.

Висновок

Ураховуючи вищевикладене, можемо зробити висновок, що вивчення народного досвіду профілактики захворювань повинно стати складовою валеологічної освіти фахівців, покликаних виховувати фізично здорове та гармонійно розвинуте підрастаюче покоління. Поруч із народними рухливими іграми, забавами вчителів фізичного виховання вкрай необхідні знання оздоровчих традицій, звичаїв рідного народу. У свою чергу, українські народні валеологічні традиції, як маловідомий розділ накопичених упродовж століть знань, потребує різнобічних досліджень, пошуків і впровадження в практику сьогоденного життя, особливо дітей і підлітків. Вважаємо за

доцільне доповнити робочу програму з валеології матеріалом, який розкриває народні традиції оздоровлення організму.

1. Болтарович З.Є. Народна медицина українців. – К.: Наукова думка, 1990. – 230 с.
2. Вилунас Ю. Тайны естественной медицины. – С.-Пб.: Питер, 2004. – 256 с. (Серия “Исцели себя сам”).
3. Мишкан Б., Презлята Г., Рут Є., Кловата М. Чинники здорового способу життя як засіб підвищення ефективності навчання // Обрії. – 2006. – №2. – С.95–99.
4. Наконечна Ю., Українець А. Народна медицина: традиції й сучасність // Берегиня. – 2004. – №2. – С.56–61.
5. Підчерковна Я. Дитяча медицина поліщуків // Берегиня. – 2000. – №2. – С.78–82.
6. Стельмахович М. Народна педагогіка. – К.: Рад. школа, 1985. – 312 с.

ІСТОРИЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

УДК 37.037

ББК 75.1

Станіслав Заборняк, Казимир Ободинський

УКРАЇНСЬКІ ОРГАНІЗАЦІЇ КУЛЬТУРИ ФІЗИЧНОЇ В ЕМІГРАЦІЇ (1880–1939 рр.)

У роботі розкрито сутність діяльності спортивно-гімнастичних товариств “Сокол”, “Січ” і скаутської організації “Пласт” в еміграції на теренах Чехії, Польщі, Франції, Канади. Наголошується про значення цієї діяльності в плані збереження традицій української фізичної культури, скаутського руху та їх значення у формуванні націоналістичного духу.

Ключові слова: українці, еміграція, фізична культура.

The research shows the essence of “Sokol”, “Sich” and second organization “Plast” sport – gymnastic society activity during the period of emigration in the territory of Czechia, Poland, France, Canada. It emphasizes the meaning of its activity in the direction of Ukrainian physical culture tradition preserving, scout moving and its meaning in the national spirit formation.

Key words: ukrainians, emigration, physical culture organizations.

Постановка проблеми. Починаючи від 1880 року, українці, поляки, євреї, які мешкали в Галичині, виїжджали на постійно до Північної Америки. У 1850–1914 рр. із Галичини виїхало, з економічних причин, 1,0–1,1 мільйона осіб, при цьому серед загальної кількості тих, хто виїхав, була шоста частина поляків і сьома частина галицьких українців. Поляки виїжджали до США, а українці – до Канади. У 1914 р. Канаду заселили 100 тис. українців і 45 тис. поляків. Разом у 1901–1914 рр. Канада прийняла 2,7 млн. осіб. Відповідно до даних, Галичину залишило 105 тис. євреїв, 71 тис. українців і 45 тис. поляків. У галицькому господарстві на початку XIX ст. не було зростання промислового виробництва. Звідси наростала різниця в стандарті життя, пов'язана з меншою можливістю заробляння коштів, необхідних для прожиття. До інших причин еміграції українців треба віднести виїзди, пов'язані з польсько-українським конфліктом до 1918 року, зумовленим національними інтересами. Багато випадків еміграції були зумовлені необхідністю втечі за вчинені дії проти польської влади, особливо до 1930 р. В еміграції опинилося багато діячів, пов'язаних із діяльністю спортивних товариств у Галичині.

Мета роботи – дати характеристику діяльності українських спортивних товариств в еміграції з 1880 до 1939 р.

Результати дослідження. Одними з перших організацій в еміграції, які повстали в роках Першої світової війни, були групи гімнастично-спортивного характеру, створені в середовищі інтернованих українських солдатів на чеських землях. Діяли вони за участю чеського “Сокола”. Спочатку до чеського товариства приймалися 2–3 українські представники, які, здобувши досвід, ставали організаційними провідниками серед українців. Українці демонстрували свою національну приналежність і в такий спосіб протистояли асиміляції та ототожненню з росіянами. Прикладом цього була ситуація в Празі в 1912 році, коли українці не встали з місця при звучанні гімну Росії. У ході виїздів доходило до нав'язування контактів представників “Сокол-Батько” з українськими емігрантами, членами чеського сокольного руху. Перше самодіяльне товариство “Сокола” в еміграції закладене при чеському “Сокол” в Подєбрадах у 1922 р., а першим провідником став М.Яремів. Створення самостійної організації відбулося в 1925 році в Подєбрадах і отримало назву “Український сокол”. Цей осередок, окрім інших

українських сокільських організацій, з Брна, Градец-Кральова, Ліберця, Острави, Пардубіц, Подебрад, Праги, Прешова, Псібрами, Ржевіц, Валяшинського Межерніка в кількості 53 делегатів узяв участь у XIII Всеслов'янському Сокольному Зльоті в Празі в 1926 р. Ці українські товариства ініціювали створення 18 квітня 1926 року "Українського Сокільського Комітету", який мав представляти їх інтереси. Розпущено його було 27 жовтня 1927 р.

Другу групу товариств становили організації, створені при студентах, які навчалися в Празі. У 1919–1939 рр. до одного з найстарших сокольних товариств – "Морави", входило на початку 20 осіб, а перед 1939 р. кількість українських членів зросла до 2000. В іншому чеському місті, Подебрадах, у 1922 р. в організованих чеським "Соколом" 6-тимісячних програмових курсах брало участь 30 українців, у тому числі 3 жінки. У подібних курсах у Празі українці брали участь і пізніше. Випускники цих курсів створювали тренувальні групи для українського еміграційного середовища. Їх діяльність опиралася на переписи статуту чеського "Сокола". Повна форма діяльності сокільських еміграційних кіл координувалася львівським "Соколом-Батьком", створеним у 1931 р. "Зв'язок Українського Сокольства за кордоном" (ЗУСК) із центром у Празі свою діяльність скеровував у таких напрямках: господарському, культурно-освітньому, організаційному і фізичного виховання.

Від 3 жовтня 1932 р. датуються щорічні з'їзди ЗУСК. В інших країнах Європи діяли нечисленні українські осередки еміграційного "Сокола", зокрема, в Болгарії в місті Великий Бечкарек. Поодинокі сліди діяльності можна знайти в Парижі і деяких містах в Німеччині. У Парижі у вересні 1935 р. у зібранні ЗУСК брало участь 40 осіб, у тому числі 8 жінок, начальником паризького "Сокола" вибрано Й.Косача. Осередок проводив незалежну діяльність і не декларував приналежності до жодної української еміграційної централі, навіть до ЗУСК.

Цікаву історію діяльності мають українські осередки "Сокола" в Аргентині й Бразилії. У 1931 р., дякуючи одному з випускників Господарської Академії в Подебрадах, розпочав там діяльність український "Сокіл", а від 1934 р. з'явилися осередки в Буенос-Айресі, Гордобі, Ля Фальді й Ляс Тунас. У 1907–1918 рр. у Росії, в Києві й Одесі, в середовищі українського народу за сприяння гімнастичних товариств "Сокіл", які діяли в Галичині, створені нечисленні організації з назвою "Сокіл", де домінувало російське населення, і зареєстровано його як російський "Сокіл". Це середовище було дуже інфільтроване царською політичною поліцією. До 1918 р. українське населення під владою Радянської Росії було піддане русифікації і на тлі позитивного ставлення до розвитку фізичної культури розпущені всі українські сокільські організації та "Січ".

Ще перед Першою світовою війною почали виникати еміграційні січові організації в середовищі українських студентів у Празі, Трешці й Загребі. Представники цих груп брали участь у "Січових Святах", які були організовані в Станіславові (1911 р.), Снятині (1912 р.) й у Львові на загальному "Крайовому Січово-Сокільському Зльоті" в 1914 р. Ідея українського "Січового" руху була перенесена разом із хвилею емігрантів, які після Першої світової війни склали більшість у Північній Америці й Чехії. У 1927 р. у Празі відбувся "Січовий зліт", на якому представники українських "Січей" з Праги, Подебрадів, Пільзна, Жевніц, Пардубіс і Мімоні коло Ліверца створили "Український січовий Зв'язок" в еміграції. У дуже близьких контактах із "Січовим Зв'язком" у Празі були керівництва товариств, які діяли у Відні – Українські Спортивно-Гімнастичні Товариства, а також Студентські Товариства "Січ", закладені в 1921 р. К.Трильовським. З його ініціативи еміграційна

група в кількості 13 членів Гімнастично-Пожежного Товариства "Січ" із Відня, під керівництвом отця Кирила, взяла участь у 1921 р. у Міжнародній Робітничій Олімпіаді, яка відбулася у Празі. У 1927 р. у II Міжнародних Робітничих Іграх у Празі брала участь делегація еміграційної "Січі" в кількості 90 осіб. Представники української еміграції брали участь і в наступних III Міжнародних Робітничих Іграх у 1931 р. у Відні, а також у IV Міжнародних Робітничих Іграх у Празі (1934 р.). На запрошення німецьких робітничих організацій "АТУС" у 1936 р. делегація "Українського Січового Зв'язку в Еміграції" взяла участь у зльоті "Німецьких Робітничих Спортивних Товариств", який діяв у Хомутові. У 1934–1935 роках "Український Січовий Зв'язок" видавав у Празі журнал "Січ".

У 1938 році серед українців, яких доля закинула в район Маньчжурії, створено далекосхідну "Січ".

Після 1930 р. польська влада в результаті прояву насильницького спротиву делегалізувала українську скаутську молодіжну організацію "Пласт". Її діяльність в еміграції стала основою відродження скаутського руху серед українців. Особливо активно цю діяльність проводили в чеських містах Празі й Подебрадах. Еміграційна організація "Пласт" розпочала діяльність у цих місцевостях у 1931 р. і була спрямована на здійснення ревізійної пропаганди. У середовищі українських емігрантів у Чехії у 1931 р. організовано "Зв'язок Українських Пластунів Емігрантів" (ЗУПЕ). Його члени брали участь у міжнародному скаутському русі. У 1936 р. діячі ЗУПЕ з приводу 25-річчя заснування організації "Пласт" організували в Празі урочистий ювілейний зліт і заклали "пластовий" музей. Еміграційна діяльність ЗУПЕ в значній мірі вела конспіраційну діяльність "Пластового Центру" на польських теренах. У 1931 р. у Празі почали видавати журнали "Вогні", "Наш слід", "Шлях молоді", "Молоде життя", які в 1930 р. стали легальними в Польщі. У скаутській програмі діяльності "Пласту" переважали елементи фізичного виховання.

Висновки

1. Еміграція значної кількості українців та лідерів сокільського й січового руху в Галичині в різні країни Європи та Америки створила певні передумови заснування в еміграції товариств "Сокіл", "Січ" і "Пласт". Їх діяльність стримувала українське населення від асиміляції, забезпечила збереження надбаних у Галичині традицій щодо фізичної культури й скаутського руху.
2. Завдяки збереженим в еміграції спортивним традиціям і здобуттю Україною незалежності в 1991 році стало можливим відновлення скаутського руху, а також сокільсько-січового духу в діяльності спортивного товариства "Україна" й багатьох спортивних клубів, які діють сьогодні на теренах різних регіонів України.

БІОЛОГІЯ І БІОМЕХАНІКА СПОРТУ

УДК 796.012.21

ББК 75.717.7

Богдан Шиян, Петро Ладика

КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ЯК ПІДРУНТЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

У статті проаналізовано результати дослідження координаційних здібностей веслувальників, визначено структуру координаційних здібностей веслувальників, запропоновано програму їхнього розвитку на етапі початкової підготовки.

Ключові слова: координаційні здібності, веслувальники-початківці, етап початкової підготовки.

The research is dedicated to the study of the problem of the development of canoeists' coordination skills at the stage of basic training. The results of study of coordination skills of canoeists have been analyzed. The structure of coordination skills of canoeists has been defined. The program of their development at the stage of basic training has been suggested.

Key words: coordination skills, canoeists-beginners, stage of basic training.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. Зростання рівня спортивних результатів у веслуванні та рання спеціалізація юних спортсменів, що забезпечує високі спортивні досягнення на світовій арені, вимагають шукати нові підходи до процесу тренування веслувальників на першому етапі багаторічної підготовки та створення передумов успішного засвоєння техніки веслування, оскільки досягти успіху можна лише за умови, коли веслувальники мають високий рівень розвитку спеціальних фізичних якостей і, особливо, досконало володіють технікою веслування [7, 8, 9, 15].

Техніка веслування має складну структуру й потребує прояву високого рівня розвитку низки координаційних здібностей. Особливі вимоги ставляться до здатності утримувати динамічну рівновагу. Збереження рівноваги тіла під час веслування є важливим складним елементом техніки, яка вимагає: а) балансу тіла в човні; б) нейтралізації вертикальної складової опори весла у воді [4, 5, 6, 17]. До того ж здатність до регулювання м'язових зусиль виступає одним із головних критеріїв у процесі відбору веслувальників [14].

Під час тренування формуються такі специфічні комплекси відчуттів веслувальників, як відчуття води, рівноваги, швидкості, ритму й частоти рухів. Формування цих специфічних відчуттів та вмінь дає змогу веслувальникам значно ефективніше навчатися й виконувати рухи з мінімальною затратою енергії [2, 11, 12, 13, 16].

Водночас у літературі, що присвячена підготовці веслувальників-початківців, розвитку координаційних здібностей приділено недостатньо уваги. Є дані щодо вдосконалення координаційних здібностей веслувальників переважно на воді й практично не розглядається можливість їхнього розвитку на суходолі [8]. До того ж у цих роботах подано переважно рекомендації з розвитку загальної координації (спритності). В інших наукових джерелах [1, 3, 6, 7, 9] також немає програми розвитку координаційних здібностей, бракує методичних порад стосовно режимів навантаження та відпочинку, місця окремих координаційних здібностей у тренувальному процесі веслувальників на етапі початкової підготовки.

Отже, нами проаналізовано науково-методичну літературу з проблеми розвитку координаційних здібностей людини, чинників, що зумовлюють їхній розви-

ток, механізмів формування координаційних здібностей, основ діагностики та розвитку координаційних здібностей, значення координаційних здібностей для підготовки веслувальників. При цьому виявлено недостатність інформації щодо засобів і методичних прийомів розвитку координаційних здібностей веслувальників на етапі початкової підготовки.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлюється, з одного боку, важливістю вдосконалення координаційних здібностей веслувальників на етапі початкової підготовки для успішного засвоєння техніки веслування, з іншого, – відсутністю науково-методичних рекомендацій, визначених засобів та методичних прийомів цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей веслувальників на цьому етапі багаторічної підготовки спортсменів, що й зумовило вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження – розробити програму розвитку координаційних здібностей веслувальників на етапі початкової підготовки.

Відповідно до мети вирішувалися такі завдання:

1. Визначити рівень розвитку та структуру координаційних здібностей веслувальників.
2. Розробити систему оцінок рівня розвитку координаційних здібностей веслувальників різного рівня підготовки.
3. Визначити засоби та методичні прийоми розвитку координаційних здібностей веслувальників на етапі початкової підготовки.
4. Виявити педагогічні умови реалізації програми розвитку координаційних здібностей веслувальників на етапі початкової підготовки.

Для вирішення поставлених завдань використовували такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел; анкетне опитування; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи визначення та оцінки рівня розвитку координаційних здібностей веслувальників; метод педагогічних контрольних випробувань (тестування); метод експертних оцінок; методи математичної статистики.

Результати дослідження. У процесі констатувального експерименту визначався рівень розвитку координаційних здібностей веслувальників України та погляди тренерів-практиків на означену проблему.

Для визначення рівня розвитку координаційних здібностей веслувальників нами було протестовано 32 спортсмени (8 майстрів спорту України та 24 кандидати в майстри спорту) віком від 17 до 21 року.

Тестування показало, що у кваліфікованих спортсменів найкраще розвинуті такі координаційні здібності, як: здатність до утримання стійкої пози (21,87% мають рівень розвитку вищий від середнього та 18,75% – високий); здатність до оцінки й регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів (25% мають рівень розвитку вищий від середнього та 15,62% – високий). Високий рівень розвитку здатності до відчуття ритму та узгодження рухів у руховій дії відзначено в 15,62% спортсменів. Інші координаційні здібності (здатність до утримання стійкої пози, довільного розслаблення м'язів та здатність до орієнтування в просторі) розвинуті дещо слабше.

Кореляційний аналіз між результатами спортсменів високого класу на дистанціях 1000 м, 500 м, 200 м та показниками розвитку координаційних здібностей виявив, що сильний зв'язок існує лише між результатами проходження дистанції 1000 та 500 м і здатністю до утримання рівноваги ($r=0,61$ та $r=0,62$). Середній зв'язок виявлено між здатністю оцінювати та регулювати динамічні й просторово-часові параметри рухів та результатами подолання всіх трьох дистанцій ($r=0,044$, $r=0,47$, $r=0,49$); між здатністю до відчуття ритму та здатністю до довільного розслаблення м'язів і результатом на дистанції 200 м ($r=0,45$ та $r=0,4$) і здат-

ністю узгоджувати рухи в руховій дії та результатами на дистанціях 1000 і 500 м ($r=0,5$ та $r=0,54$). В інших випадках між координаційними здібностями й результатами на дистанціях зв'язок слабкий.

Для визначення взаємозалежності між різними координаційними здібностями веслувальників провели кореляційний аналіз показників у тестах на визначення рівня розвитку окремих видів координаційних здібностей. У веслувальників високої кваліфікації здатність до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів має середній зв'язок із здатністю до утримання стійкої пози ($r=0,40$) до відчуття ритму ($r=0,46$) та до узгодження рухів у руховій дії ($r=0,38$). Здатність до утримання стійкої пози на середньому рівні корелює зі здатністю до орієнтування в просторі ($r=0,40$) та сильно корелює зі здатністю узгоджувати рухи в руховій дії ($r=0,64$). У веслувальників-початківців між різними координаційними здібностями немає яскраво вираженого взаємозв'язку, який дав би змогу говорити про залежність однієї координаційної здібності від інших.

Для визначення найважливіших координаційних здібностей веслувальників було проведено факторний аналіз. Для факторного аналізу використовували показники розвитку координаційних здібностей веслувальників високого класу (КМС та МС). Ці дані слугували підґрунтям для формування експериментальної програми пріоритетного розвитку окремих координаційних здібностей у процесі підготовки веслувальників на етапі початкової підготовки.

Факторний аналіз виявив, що структуру координаційних здібностей веслувальників складають п'ять факторів. Вклад першого фактора в загальну дисперсію становить 21,3%. Цей фактор включає тести, які визначають рівень розвитку здатності до оцінки й регуляції динамічних та просторово-часових параметрів рухів веслувальників. Одержаний результат підтверджує думку В.М.Платонова [13] щодо провідної ролі здатності оцінювати й регулювати динамічні й просторово-часові параметри рухів у циклічних видах спорту. Вклад другого фактора (тести на визначення рівня розвитку здатності відчувати ритм (0,878–0,914) у загальну дисперсію склав 16,5%. Третій фактор складають тести, які характеризують здатність орієнтуватися в просторі (0,832–0,827); його вклад у загальну дисперсію становить 11,03%. Відсоткова частка четвертого фактора в загальній дисперсії становить 10,15% – його складають тести, що характеризують здатність до довільного розслаблення м'язів (0,706–0,648). П'ятий фактор склали тести, що характеризують здатність узгоджувати рухи в руховій дії; відсоткова частка цього фактора в загальній дисперсії становить 9,97%. Результати факторного аналізу були покладені в основу визначення питомої ваги засобів для вдосконалення кожної координаційної здібності.

Для виявлення поглядів тренерів щодо впливу координаційних здібностей на рівень спортивних досягнень веслувальників нами було опитано 102 фахівці, серед яких 4 заслужених тренери України, 32 тренери вищої категорії. Більшість (67%) опитаних вважають, що результат у веслуванні залежить від рівня розвитку координаційних здібностей. Стосовно видів координаційних здібностей, від яких залежить результат у веслуванні, думки респондентів розділилися таким чином. На перше місце переважна більшість (53%) респондентів поставила здатність узгоджувати рухи в руховій дії. Здатність оцінювати й регулювати динамічні та просторово-часові параметри, згідно з відповідями респондентів (37%), займає друге місце. Здатність до збереження рівноваги 41% опитаних поставили на третє місце. Четверте місце 47% респондентів відвели здатності довільно розслабляти м'язи. Здатність відчувати ритм тренери поставили на п'яте місце (31%).

Щодо вправ, яким варто надавати перевагу в процесі підготовки дітей до першого виходу на воду, думки респондентів розділилися так: у першу чергу більшість (60%) тренерів застосовує вправи для розвитку витривалості. Після вправ

на витривалість 49% респондентів надають перевагу вправам на розвиток координаційних здібностей. На третьому місці в процесі підготовки дітей до виходу на воду в 47% тренерів знаходяться вправи на розвиток швидкості. Після вправ на розвиток швидкості 41% тренерів застосовує вправи на розвиток сили. Останнє місце в процесі підготовки веслувальників-початківців до виходу на воду, на думку більшості (58%) тренерів, належить вправам на розвиток гнучкості.

Результати теоретичного дослідження, аналізу документальних матеріалів та констатувального експерименту були покладені в основу розробки експериментальної програми, її засобів, методів, методичних прийомів і педагогічних умов розвитку координаційних здібностей веслувальників на етапі початкової підготовки. У процесі реалізації авторської програми використовувалися засоби для розвитку загальних і спеціальних координаційних здібностей, ідеомоторне тренування.

Усі вправи, що використовувалися в процесі підготовки веслувальників на етапі початкової підготовки, були розділені на дві групи: 1) вправи, що розвивають координаційні здібності; 2) вправи спеціального спрямування.

До першої групи належать: біг, стрибки, ходьба, різноманітні гімнастичні вправи, рухливі та спортивні ігри, вправи ідеомоторного характеру, вправи з обручами, скакалками, набивними тенісними, футбольними та баскетбольними м'ячами, гімнастичними палицями, естафети.

До другої групи належать вправи, що виконуються в умовах, наближених до веслування, та безпосередньо під час веслування: вправи з веслом, на тренажері, на веслувальному містку, в човні.

Вправи спеціального спрямування були розподілені на чотири блоки (рис. 1).



Рис. 1. Вправи для розвитку координаційних здібностей спеціального спрямування веслувальників-початківців.

У процесі вдосконалення координаційних здібностей веслувальників-початківців широко використовували вправи, що вимагали підвищених вимог до діяльності аналізаторів щодо точності динамічних і просторово-часових параметрів рухів за рахунок виключення або обмеження зорового й слухового контролю за руховими діями. Велике значення, особливо в процесі вдосконалення здатності відчувати ритм, надавалося вправам із використанням світло- та звуколідерів. Для

поліпшення розвитку специфічних відчуттів веслувальника (відчуття води, човна) використовували весла різного розміру, з різною величиною лопаті, ваги, веслування в тренажерах, на містку, в несприятливих погодних умовах під час дії збиваючих факторів (боковий вітер, хвиля, сильний шум).

Для успішного вдосконалення координаційних здібностей веслувальників-початківців ми дотримувалися специфічних принципів спортивного тренування та, підбираючи адекватні засоби, використовували дві групи методичних прийомів.

Першу групу склали прийоми для розвитку загальних координаційних здібностей веслувальників-початківців: відносна новизна завдання; незвичність вправ; підвищення координаційної складності завдань; різноманітність рухових дій і їхнього поєднання; часта зміна виконання завдання, динамічних і кінематичних характеристик руху; раптовість зміни ситуації; використання незвичайних вихідних положень; дзеркальне виконання вправ; зміна просторових меж, у яких виконується вправа; зміна способів виконання вправ; ускладнення їх додатковими рухами.

Другу групу склали такі методичні прийоми: максимальна швидкість і точність під час виконання рухових дій; зміна швидкості та темпу рухів; обмеження або розширення простору для виконання дій; виконання дій у стані втоми; виконання рухових завдань у стані значної емоційної напруги; виконання дій в умовах періодичного виключення або обмеження зорового контролю; зниження м'язового напруження; застосування додаткових орієнтирів і термінової інформації; застосування спеціалізованих динамічних вправ, спрямованих на розвиток координаційних можливостей безпосередньо в структурі спортивного рухового навичку.

Координаційна підготовка веслувальників-початківців передбачала три етапи. Співвідношення засобів розвитку координації рухів у дітей визначали залежно від періоду підготовки веслувальників. Перший етап підготовки тривав від жовтня до січня. У цей час ми комплексно розвивали всі координаційні здібності веслувальників-початківців. На другому етапі (лютий–квітень) цілеспрямовано розвивали здатність оцінювати та регулювати динамічні й просторово-часові параметри рухів, здатність утримувати рівновагу, відчуття ритму, довільного розслаблення м'язів. При цьому співвідношення вправ становило 40:60% на користь спеціальних координаційних здібностей. Третій етап (травень–липень) передбачав підготовку в човнах. Співвідношення обсягу засобів змінилося в бік спеціальних координаційних здібностей веслувальників і становило 20:80% відповідно на кожному окремому занятті.

Ефективність реалізації програми забезпечувалася відповідними педагогічними умовами організації навчально-тренувального процесу, а саме: різноманітністю засобів та методичних прийомів на заняттях, що забезпечувало збагачення рухового досвіду веслувальників-початківців; емоційністю навчально-тренувальних занять; творчим намаганням дітей до власного самовдосконалення; особистісно-діяльним підходом до кожного юного спортсмена.

Для перевірки ефективності експериментальної програми обрали такі критерії, як: рівень розвитку координаційних здібностей веслувальників-початківців на суші, на воді; експертна оцінка техніки веслування; час долання дистанції 100 та 200 м; кількість перекидань під час веслування.

На початку формування експерименту між координаційними здібностями веслувальників контрольної та експериментальної груп розбіжностей не виявлено ($p > 0,05$). Результати тестування перед виходом на воду показали, що в експериментальній групі рівень розвитку здатності до відчуття ритму підвищився на 19,83%, до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів – на 13,72%. Решта здатностей зросли від 10,98 до 11,82%.

У контрольній групі найкращі показники приросту виявлені у здатності узгоджувати рухи в руховій дії (4,95%) та щодо оцінки й регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів (4,46%).

У кінці експерименту (рис. 2) координаційні здібності поліпшилися ще на 5–10%, приріст розвитку здатності до орієнтування в просторі – на 23%, відчуття ритму – на 19%.

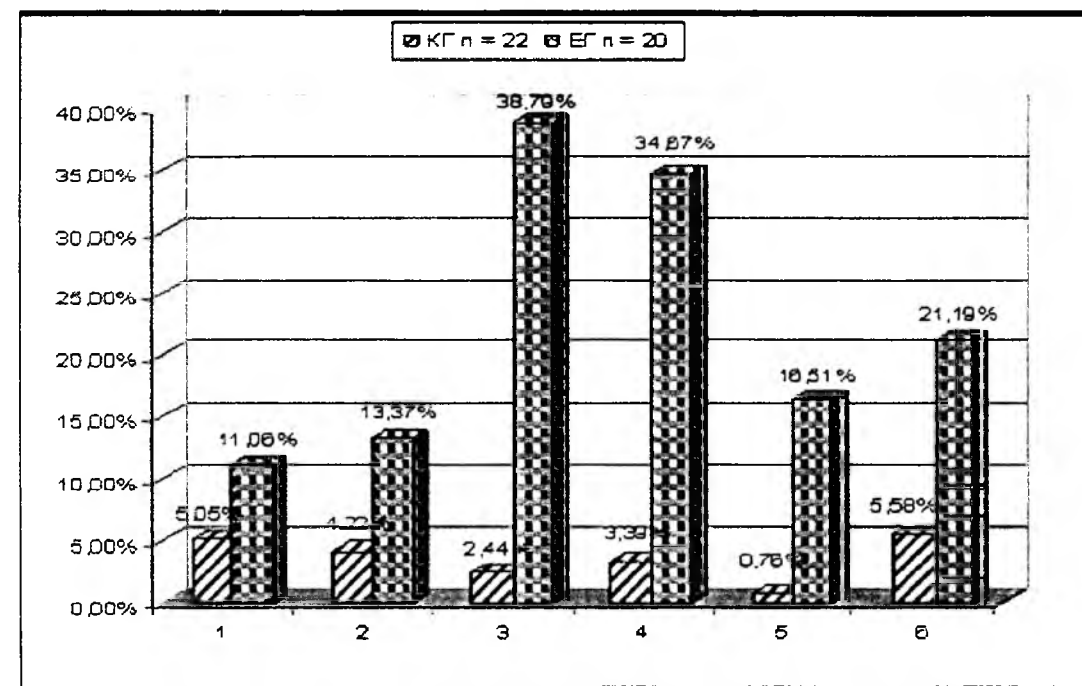


Рис. 2. Показники приросту координаційних здібностей веслувальників-початківців у кінці експерименту:

1 – оцінка та регуляція динамічних і просторово-часових параметрів рухів; 2 – утримання стійкої пози; 3 – відчуття ритму; 4 – орієнтування в просторі; 5 – розслаблення м'язів; 6 – узгодження рухів у руховій дії.

У контрольній групі найкращі показники приросту виявлено в здатності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів (5,05%) та узгодженості рухів у руховій дії (5,5%).

Під час тестування на воді початковий показник утримання рівноваги в човні в контрольній групі становив $3,89 \pm 0,13$ с, а в експериментальній – $9,43 \pm 0,27$ с. Таким чином, у результаті підготовки на суші в дітей експериментальної групи час утримання рівноваги майже втричі перевищував аналогічний показник спортсменів контрольної групи. Рівень розвитку ритму дітей контрольної групи знаходився на рівні $2,82 \pm 0,17$ у.о., а в експериментальній – $4,75 \pm 0,12$ у.о. Після завершення педагогічного експерименту приріст часу утримання рівноваги в спортсменів контрольної групи склав 59,58%, в експериментальній групі він поліпшився на 74,93%. Показник розвитку здатності до відчуття ритму в контрольній групі зріс на 4,48%, в експериментальній – на 41,05%.

Під час контрольних заїздів на дистанціях 100 та 200 м одержали такі результати: середній час подолання дистанції 100 м у контрольній групі становив $34,91 \pm 0,035$ с, в експериментальній – $33,29 \pm 0,20$ с, що на 1,62 с швидше, ніж у контрольній групі. Під час подолання удвічі довшої дистанції середній час її проходження в контрольній групі склав $1,14 \pm 0,01$ с, в експериментальній – $1,12 \pm 0,1$ с, що на 2,09 с перевищує контрольні показники.

При визначенні експертами помилок, які допускають спортсмени під час веслування, виявлено, що в контрольній групі більше дітей припускаються помилок ніж в експериментальній. Так, помилки першої групи (відхилення руху лопаті від оптимальної траєкторії: "промашка" або поступове зменшення зануреної площі лопаті весла до закінчення гребка) зустрічаються у 86% дітей контрольної й у 65% – експериментальної груп. Помилки другої групи (непостійна величина сили тиску лопаті весла у воді при проводці) виявлено в 90% дітей контрольної та в 50% – експериментальної груп. Помилки третьої групи (невикористання або часткове використання маси тулуба, запізнення повороту тулуба навколо вертикальної осі від моменту вгрибання лопаті весла у воду й роботи рук, "в'язкий" гребок) виявлено у 60% спортсменів експериментальної групи, що на 21% менше, ніж у контрольній. Помилки четвертої групи (напруження м'язів, що беруть участь при виконанні гребного циклу) виявлені у 40% дітей, які брали участь в експерименті, що на 32% менше, ніж у дітей контрольної групи.

Про краще володіння технікою веслування дітей експериментальної групи свідчить і кількість перевертань із човна на перших заняттях (рис. 3).

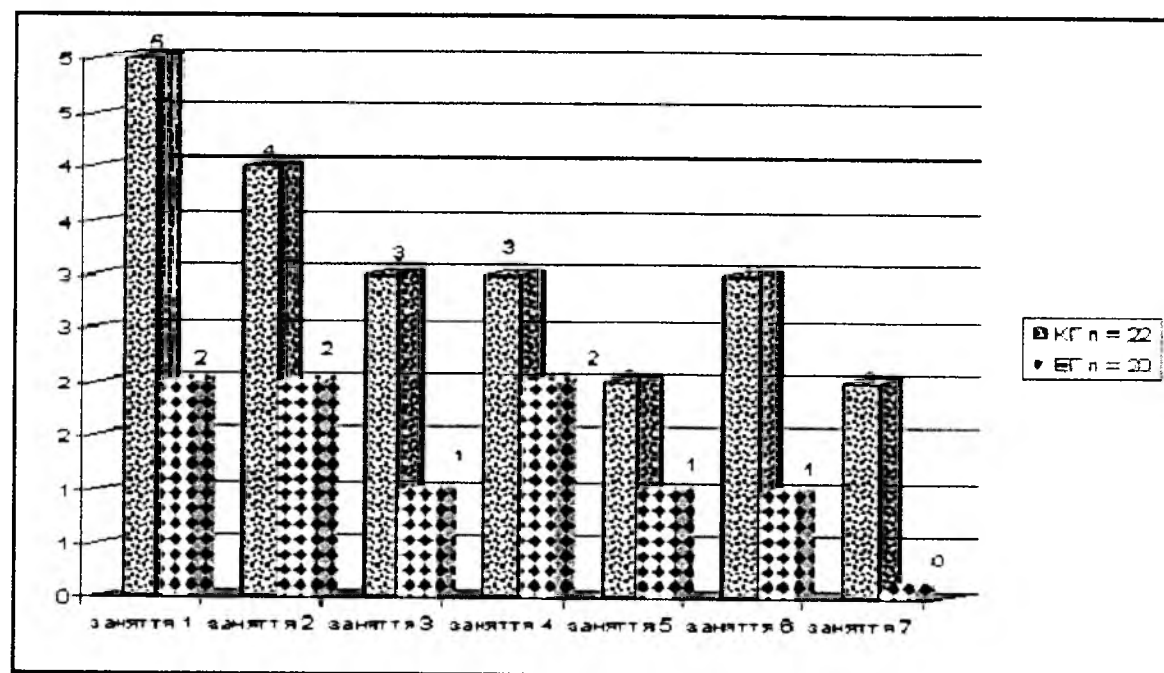


Рис. 3. Кількість перевертань під час веслування.

Таким чином, ефективність експериментальної програми розвитку координаційних здібностей веслувальників на етапі початкової підготовки підтверджена вірогідним зростанням координаційних здібностей дітей експериментальної групи порівняно з контрольною експертною оцінкою володіння технікою веслування, швидкістю подолання дистанції 100 та 200 м, кількістю перекидань на перших заняттях.

Висновки

1. Структуру координаційних здібностей веслувальників складають п'ять факторів. Внесок першого фактора (здатність до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів веслувальників) у загальну дисперсію

16,5%. Третій фактор (здатність до орієнтування в просторі) у загальній дисперсії становить 11,03%. Частка четвертого фактора (здатність до довільного розслаблення м'язів) у загальній дисперсії становить 10,15%. П'ятий фактор (здатність узгоджувати рухи в руховій дії) у загальній дисперсії становить 9,97%.

2. Між результатами на контрольних дистанціях і здатністю до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів існує середній зв'язок ($r=0,44$, $r=0,47$, $r=0,49$); між здатністю до відчуття ритму та результатами на дистанціях 1000 і 500 м установлено слабкий зв'язок ($r=0,22$, $r=0,19$), з результатами на дистанції 200 м виявлено середній зв'язок ($r=0,453$); між здатністю до утримання стійкої пози та результатом на дистанції 200 м існує слабкий зв'язок ($r=0,28$), а між показниками на дистанції 500 та 1000 м – сильний ($r=0,62$, $r=0,61$). Результати спортсменів на дистанціях 1000 і 500 м суттєво залежать від здатності до узгодження рухів ($r=0,5$ і $r=0,54$) та дещо слабше ($r=0,31$, $r=0,29$ відповідно) – від здатності до орієнтування в просторі. Результати на всіх дистанціях не залежать від рівня розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів.
3. Координаційну підготовку веслувальників слід здійснювати трьома етапами. Перший етап (до виходу на воду) має забезпечити підвищення загального рівня розвитку координаційних здібностей веслувальників. На другому етапі необхідно сприяти цілеспрямованому розвитку спеціальних координаційних здібностей (здатності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів; до утримання рівноваги; до відчуття ритму). Тут використовуються вправи на веслувальному тренажері, веслувальному містку. Третій етап підготовки реалізується безпосередньо на воді, тренажері та містку. Згідно з ідеєю В.П.Озерова [12], всі вправи, які використовувалися в процесі підготовки веслувальників-початківців на етапі початкової підготовки, були розділені на дві групи: 1) вправи, що розвивають усі координаційні здібності; 2) вправи, що розвивають координацію рухів у структурі основної змагальної діяльності.

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 256 с.
2. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №8. – С.21–27.
3. Веслування на байдарках і каное. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Підготовлена О.А.Шинкарук, І.Ф.Ємчук, А.І.Лавренюк, О.О.Чердиченко. – К., 2000. – 198 с.
4. Гребля на байдарках и каное. Построение годичного цикла гребцов 15–17 лет: Методические рекомендации. – М., 1988. – 45 с.
5. Гребной спорт / Под ред. канд. пед. наук А.К.Чуприна. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 284 с.
6. Демьянов И.Я. Все о гребле. – Кн.2. – С.-Пб.: Лимбус Пресс, 2000. – 406 с.
7. Жмарев Н.В. Тренировка гребцов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 111 с.
8. Земляков В.Е. Особенности подготовки гребцов на байдарках и каное. – Херсон: Олди-плюс, 2001. – 149 с.
9. Кандауров А.М. Исследование некоторых показателей функции равновесия с целью экспериментального обоснования начального обучения гребле на байдарках: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Л., 1981. – 21 с.
10. Козетов И.И. Формирование оптимальной структуры координационных способностей у школьников 7–9 лет: Дис... канд. наук по физическому воспитанию и спорту. – К., 2001. – 289 с.

11. Лях В.И. Координационные способности школьника. – Минск: Полымя, 1989. – 268 с.
12. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. – Дубна: Феникс, 2002. – 320 с.
13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С.300–311, 439–442.
14. Шинкарук О.А. Критерії відбору перспективних спортсменів у веслуванні на етапі спеціальної базової підготовки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – К., 1993. – 24 с.
15. Blume D.D. Zu einigen wesentlichen theoretischen Grundpositijnen fur die Untersuchung der koordinativen Fahigkeiten // Theorie und Praxis der Koperkultur. – 1978. – №1. – S.29–36.
16. Ditrih B. Leitigen Vervoll kommung Koordinativen Fahigkeiten // Korpererziehung. – Berlin, 1983. – №4. – S.20–21.
17. Limmerman K. Wesehtliche koordinative Fachigkeiten fur Sportspiltheorie und Praxis der Korpercultur. – 1982. – S.439–443.
18. Mattausch W.D. Zu einigen Problemen der Begrifflichen Fixierung der konditionellen und koordinativen Fahigkeiten // Theorie und Praxis der Korperkultur. – 1973. – №9. – S.849–856.

ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

УДК 37.015

ББК 75.116

Сергій Курилюк

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ В АСПЕКТІ ФОРМУВАННЯ АУТОРЕГУЛЯТОРНИХ МЕХАНІЗМІВ ДІЯЛЬНОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті обґрунтовано важливість використання психологічного тренінгу в процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності дзюдоїстів. Розглянуто механізми формування системи усвідомленої регуляції діяльності спортсменів-однборців на етапі початкової підготовки.

Ключові слова: психологічний тренінг, саморегуляція, система усвідомленої регуляції діяльності.

It has been substantiated in the article the importance of psychological training using in the process of educational-training and competitive activity of judoists. It has been studied the mechanism of forming perceiving system and solitary-sportsmen regulation activity at the period of starting training.

Key words: psychotraining, autoregulation, the system of perceiving activity.

Постановка проблеми. Сучасний спорт надзвичайно різноманітний, що виражається у великій кількості його видів, серед яких особливої популярності набули східні одноборства й, зокрема, дзюдо. Адже дзюдо являє собою не тільки струнку наукову систему мистецтва перемагати, але й певну життєву філософію, надає можливості для розкриття, гармонійного поєднання якостей, які впливають на розвиток особистості.

Останнім часом у розвитку психології спорту все виразніше проглядається тенденція дослідити спортсмена в його істинних суб'єктивних якостях, вивчити можливості, процеси саморозвитку та саморозкриття в умовах тренувань і змагань [9; 12; 13; 17]. Проблема індивіда як суб'єкта власної діяльності, здатного цілеспрямовано перетворювати об'єктивну реальність та здійснювати творчий саморозвиток, висвітлена в психологічній літературі теоретико-методологічного рівня [3; 8; 10; 16; 22]. Логіка наукових фактів та концептуальне осмислення закономірно висунули питання становлення спортсмена в число найбільш актуальних для психологічної науки в цілому. У цьому контексті одне з центральних місць посідає проблема закономірностей усвідомленої регуляції діяльності дзюдоїстів.

У спеціальній літературі [6; 14; 27; 30] накопичений значний досвід із розробки та впровадження засобів психорегуляції в процес підготовки однборців. Однак у ній не висвітлено технологію проведення психологічного тренінгу, що відповідає етапу підготовки спортсмена.

Мета роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні та вивченні важливості психологічного тренінгу дзюдоїстів на етапі початкової підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. На сучасному етапі розвитку психологічної науки існує ряд протиріч та незрозумілостей у визначенні тренінгу як особливої галузі практичної психології. У найбільш широкому контексті термін "тренінг" використовують для зазначення різноманітних форм групової психологічної роботи [37]. Однак паралельно існують і такі поняття, як групова психотерапія, психокорекційна група, група активного навчання, практична експериментальна лабораторія. Як справедливо зауважує Ф.Кендалла [29], дійшло до того, що групи одного й того ж виду в різних авторів названі по-різному. Визначаючи межі поняття "психологічний тренінг", автор стверджує, що сучасне розу-

міння тренінгу включає в себе багато традиційних методів групової психотерапії і психокорекції, що спричиняє пошук його основ у різних науково-методологічних напрямках.

У контексті нашого дослідження тренінг характеризується як сукупність групових методів формування саморегуляції. Установлено, що психологічний вплив за допомогою ауторегуляторних шляхів допомагає створенню оптимальних внутрішніх умов, при яких ефективність рухової діяльності є найбільшою [2].

Тренінг спрямований на розвиток ауторегуляції, акцентований перш за все, на психотехнічну складову. М.В.Цзен і Ю.В.Пахомов [35] пропонують оптимальне, на нашу думку, визначення психотехніки – це мистецтво орієнтування в психічних явищах та управління ними. Психотехніку часто називають практичною психологією, підкреслюючи тим самим її тісний зв'язок із наукою та прикладне спрямування. Усі досягнення і відкриття в психології – закони розвитку й формування психічних процесів, мотиваційні та особистісні структури, динаміка груп і феномени підсвідомості можуть бути успішно використані в різних сферах діяльності, зокрема, у спорті [35]. У цьому контексті психокорекційний вплив виступає як система психотехнічних дій, котрі полегшують обмін досвідом, дозволяють по-особливому поглянути на ряд проблем, допомагають побачити свою діяльність у більш широкому культурному аспекті тощо.

Тренінг будується на оволодінні одноборцем конструктивними формами навчально-тренувальної та змагальної діяльності; техніками ауторелаксації і саморегуляції для зняття негативних імпульсів; поведінковими навичками за допомогою рольового розігрування критичних обставин; когнітивною здатністю до аналізу ситуацій, власних переживань, до логічного пошуку шляхів розв'язання проблем.

Аналізуючи питання ефективності тренінгу, можна зробити висновок, що, не зважаючи на різні концептуальні платформи, представники певних напрямів виділяють стандартний комплекс змін, які відбуваються з учасниками в процесі тренінгу [3; 6; 9].

На думку І.А.Воронова [9], процедура організації психологічного тренінгу одноборців включає:

- опанування навичками релаксації та аутотренінгу, що дозволяє пізнати й ефективно використовувати можливості власного організму;
- послідовне й наполегливе формування здатності розуміти інших людей і самого себе;
- прагнення, щоб власні висловлювання якнайменше мали форму категоричних і безапеляційних порад чи оцінок стосовно діяльності інших спортсменів, тренерів, суддів;
- утвердження всім своїм еством доброзичливого ставлення до оточуючих – уболівальників, товаришів по команді, суперників;
- розвиток перцептивних здібностей, які складають основу механізму спілкування;
- формування почуття власної свободи та професійної гідності, відкритості й контактності у взаєминах.

Вивченню певних аспектів зовнішньої і внутрішньої детермінації і регуляції поведінки присвячено велику кількість філософських, соціально-психологічних і загальнопсихологічних праць [1; 4; 8; 24]. Дослідження філософів, соціологів і, частково, спортивних психологів спрямовані переважно на аналіз впливу “макrorівневих” факторів. Роботи загальнопсихологічної орієнтації концентрують свою увагу на вивченні індивідуальних механізмів саморегуляції, трансформації макро-соціальних впливів в інтраіндивідуальні детермінанти.

На думку О.О.Конопкіна та В.І.Моросанової [19], від ступеня досконалості процесів ауторегуляції залежить успішність, надійність, продуктивність, кінцевий результат довільної активності. Вони вважають, що індивідуальні особливості поведінки визначаються функціональною сформованістю, динамічними та змістовими характеристиками тих процесів саморегуляції, які здійснюються суб'єктом активності. Саморегуляція цілеспрямованої діяльності постає як найбільш загальна та суттєва функція психіки людини, в цих процесах реалізується її єдність у всьому багатстві умовно виділених рівнів, сторін, можливостей, процесів та здібностей [19].

Одна з теоретичних основ нашого дослідження полягає у врахуванні концепції стилю саморегуляції, що розроблена в міру накопичення даних про індивідуальні особливості цього психічного процесу [19; 20]. На думку В.І.Єніна [14], необхідність її створення диктується науково-практичними завданнями з надання психологічної допомоги при дослідженні дзюдоїстів.

А.В.Алексєєв [2] характеризує саморегуляцію в контексті аутовпливу (на самого себе) за допомогою слів та відповідних образів. Учений пропонує використовувати психофункціональний тест, який спрямований на визначення рівня володіння спортсменом навичками психічної саморегуляції. Одноборцю необхідно вирішити конкретне психічне завдання, після чого в нього вимірюються показники функціонування систем організму: нервової, серцево-судинної, м'язової. Вибір цих систем продиктований вимогами теорії П.К.Анохіна, згідно з якою для визначення рівня потенційної саморегуляції необхідно оцінювати: а) нервову систему (підкіркові вузли, вищі вегетативні центри, кору головного мозку); б) енергетичну систему, яка в психофункціональному тесті діагностується за активністю серцево-судинної системи; в) руховий апарат. А.В.Алексєєв підкреслює, що якість зв'язку між головним мозком, де формується програма завдань, та відділами опорно-рухового апарату, де виконується намічена програма, залежить від цілісної та узгодженої діяльності систем організму [2]. Проте ці характеристики не в повному обсязі відображають функціональні принципи та індивідуальні особливості психологічної саморегуляції.

За О.О.Конопкіним [20], усвідомлена саморегуляція – це системно організований процес внутрішньої психічної активності людини щодо ініціації, побудови, підтримки та управління різними видами й формами довільної діяльності. О.Я.Фотуйма [34] пропонує розглядати процес усвідомленої цілеспрямованої саморегуляції через систему взаємопов'язаних функціональних ланок, яка включає: мету й модель важливих умов діяльності, програму власне виконавчих дій, систему критеріїв успішної діяльності, інформацію про реально досягнуті результати, оцінювання відповідності реальних результатів критеріям успіху, рішення про необхідність і характер корекції діяльності.

Безперечною перевагою запропонованої моделі є чіткість критеріїв, їх функціональна компліментарність. У той же час, необхідно звернути особливу увагу на вищий рівень детермінації і регуляції поведінки – мотиваційний.

У роботі Г.Е.Адамовича [1] провідна роль у поведінці належить меті діяльності. Мотиви діяльності, хоч формально і згадуються, однак реально випадають із контексту аналізу. Автор розглядає діяльність в якості системи, утворюючим чинником в якій виступає вектор “мотив–мета”, який визначає спрямованість діяльності [1].

Високий рівень усвідомленого регулювання та гармонійний розвиток окремих ланок регуляції не означає нівелювання індивідуальності, оскільки схожість структури регуляції, способів організації активності зовсім не викликає одноманітності конкретних форм реалізації цієї активності.

Досліджуючи саморегуляцію, А.Г.Лідерс довів, що її ефективність визначається досконалістю обраної моделі, а також взаємозв'язком її ланок та механізмів [23].

Наукові спостереження показують, що сімейне виховання [3], жорсткі дисциплінарні вимоги під час навчання [8], відповідальна й почесна повсякденна робота сприяють формуванню певних навичок саморегуляції, що в основному пов'язані з умінням активізувати внутрішні резерви, концентрувати увагу [11; 12; 39].

Отже, успіх виконаної роботи, ефективність сумісної праці людей, психологічний клімат у побуті в значній мірі залежать від уміння регулювати власну поведінку, стримувати емоційні прояви відповідно до вимог ситуації та оточення.

На думку В.Смоленцевої [33], саморегуляція в спорті є самостійним науковим напрямом, основною метою якого є формування психічних станів, що сприяють найбільш оптимальному використанню фізичних та технічних можливостей спортсмена. Вона вважає, що формування ауторегуляції здійснюється за рахунок спеціальних трансформацій, в результаті чого створюється така концентрована інтегральна діяльність організму, яка найбільш раціонально спрямовує його можливості на вирішення конкретних завдань [33].

Л.Д.Гіссен [10] розглядає психічні стани спортсмена через призму саморегуляції спортивної діяльності. Головна мета психолого-педагогічних досліджень у сфері спорту полягає у вивченні закономірностей оптимізації спортивної діяльності, в якій самоконтроль грає одну з провідних ролей [10].

В.С.Дахновський, С.С.Лещенко [12] вважають, що в сучасному спорті приділяється недостатньо уваги розвитку здатності спортсмена керувати власними думками та емоціями. Крайні одноборці тому й крайні, що змогли поєднати у собі все: спортивну майстерність, тактичну досконалість, здоров'я і фізичний статус, уміння керувати власними психічними процесами [12]. Мистецтво контролю за психічними станами вимагає індивідуальної практики в різних умовах навчально-тренувальної й особливо змагальної діяльності. Високий показник досягнення передбачає виконання бажаної роботи з розумінням мети й важливості власних дій та отримання задоволення від цього процесу [12].

В індивідуальних особливостях саморегуляції виявляється насамперед те, як індивід планує та програмує досягнення поставленої мети, враховує зовнішні й внутрішні умови реалізації цих планів і програм, оцінює та корегує власну активність.

О.Р.Малхазов [26] наголошує, що способи саморегуляції посідають важливе місце серед засобів оптимізації функціонального стану індивіда. Вони спрямовані на формування системи адекватних внутрішніх чинників підвищення ефективності діяльності. При цьому оволодіння навичками саморегуляції не слід розглядати лише як тимчасовий засіб у випадку ускладнення використання звичних методів діяльності, зміни її об'єктивних характеристик.

На думку А.В.Захарової [16], використання ауторегуляції в межах педагогічного процесу вимагає пошуку такої методики, яка б дозволила отримати об'єктивні оцінки її ефективності. Вважаємо, що це відчутно сприятиме створенню сприятливих передумов для забезпечення оптимального рівня навчально-тренувальної і змагальної діяльності дзюдоїстів.

Методи саморегуляції та гетерорегуляції можуть виступати вирішальним фактором цілеспрямованого формування базового психофізіологічного стану. Бажаний ефект досягається під впливом практичної діяльності чи за допомогою другої сигнальної системи. Гетерорегуляція за допомогою другої сигнальної системи – це

гіпно-сугестивний чи ауто-сугестивний вплив. За допомогою другої сигнальної системи ауторегуляція проходить у два етапи: 1) раціональний (квазіраціональний); 2) пряме втручання в динаміку емоційно-вегетативних процесів. Основа раціонального втручання полягає в прагматично-конструктивній інтерпретації дійсності й активно-дієвому налаштуванні на неї спортсмена.

У спортивній практиці все більше місця займає комбінування різних форм гетеро- та саморегуляції. Так, будь-які форми гетерорегуляції (усні, акустичні, оптичні) підкріплюють і підсилюють ефект саморегуляції.

Саморегуляцію необхідно розцінювати як ефективний засіб подолання фрустрації та її похідних реакцій: агресії, тривожності, надмірного нервово-психічного напруження [34]. У стані фрустрації проведення раціональної ауторегуляції необхідно завершувати навіюванням імперативного типу. Підсилений акцент має два значення: з одного боку, наказ у голосі психолога чи тренера впливає на внутрішній конфліктний стан, руйнуючи сумніви, з іншого, – різко контрастуючи з ходом бесіди, наказ набуває додаткової сили за рахунок несподіваності і, відповідно, мобілізації навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Роль такого наказу буде тим сильніша, чим більш контрастно і своєчасно він звучить стосовно процесу попередньої раціональної ауторегуляції.

Отже, наукові дані про ауторегуляторні процеси вказують на їх важливість у контексті якісного управління навчально-тренувальною та змагальною діяльністю дзюдоїстів. Саморегуляція розглядається як важливий елемент корекційної програми поведінки. Ядром її структури є способи генерації позитивно забарвлених емоцій, актів поведінки.

Базові вміння як засоби організованого розвитку управління діяльністю включають:

- 1) комунікативну компетентність;
- 2) володіння технікою самоконтролю;
- 3) гнучкість внутрішньої позиції на основі перебудови когнітивних процесів;
- 4) зміну атрибуції основних намірів, формування терпимості до точки зору інших, розвиток емпатії і почуття гумору, адекватної оцінювальної діяльності, прийняття соціальної відповідальності.

Висновки

- Організація ефективних навчально-тренувального та змагального процесів унеможливується без здатності дзюдоїстів до усвідомленої саморегуляції, яка включає: мету й модель важливих умов діяльності, програму власне виконаних дій, систему критеріїв успішної діяльності, інформацію про реально досягнуті результати, оцінювання відповідності реальних результатів критеріям успіху, рішення про необхідність і характер корекції діяльності.
- Сформовані навички психологічної саморегуляції сприяють: послабленню дій на одноборця стрес-факторів; створенню оптимального передстартового стану; формуванню адекватної поведінки дзюдоїста в різного роду ситуаціях.

1. Адамович Г.Э. Тренинг в системе подготовки славянских воинов: Учебно-метод. пособие. – Минск, 2003. – 142 с.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть! – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – С.-Пб.: Питер, 2002. – 227 с.
4. Арзютов Г.Н. Теория і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо): Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – К., 2000. – 41 с.

5. Бартулис В.А. Содержание и направленность методики начальной подготовки дзюдоистов 12–14 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – К., 1987. – 22 с.
6. Бобровский А.В. Управление спортивной мотивацией борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям (на примере дзюдо): Автореф. ... дис. канд. пед. наук. – Омск, 2005. – 24 с.
7. Боевые и спортивные единоборства (Справочник) / Под ред. А.Е.Тарас. – Минск: Харвест, 2002. – 640 с.
8. Ведмеденко Б.Ф. Виховання інтересу: теорія, експеримент, методика занять: Монографія. – Чернівці, 2002. – 486 с.
9. Воронов И.А. Психотехника восточных единоборств. – Минск: Харвест, 2005. – 432 с.
10. Гиссен Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 192 с.
11. Гринь О.Р., Колосов А.Б. Психологічні фактори підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: Зб. наукових праць. – К., 2004. – №5. – С.81–84.
12. Дахновский В.С., Лещенко С.С. Подготовка борцов высокого класса. – К.: Здоровье, 1989. – 192 с.
13. Дрюков В.О., Коробейников Г.В., Павленко Ю.О. Психофізіологічна діагностика у спорті вищих досягнень: Методичні рекомендації для тренерів, спортсменів, співробітників для комплексних наукових груп. – К.: Науковий світ, 2004. – 29 с.
14. Енин В.И. Развитие психических процессов начинающих дзюдоистов в годичном учебно-тренировочном цикле // Теория и практика физической культуры. – 1986. – №6. – С.38–39.
15. Загайнов Р.М. Психолог в команде: Из дневника психолога. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.
16. Захарова А.В. Генезис самооценки: Автореф. дис... д-ра психол. наук. – М., 1989. – 44 с.
17. Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 304 с.
18. Климчук В.О. Тренінг внутрішньої мотивації: результати апробації та структура // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – №10. – С.52–59.
19. Конопкин О.А., Моросанова В.И. Стилевые особенности саморегуляции деятельности // Вопросы психологии. – 1989. – №5. – С.18–26.
20. Конопкин О.А. Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека // Вопросы психологии. – 2006. – №3. – С.38–48.
21. Коробейников Г.В., Конева Л.Д., Россоха Г.В. та ін. Дослідження психофізіологічних станів спортсменів високої кваліфікації // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: Зб. наукових праць. – К., 2005. – №6–7. – С.71–74.
22. Лелюх О.М. Психологічні проблеми соціальної саморегуляції поведінки особистості // Вісник Київського ун-ту. Серія: Соціологія. Психологія. Педагогіка. – 1997. – Вип.4. – С.108–120.
23. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. – М.: Академия, 2001. – 256 с.
24. Макаревич О.П. Психологія регуляції поведінки особистості в складних ситуаціях. – К.: Оріяни, 2001. – 224 с.
25. Макаренко М.В., Лизогуб В.С., Безкопильний О.П. Нейродинамічні властивості спортсменів різної кваліфікації та спеціалізації // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: Зб. наукових праць. – К., 2004. – №4. – С.105–109.
26. Малхазов О.Р. Психофізіологічні механізми управління руховою діяльністю: Дис. ... д-ра психол. наук. – К., 2003. – 445 с.
27. Мкртумян М.П., Аракелян В.Б. Влияние психорегуляции на ход изменений психической работоспособности у дзюдоистов под влиянием тренировочной нагрузки // Республиканская научно-методическая конференция. – Ереван, 1988. – С.131–133.
28. Пилипенко Н.М. Динамічні перетворення у мотиваційній сфері осіб із підвищеною тривожністю під впливом психокорекції // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – №6. – С.49–58.
29. Психотерапия детей и подростков / Под ред. Ф.Кендалла. – С.-Пб.: Питер, 2002. – 432 с.
30. Радченко Л.Н. Опыт аутогенной тренировки борцов // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – С.-Пб.: Питер, 2002. – С.250–253.
31. Рева О.М. Формування емоційної стійкості у ранньому юнацькому віці: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – К., 2005. – 20 с.
32. Сакаль Л.В., Россоха Г.В., Коробейников Г.В. та ін. Індивідуально-типологічні властивості висококваліфікованих спортсменів-єдиноборців // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: Зб. наукових праць. – К., 2004. – №4. – С.96–104.
33. Смоленцева В.Н. Развитие самообладания у боксеров на этапе начальной спортивной подготовки с учетом индивидуально-психологических особенностей: Дис. ... канд. психол. наук. – Омск, 1997. – 147 с.
34. Фотуйма О.Я. Саморегуляція ситуативної агресивності в навчально-тренувальній та змагальній діяльності спортсмена: Дис. ... канд. психол. наук. – Івано-Франківськ, 2004. – 265 с.
35. Цзен И.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 272 с.
36. Юхно Ю.О. Спеціальна силова підготовка дзюдоїстів високої кваліфікації у передзмагальному періоді: Автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту. – К., 2000. – 17 с.
37. Ягедло В. Теоретико-методические основы системы многолетней физической подготовки юных дзюдоистов: Дис. ... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту. – К., 2003. – 463 с.
38. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції. Активне соціально-психологічне навчання: Навчальний посібник. – К.: Вища школа, 2004. – 679 с.
39. Kudo K. Judo in action: Grapp Ling techniques. – Tokyo, 1981. – 127 p.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І ТУРИЗМ

УДК 796/799.71

ББК 75.11

Володимир Мицкан, Богдан Мицкан,
Людмила Жирак

ХАРАКТЕРИСТИКА ВОДНИХ ТУРИСТИЧНИХ МАРШРУТІВ ДНІСТРОМ

У статті наведені дані про ландшафтне й біологічне різноманіття басейну Дністра, його каньйону, який є найбільш привабливий для туристів-водників. Водночас описані основні туристичні маршрути "По верхів'ях Дністра", "Миколаїв-Галич", "Галич-Заліщики", "Заліщики-Хотин", "Хотин-Могилів-Подільський".

Ключові слова: басейн Дністра, водні туристичні маршрути.

In the article the represented information about a landscape and biological variety of pool of Dnjestr, his canyon which is most attractive for tourists-swimer, At the same time described basic tourist routes "On up Dnjestr", "Nykolaiv is Galitch", "Galitch-Zalischiky", "Zalischiky-Chotin", "Chotin is Mogyliv-Podilsky".

Key words: pool of Dnjestr, water tourist routes.

Постановка проблеми. З кожним роком водний туризм набирає все більших масштабів. Це зумовлено появою значної кількості сучасних найрізноманітніших плавзасобів: байдарок, катамаранів, надувних човнів, у тому числі з електродвигунами, які є легко транспортабельними й доступними за ціною.

Більшість річок (Дністер, Прут, Тиса, Білий Черемош) Західної України та їхні притоки (Стрий, Свіча, Лімниця, Бистриця, Стрипа, Збруч, Чорний Черемош) є придатними для потреб водного туризму, в тому числі екстремального (Чорний Черемош). Особливу привабливість для масового водного туризму має Дністер, який бере початок на північних схилах Українських Карпат біля гори Розлуч, що розташована на околиці села Середи Львівської області на висоті 760 метрів над рівнем моря і тече 1362 кілометри до берегів Чорного моря [2; 3; 4].

Басейн Дністра характеризується значним ландшафтним і біологічним різноманіттям, яке мало відоме пересічним туристам. Окремі його ділянки, наприклад Дністровський каньйон, є унікальним за своєю красою і величністю, кількістю найрізноманітніших пам'яток природи й історії [1].

Будь-яка туристична подорож має на меті не тільки відпочинок, але й пізнання живої й неживої природи, розширення уявлень про геологічну еволюцію Землі, історико-етнографічні аспекти розвитку того чи іншого краю. Не зважаючи на значну туристичну активність у басейні Дністра, більшість туристів не знають природних особливостей маршрутів і тому їхні мандрівки є малорезультативними в контексті пізнання унікальної фауни й флори, ландшафтних і геологічних його особливостей.

Мета роботи – системна характеристика водних туристичних маршрутів Дністром.

Методи дослідження. Теоретичний і картографічний аналіз, польові спостереження.

Результати дослідження. Загальна характеристика басейну Дністра. Дністер розпочинається з маленького струмочка з гори Розлуч (Стрийський район Львівської області) на висоті 760 метрів над рівнем моря. У верхній течії Дністер має гірський характер, а починаючи від міста Галича (Івано-Франківська область) швидкість течії помірна. Дністер тече у Львівській та Івано-Франківській областях,

перетинає південно-західний край Подільської височини, розділяє Тернопільську, Чернівецьку й Хмельницьку області, протікає по кордону України (Вінницька область) й Молдови (Придністров'я), вступаючи на територію останньої. Подолавши чималі простори та приєднавши близько 400 великих і малих річок, Дністер впадає великою судноплавною рікою у Дністровський лиман.

Основа формування Дністра – карпатські притоки (Стрий, Свіча, Лімниця, Бистриця), які дають близько 70% усього стоку води. Характерною особливістю режиму ріки є часті паводки з підйомом води в межах Тернопільської області до шести метрів і швидкістю течії 1,5–2 м/с (у межень середня швидкість води складає лише 0,3–0,6 м/с). Ширина русла річки в межах 100–200 м, а долини – 400–1500 м, глибина – 1,5–3,0 м. Ріка в межах Тернопільської області має багато перепадів і порогів, що утруднює, особливо в малодощове літо, пропливання на різних плавзасобах.

Найціннішою, наймальовничішою ділянкою Дністра є його відрізок довжиною 250 кілометрів від гирла Золотої Липи (впадає в Дністер біля с. Нижнів Івано-Франківської області) до гирла Збруча (впадає біля с. Белівці Хмельницької області). На цьому відрізку Дністер тече по каньйоноподібній долині, утворюючи багато звивин – меандр. Ця територія є основою заповідника "Дністровський каньйон".

Туристи знайдуть на території Дністровського каньйону величезну кількість пізнавальних матеріалів з історії розвитку живої й неживої природи. Тут під відкритим небом "зібрані" екологічні, ботанічні, археологічні, гідрологічні пам'ятки, які в сукупності творять неповторне біологічне й ландшафтне різноманіття.

У межах каньйону збереглися унікальні еталони відслонень селуру й девону. На його території утворилися три типи рельєфу: скульптурно-ерозійний, горбисто-горбогірний та акумулятивно-рівнинний.

Каньйон починається в районі села Нижнів унікальним відслоненням юрського періоду, а закінчується суперунікальним відслоненням селуру в Трубичині.

На правому березі Дністра біля села Діброва Івано-Франківської області, а також на лівому, на Танутинській горі, відслоняються гірські породи мезозойської ери – відклади верхньої юри. Ці відклади, представлені переважно жовтуватобілими, доламітизованими та оолітовими вапняками, мають відбитки кількох видів унікальних морських водоростей і різноманітний комплекс викопної фауни, рівного якому немає у Європі.

У відкладах дністровської серії нижнього девону на околицях сіл Устечко, Іване-Золоте та в Заліщиках зустрічаються рештки примітивних наземних рослин і безщелепних тварин – давніх панцирних риб.

До унікальних пам'яток неживої природи належать і моховатко-голошкірі вапняки та пісковики, що утворилися в крейдяний період (в урочищі Криве біля села Добровляни над Дністром). На їх розломах проглядаються скелети моховаток, голки морських їжаків, черепашки моллюсків. Моховатко-голошкірі вапняки й пісковики (їх вік близько 70 млн. років) викликають значну цікавість у геологів і, звичайно, приваблюють туристів.

Цікаві пам'ятки неживої природи зустрічаються і на правому березі Дністра, що належить уже до Чернівецької області. Це – печери з наскальними малюнками первісних людей біля с. Баламутівка. На берегах Дністра є безліч мінеральних джерел, зокрема "Хрещатик" біля смт. Кострижівка, "Прозора" в с. Чорний Потік, "Вікно" в с. Вікно та джерела "Чешка", "Хотинське", "Фортеця" в Хотині.

Починаючи від с. Стигла й до с. Білівці на відрізку Дністра понад 200 км, в окремих місцях на берегах виступають у вигляді стрімких химерних скель із печерами і гротами вапняковисті туфи (фото 1).

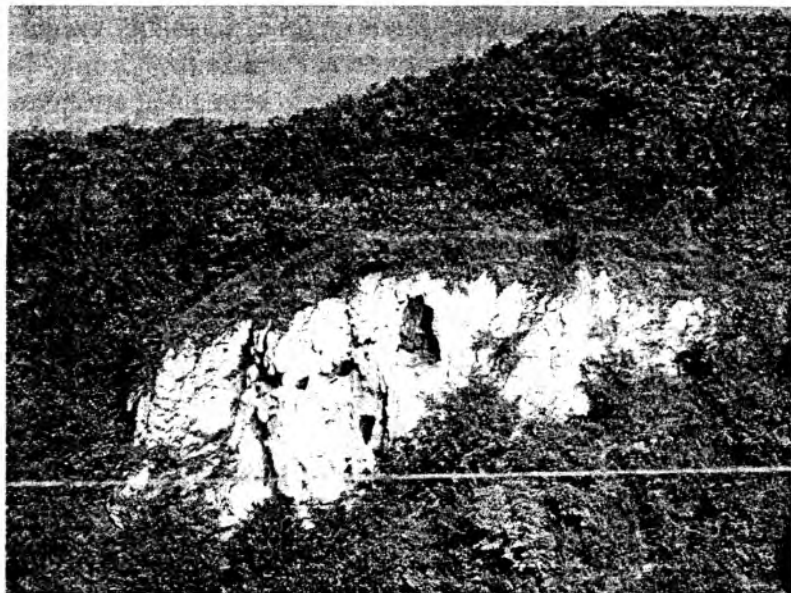


Фото 1. Вапняковисті туфи з гротами на лівому березі Дністровського каньйону на околиці с. Уніж Тернопільської області (фото з люб'язністю надано І.Випасняком і С.Курилюком).

На виняткову увагу туристів заслуговують суперунікальні травертинові скелі, що виступають на правому стрімкому березі навпроти с. Монастирок Івано-Франківської області. Це неповторна геолого-гідролого-ботанічна пам'ятка, що вражає, даруючи кожному туристу велику естетичну насолоду. Скелі, підперті колонами сталактитів й сталагмітів, мають таємничі гроти й дивовижні натічні форми. Тут розташована печера самотніх ченців, вирубана в скелі (вхід до неї перебиває неймовірної краси водоспад).

Різноманітність екологічних умов спричинила формування в межах Дністровського каньйону багаті флори вищих судинних рослин, яких налічується тут понад 1000 видів. Основні лісоутворюючі породи: дуб звичайний і бук лісовий. У вигляді домішок ростуть граб, клен польський і явір, липа серцелиста, ясен звичайний, береза бородавчаста, осика, берест, в'яз, а також інтродуковані дуб червоний, горіх чорний, сосна чорна, модрина та інші. Підлісок – ліщина, гордовина, глід, терен, кизил, шипшина, бруслина, жостір проносний, жимолость пухнаста, малина, калина, ожина, крушина ламка, бузина тощо. На окремих ділянках зустрічаються такі рідкісні види дерев і чагарників, як ясен гостроплідний, вишня степова, таволга польська, вовчі ягоди звичайні.

Трав'яне покриття – це копитняк європейський, медунка темна, зірочник лісовий, тонконіг дібровний, фіалка лісова, конвалія, переліски, барвінок малий та багато інших.

Багатою є фауна Дністровського каньйону. Тут водяться козулі, вепри, борсуки, зайці, лисиці, білки, заходять рисі, олені, лосі. Біля поселень зустрічається тхір, горностай, ласка, хом'ячок сірий. Можна також зустріти черепаху болотну, ящірку зелену, вужів і гадюк. Незліченне й царство пернатих. У Дністрі водиться

біля 40 видів риб. А всього в каньйоні понад 230 видів тварин, у тому числі: птахів – 140, ссавців – 29, земноводних – 11, плазунів – 11.

На виняткову увагу туристів заслуговує наскельно-степова рослинність – релікти третинної флори: мигдаль степовий, барвінок малий, півники угорські, ковила пірчаста, ясенець білий, горицвіт, неопалима купина тощо.

Туристам необхідно знати, що в Дністровському каньйоні охороняється законом 22 ділянки з наскельно-степовою рослинністю, яка знаходиться на околицях сіл Береміани Бучацького району, Хмелева, Шутроминці, Устечко, Торське, Жилава, Криве, Деренівка, Виноградне, Зозулинці, Богданівна, Колодрібка Заліщицького району, Горошова, Устя, Мельниця-Подільська, Звенигород, Білиці й Околи Борщівського району та Дністровські стінки біля сіл Хрещатик, Звенячин, Василів, Погорілівка Чернівецької області.

Біля Дністра є ряд цінних парків – пам'яток садово-паркового мистецтва місцевого значення (Коропецький, Заліщицький, Вікнянський, Хотинський), де ростуть рідкісні екзотичні і реліктові дерева.

Основні туристичні маршрути. “По верхів'ях Дністра”, 140 км. Початковий пункт подорожі с.Стрільки. Від залізничного вокзалу до річки – 200 м. Ширина Дністра на цій ділянці 15–20 м, глибина від 0,3 до 1 м, швидкість течії 2–3 м/с. На відрізку Стрільки – Старий Самбір багато перепадів, невеликі пороги (в Старому Самборі поріг зразу за мостом), на берегах зарості кущів. Майже завжди можна вибрати зручне місце для встановлення наметів.

Нижче Старого Самбора Дністер тече через територію Самборно-Комарновських боліт, у даний час майже повністю осушених. Ширина Дністра тут 15–30 м, швидкість течії незначна. Основні перешкоди на цій ділянці маршруту: низьководні містки, в окремих місцях перепади, а нижче с. Хлопчинці – невеликі пороги. На нічліг можна зупинитися в с. Чайковичі.

На останніх 50 км до с. Розвадів у заплаві Дністра багато озер, які з'єднані як між собою, так і з руслом ріки й утворюють широкий водний простір.

Подорож по верхів'ях Дністра можна закінчити в Розвадові, яке знаходиться в 1,5 км від Миколаєва, районного центру Львівської області.

Транспорт: до с. Стрільки – поїздом або автобусом зі Львова; від м. Миколаєва – поїздом або автобусом до Львова.

“Миколаїв – Галич”, 101 км. Дністер на цій ділянці стає більш повноводною рікою, хоч місцями зустрічаються мілини й перепади. На берегах ростуть кущі, а нижче гирла р. Стрий, особливо після с. Журавко, до води підходить ліс. Основні перешкоди – мілини й перепади.

Нижче Розвадова Дністер стає широким, береги тут уже з'єднують не тимчасові пішохідні містки, а поромні переправи. Тому, проходячи повз населені пункти, необхідно уважно слідкувати за тросами поромів.

Русло Дністра тут кам'янисте, береги круті, порослі кущами, місцями до води підходить ліс.

Від Розвадова – початок маршруту. Через 12 км туристи пропливають с. Роздол, а ще через 6 км появляються будівлі міста хіміків Нового Роздолу. Ще через 10 км – гирло р. Стрий, правої притоки Дністра. Після нього гребля, яку прийдесться обнести.

Нижче гирла р. Стрий долина Дністра звужується, течія стає швидшою. За с. Молотово в руслі кам'яна перепона, в малу воду необхідна проводка.

Від с. Журавко до с. Тенетники береги Дністра порослі лісом, є багато місць, придатних для наметового містечка.

На ділянці Букачівці – Цвитова в межах Дністер стає дуже мілким. Перед с. Шевченковим у Дністер впадає справа р. Лімниця.

Подорож можна завершити в Галичі – старовинній столиці Галицько-Волинського князівства.

Серед історичних пам'яток міста – руїни Староситимського замку, зруйнованого турками в 1676 році, церква Різдва Христового XIII–XVIII ст., пам'ятник Данилу Галицькому. Рекомендується відвідати с. Кринос (6 км від сучасного Галича), де до татаро-монгольської навали був Галич. Тут знаходяться руїни Успенського собору XVI ст. і дзвіниця XV ст., історично-краєзнавчий музей, в якому представлені цікаві археологічні знахідки, а також виставка художніх творів відомого художника, доктора мистецтвознавства, професора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника М.Фіголя (народився і похований в Криносі).

Поруч із селом Кринос на правому боці дороги на Галич знаходиться етнографічний музей під відкритим небом.

Транспорт: до Миколаєва електропоїздом або автобусом до Львова. Галич має залізничний зв'язок зі Львовом, Івано-Франківськом і Чернівцями.

“Галич – Заліщики”, 155 км. Ширина Дністра нижче Галича 100–150 м, береги невисокі, порослі чагарниками, дно мулисте, в руслі – острови. Основні перешкоди – мілини, в окремих місцях пороги, троси поромних переправ. Мілини найчастіше зустрічаються між с. Дубівці й с. Єзупіль, а також перед с. Маринопіль. Острови в районі с. Устя Зелене обходяться зліва. Зручне місце для встановлення наметів у 5 км нижче с. Довге, на правому березі. За с. Довге береги річки стають крутими, скелястими.

За 35 км від Галича с. Нижнів. Від нього до гирла лівої притоки р. Збруч тягнеться Дністровський каньйон (геологічні, фауно- і флористичні особливості подані вище).

Біля с. Монастирка Дністер огинає скелястий масив, утворюючи 30-кілометрову петлю, яка майже зникається, довжина перешийка менша, ніж один кілометр. На околиці села розміщений скельний монастир, вхід до якого прикривас надзвичайної краси водоспад.

Від с. Лука можливе судноплавство (невеликі катери й баржі). Нічліг можна облаштувати біля с. Раковець, над яким височіє сторожова вежа Раковецького замку XVII ст. Ділянка від Раковця до с. Устечко дуже живописна: круті береги, ліси, скали, а в їх основі чисті джерела води. Зручні місця для нічлігу є в околицях с. Уніж.

Два острови біля с. Губин обходяться зліва (навпроти є джерело води). За островами, праворуч, урочище “Крива” (кам'яні тераси з червоного пісковика з унікальною флорою) (фото 2). Через 1,5 км у Дністер впадає р. Стрипа. Поруч розташоване с. Беремяни Бучацького району, на околиці якого ділянка з наскельно-степовою рослинністю, яка охороняється законом.

За Беремянами, в районі с. Хмелева, численні перекази, зустрічаються острови. Навпроти (правий берег) й нижче (лівий берег) с. Хмелева розташовані тераси з червоноколірних пісковиків, є місця для нічлігу. За 150 метрів уздовж потоку, який впадає в Дністер, під правим берегом розташоване джерело, вода якого багата іонами срібла. Біля гирла потоку зліва й справа розміщені дзоти часів Першої світової війни. Зробивши тут зупинку, можна здійснити подорож до с. Чернелиця (3 км), де знаходяться руїни замку XVII ст., побудованого польським магнатом Чорноручьким.

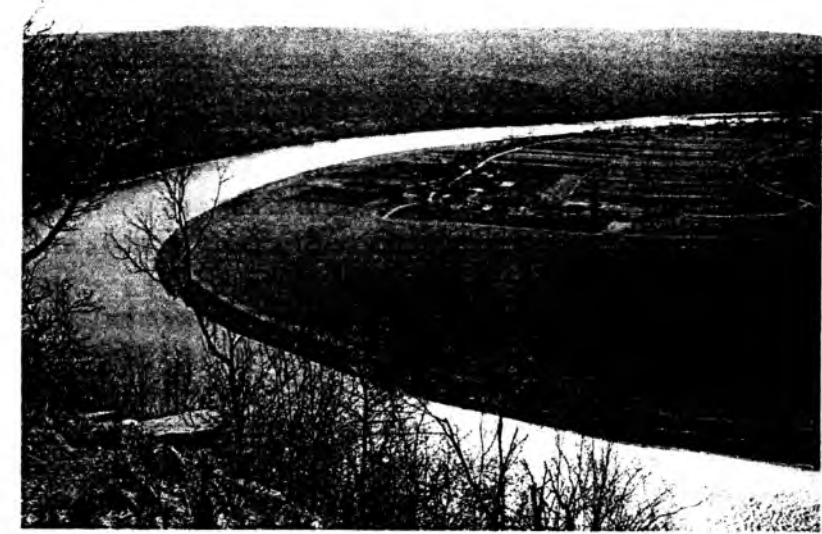


Фото 2. Ділянка Дністровського каньйону в районі урочища “Крива” на околицях сіл Чернелиця Івано-Франківської і Губин Тернопільської областей (фото Б.Мицкана).

На ділянці с. Летяче – кам'яниста гряда, у високу воду проходиться біля лівого берега, в низьку – може виникнути потреба проводки. У цьому селі росте 100-річний дуб колоноподібної форми. Його висота понад 30 метрів.

За Джурином, лівою притокою, с. Устечко. Звідси можна здійснити екскурсію до 10-метрового водоспаду на Джурині й до руїн польського родового замку, поруч з яким розташований літній дитячий табір.

За 26 км від Устечка знаходяться Заліщики – районний центр Тернопільської області, курорт, транспортний вузол і порт на Дністрі.

Транспорт: до Галича поїздом або автобусом зі Львова чи Івано-Франківська; від Заліщиків поїздом або автобусом до Чернівців, Тернополя, Івано-Франківська.

“Заліщики–Хотин”, 107 км. На цій ділянці лісів стає менше, береги до гирла р. Збруч (ліва притока) залишаються крутими. За гирлом Збруча долина Дністра розширяється, береги стають пологі. На берегах Дністра багато печер. Найбільш відомі серед них у межиріччі Збруча й Серета: Озерна, Кришталева (на околиці с. Кривче Борщівського району). Табір можна розбити в ділянці гирла лівої притоки – Серета, яка знаходиться за 15 км від Заліщиків.

Нижче с. Василев острів, обходити справа. Поблизу с. Онут Дністер приймає справа невелику притоку Чорний Потік. По ньому можна піднятися на 3 км до урочища Мартинівка, де в скелях є печери.

Село Горошево розташоване на довгому півострові з піщаними пляжами. За 4 км нижче від села на високому лівому березі є зручне місце для табору. Біля с. Ольховець височить гора Тарас Бульба, де, за легендою, загинув герой повісті М.Гоголя. Нижче цієї гори, навпроти с. Рухотин, джерело, тут можна стати на ночівлю.

Далі по маршруту с. Мельниця-Подільська, відоме з XI ст. Звідси теж автобусом можна здійснити подорож до печери “Кришталева” в с. Кривче (15 км).

На привал рекомендується стати в 10 км нижче Мельниці-Подільської, біля гирла річки Дзвинячка, на лівому березі біля с. Звенигород.

За 12 км після Звенигорода закінчується Дністровський каньйон. Тут, біля с. Окопи, впадає ліва притока Збруч. Нижче по маршруту с. Жванець. Поблизу руїни замку, під яким у 1653 р. військо гетьмана Б.Хмельницького отримало перемогу над поляками. У Жванці при необхідності можна закінчити маршрут і виїхати в Кам'янець-Подільський для знайомства з історичними пам'ятками цього славетного міста.

У 5 км нижче Жванця розпочинається пляж м. Хотин, а невдовзі показуються стіни величної Хотинської фортеці, біля якої можна стати на ночівлю.

Транспорт: до Заліщиків поїздом або автобусом із Чернівців чи Тернополя; від Хотина – поїздом або автобусом до Чернівців.

“Хотин – Могилів-Подільський”, 198 км. На початку цієї ділянки маршруту (до гирла лівої притоки – Смотрича) лісів практично не зустрічається. Головні перешкоди тут – пороги нижче Бакоти, між Калюсом і Малим Берегом. Проходження не вимагає досвіду й особливої обережності.

Від Хотина до гирла Смотрича місце для привалу знайти важко. Стоянку можна облаштувати на лівому березі, на перешийку, за один кілометр нижче с. Вороновиця, де проходить колія, яка зв'язує Кам'янець-Подільський і Чернівці.

У 8 км нижче живописне с. Велика Слобідка, в околицях якого химерні скелясті береги. На привал можна стати біля верхньої околиці с. Студениця. Поблизу гирла однойменної річки є печера часів неоліту. У 5–6 км нижче острови (обходити справа).

Недалеко від с. Бакота знаходиться монастир XII ст., видовбаний у вапнякових скелях. За 9 км від Бакоти Ушицькі пороги. Нижче, біля с. Стара Душиця, є порт, упорядковані пляжі, можна знайти місце для привалу. На відпочинок можна стати й на 10 км далі, в с. Лоевці, де схили правого берега покриті лісом. За Лоевцями острови в руслі проходять справа.

У с.Калюс необхідно бути обережним – невеликі пороги. За Калюсовими порогами розпочинається територія Вінницької області, а після с. Наславча – по правому берегу – територія Молдови (Придністров'я).

Могилів-Подільський – центр однойменного району Вінницької області, промисловий і торговий центр, транспортний вузол.

Плавзасоби краще розбирати біля гирла р. Немки, лівої притоки, звідси біля одного кілометра до залізничного вокзалу.

Транспорт: до Хотина – поїздом або автобусом із Чернівців; від Могилева-Подільського – поїздом або автобусом до м. Жмеринка.

Цікавими можуть бути маршрути по притоках Дністра (Стрий, Смотрич, Серет, Збруч), а також по Дністровському лиману. Особливості цих маршрутів ми опишемо в наступній статті.

Кращий час для походів по верхів'ях Дністра кінець квітня – початок вересня, а середній і нижній течії – з квітня по жовтень. Найбільш придатне судно для туриста-водника на Дністрі – розбірна байдарка. У верхів'ях можна йти на надувних човнах, а від Галича – на моторних судах.

Водна подорож у верхів'ях Дністра, а також у середній течії на порогах, особливо під час паводка, не завжди безпечна. Не виключена можливість отримати пробоїну або перекинутися на крутому повороті. Тому кожному членові екіпажу необхідно мати рятувальні засоби.

Ми не вказували тривалість подорожі на окремих маршрутах тому, що туристи можуть йти на різних судах та й швидкість течії суттєво змінюється в залежності від пори року й погоди. Кількість ходових днів можна визначити, враховуючи

швидкість судна (для байдарки 5–7 км/г, а для надувних човнів 3–4 км/г, швидкість течії у верхів'ях 5–7 км/г, у низині 1–3 км/г).

Необхідно пам'ятати, що дністровська вода сьогодні не є придатною для пиття і приготування їжі. Потрібно використовувати джерельну або колодязну воду. Бажано мати певний запас води, щоб бути незалежним у виборі стоянки.

Висновок

Дністер – одна з найбільших річок України і Східної Європи, басейн якої багатий своїм ландшафтним і біологічним різноманіттям. На його берегах розташовані унікальні урочища, пам'ятки природи, старовинні замки, монастирі, печери. Усе це в сукупності створює сприятливі умови й можливості для рекреаційно-туристичної діяльності як для шкільної й студентської молоді, так і для дорослого населення. Найкращою ділянкою для водної подорожі слід вважати відстань від Галича до Хотина через Залішки.

1. Адаменко О.М., Приходько М.М. Регіональна екологія і природні ресурси. – Івано-Франківськ, 2000. – 215 с.
2. Водные маршруты Украины. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 157 с.
3. Коробков А.И. Днестр. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 30 с.
4. Штых В.А. По Днестру. – Ужгород: Карпати, 1982. – 115 с.

УДК 37.037

ББК 75. 11

Павел Рут, Єжи Рут, Галина Гуменюк

УЧАСТЬ У РЕКРЕАЦІЇ І ТУРИЗМІ ПЕВНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ ПРИКАРПАТТЯ

У статті подані результати дослідження рекреаційно-туристичної активності жителів Прикарпатського воєводства (Польща) в залежності від віку, статі, трудової діяльності, місця проживання.

Виявлена значна різниця щодо форм рекреаційно-туристичної діяльності серед жінок і чоловіків, жителів міст і сіл, працюючих та безробітних.

Ключові слова: рекреаційно-туристична діяльність, населення Прикарпаття.

The research shows the results of recreation-touristic activity investigation (citizens) population of precarpathian province (Poland) depending on the age, sex, working activity, place of living (homeplace). It had been revealed the great difference concerning the form of the recreation-touristic activity of male and female, townspeople and country people, working people and unemployed people.

Key words: recreation-touristic activity, Precarpathian population.

Постановка проблеми. Питання участі різних груп населення в рекреації й туризмі багаторазово були предметом наукових досліджень [1; 3; 4]. Рухова активність для здоров'я має дуже велике значення. Це – правильний розвиток організму, хороша фізична форма й затримання інволюційних процесів, а про важливість справи засвідчує безліч різних результатів дослідження в цій справі в багатьох країнах. Виходячи з діагностування активності населення даної території, проведено ряд аналізів, частину яких висвітлено в даному дослідженні. Проте важливим є те, яке місце серед людських цінностей займає рекреація і, зокрема, активна рекреація в місці проживання, а також виїзди (туристичні).

Вагомим є й те, що результати цього дослідження можуть стати в нагоді для організаторів рекреації й туризму, менеджерів і аніматорів підприємств, які займаються рекламою і пропагуванням туризму, а також для педагогів, які здійснюють підготовку кадрів для роботи в галузі ринку туристичних послуг і рекреації на Прикарпатті, яка на даний момент інтенсивно розвивається [2].

Мета роботи – виявити фактори, що впливають на характер рекреаційної й туристичної діяльності різних груп населення.

Організація й методи дослідження. У роботі використано аналіз письмових джерел, діагностичне опитування, спостереження і статистичні способи.

Аналізу піддано 1927 анкет жінок і чоловіків у віці від 26 до 65 років. Досліджуваних поділили на три вікові категорії: 26–39, 40–54 і 55–65 років. Серед анкетованих були люди, які проживають у містах і селах, працюючі й непрацюючі.

При опитуванні учасникам були задані такі питання, які мають відношення до тридцяти одного виду запропонованих занять у вільний час. Анкетовані інформували дослідників, що під поняттям “дуже важливе” розуміються заняття, які є важливіші за іншу діяльність у вільні хвилини й ними систематично займаються і віддають їм перевагу принаймі раз у тиждень. Під поняттям “важливе” приймається нерегулярне (час від часу) заняття активним відпочинком, а під поняттям “немає значення” – такі заняття, з якими вони не пересікалися або взагалі не надають їм жодного значення й не витрачають на ці заняття свій вільний час. Намагаючись визначити мотиви туристичних подорожей, які спонукали мешканців Прикарпаття до виїздів, було задано шістьнадцять запитань, що містились у блоку під заголовком “Чому ви у вільний час виїжджаєте поза місце постійного проживання”. Серед запропонованих мотивів анкетовані мали такі категорії відповідей: є для мене “дуже важливе”, є для мене “важливе”, є для мене “не важливе”.

Результати дослідження. Вік та рекреація. Головним мотивом участі людини в рекреації є відновлення сил, затрачених у процесі трудової діяльності. У рекреаційній діяльності мотиви можна поділити за важливістю духовною, в самому собі (для приємності, реалізації своїх зацікавлень і т. д.), а також за важливістю матеріальною, що становить свідомий вибір для досягнення своєї мети, наприклад для загального тону організму, оздоровлення тощо. Яке місце серед людських цінностей займає рекреація, бачимо у двох перших таблицях.

Як видно з таблиці 1, у наймолодшій віковій групі перше місце в категорії “дуже важливе” займають зустрічі з друзями, відпочинок на сонці, плавання, їзда на велосипеді й пішохідний туризм. З деяким здивуванням можна сприйняти дані, які говорять про те, що старші люди активно відпочивають у вільний час на своїх дачних ділянках. Майже ідентичний відсоток декларують прогулянки. На наступних трьох місцях розмістилися зустрічі у друзів, збір дарів природи й пасивний відпочинок. Серед найстарших анкетованих після занять на городі, як хобі, і прогулянок, появляється запис про збір дарів природи і, що важливо, високо поставлені заняття пішохідним туризмом, що утворює думку про те, що з віком анкетовані якнайбільше цінують значення руху для підтримання здоров'я, а отже, надають перевагу найбільш природним формам руху – простим і доступним. Аналізуючи віковий вплив на рекреаційну активність досліджуваних, можна помітити, що рівень активності зменшується з віком. Але цікаво те, що прогулянки надалі залишаються активною формою рекреації серед літніх людей.

Таблиця 1

Вікова характеристика рекреаційної активності у вільний час, %

Форми рекреаційної активності	26–39 N=615			40–54 N= 828			55–65 N=484		
	Дуже важливе	Важливе	Разом	Дуже важливе	Важливе	Разом	Дуже важливе	Важливе	Разом
Зустрічі у друзів	38,54	38,54	77,08	22,95	46,74	69,69	18,18	45,04	63,22
Пляж	34,63	40,33	74,96	19,08	38,04	57,12	14,04	30,58	44,63
Плавання	31,71	37,40	69,11	13,53	28,74	42,27	6,61	20,04	26,65
Їзда на велосипеді	24,23	40,16	64,39	11,47	32,37	43,84	6,40	26,03	32,44
Пішохідний туризм	21,14	45,53	66,67	18,96	35,39	54,35	14,67	34,30	48,97
Дружні зустрічі у клубах	20,81	26,83	47,64	6,76	20,41	27,17	3,72	10,74	14,46
Їзда машиною, мотоциклом	20,00	26,18	46,18	13,41	19,32	32,73	7,85	14,05	21,90
Прогулянки	20,00	52,52	72,52	30,56	44,44	75,00	31,82	44,83	76,65
Хобі – годівля, дача	18,37	29,92	48,29	31,28	35,14	66,42	38,22	36,36	74,59
Заняття на комп'ютері	17,72	35,45	53,17	7,97	23,55	31,52	2,89	11,98	14,88
Спортивні ігри	16,42	43,41	59,83	7,97	28,62	36,59	3,31	16,94	20,25
Пасивний відпочинок, телевізор, радіо	15,45	42,28	57,73	21,26	42,03	63,29	30,99	39,26	70,25
Заняття вдома або в клубі	14,96	30,24	45,20	8,21	27,29	35,51	7,85	21,90	29,75
Збирання грибів	13,66	29,92	43,58	22,83	35,39	58,21	27,27	32,44	59,71
Сноуборд, гірські лижі	13,50	21,63	35,12	4,23	9,78	14,01	2,68	6,20	8,88
Йогінг	13,01	29,59	42,60	5,92	23,31	29,23	2,48	15,08	17,56
Байдарки, вітрильний спорт	12,36	14,63	26,99	3,74	8,70	12,44	1,65	5,17	6,82
Ігри та забави на природі	10,73	38,21	48,94	4,71	30,07	34,78	3,31	18,39	21,69
Рибальство	9,76	13,66	23,41	10,02	10,02	20,05	13,84	13,22	27,07
Артистичне хобі	8,94	20,49	29,43	10,14	20,17	30,31	10,33	21,90	32,23
Скелелазання	7,64	13,66	21,30	3,26	9,66	12,92	1,24	4,55	5,79
Релігійний туризм	7,15	18,21	25,37	9,66	23,07	32,73	19,83	25,21	45,04
Серфінг	6,34	6,83	13,17	1,33	2,90	4,23	1,03	3,10	4,13
Кінна їзда	5,85	20,81	26,67	4,71	11,71	16,43	3,31	7,23	10,54
Суспільна діяльність	5,04	16,26	21,30	6,16	19,93	26,09	9,50	23,14	32,64

Продовження таблиці 1

Заняття у групах – танець, музика й т. п.	4,55	14,80	19,35	5,07	12,68	17,75	4,13	10,13	14,26
Ковзанярство, хокей	3,41	15,77	19,19	1,45	10,51	11,96	1,65	3,72	5,37
Бігові лижі	2,93	9,92	12,85	1,93	5,56	7,49	0,62	3,72	4,34
Відпочинок під наметом	2,44	11,22	13,66	2,29	6,16	8,45	1,24	4,55	5,79
Планеризм	2,44	7,80	10,24	1,45	3,99	5,43	1,24	4,34	5,58
Мисливство	2,44	4,23	6,67	3,99	6,52	10,51	4,55	8,47	13,02
Середня вартість	13,75	25,69	39,44	10,20	21,68	31,88	9,56	18,15	27,71

Примітка. Результати не підсумовуються до 100%, тому що було кілька виборів відповідей.

Результати другої таблиці показують, що в наймолодшій категорії над прогулянками домінують найбільш динамічні форми руху: їзда на велосипеді, пішохідний туризм чи плавання. Також звертається увага на фітнес-вправи, які виконують вдома чи клубі. Разом із віком змінюється їх положення в ієрархії восьми найпопулярніших активностей. У наймолодшій категорії систематичні (дуже важливі) фітнес-вправи знаходяться на шостому місці, в середній категорії – на п'ятому, а в найстаршій – на третьому місці.

Таблиця 2

Вікові особливості рекреаційної діяльності, %

Форми рекреаційної активності	26–39 N=615			40–54 N= 828			55–65 N=484		
	Дуже важливе	Важливе	Разом	Дуже важливе	Важливе	Разом	Дуже важливе	Важливе	Разом
Плавання	31,71	37,40	69,11	13,53	28,74	42,27	6,61	20,04	26,65
Їзда на велосипеді	24,23	40,16	64,39	11,47	32,37	43,84	6,40	26,03	32,44
Пішохідний туризм	21,14	45,53	66,67	18,96	35,39	54,35	14,67	34,30	48,97
Прогулянки	20,00	52,52	72,52	30,56	44,45	75,01	31,82	44,83	76,65
Спортивні ігри	16,42	43,41	59,83	7,97	28,62	36,59	3,31	16,94	20,25
Заняття вдома або в клубі	14,96	30,24	45,20	8,21	27,29	35,50	7,85	21,90	29,75
Йоггінг	13,01	29,59	42,60	5,92	23,31	29,23	2,48	15,08	17,56
Рекреаційні ігри	10,73	38,21	48,94	4,71	30,07	34,78	3,31	18,39	21,69
Середня вартість	19,03	39,63	58,66	12,67	31,28	43,95	9,55	24,69	34,24

Примітка. Результати не підсумовуються до 100%, тому що було кілька виборів відповідей.

Отримані результати щодо рухової рекреації дозволяють стверджувати, що серед досліджуваних переважають у більшості (в кожній віковій конфігурації) загальні форми руху, які, зокрема для старших людей, вважаються найбезпечнішою формою рекреаційної активності. До таких, між іншим, належать прогулянки, які найбільш ціняться серед найстарших людей. Вони отримали найвищий шабель прихильності не тільки в порівнянні з іншими двома віковими категоріями, але також стосовно досліджень у країнах Євросоюзу (Кравчик, 1997; Янковські, 1998; Коцемба, 1998).

Загалом серед наймолодших досліджуваних систематично рекреаційною діяльністю займається 58,66%. Ця цифра відповідає рекреаційній активності європейців, але є дещо більшою за отриману іншими польськими дослідниками.

Однак заспокоює той факт, що в кожній віковій категорії переважають ті, які періодично, а не систематично беруть участь у рекреаційних заходах.

Стать і рекреація. Аналізуючи якість, вимальовується залежність, яка дозволяє спостерігати певну тенденцію вибору рекреаційних форм у залежності від статі (рис. 1). Жінки переважно беруть участь у заняттях розслаблюючого й товариського типу, в плернерній рекреації, а також у культурних заходах. Напевно, це зумовлено значною зайнятістю домашніми справами – рекреаційні заняття з категорії “важливе” виступають серед них у першій і другій віковій категоріях два рази частіше, ніж “дуже важливе”.

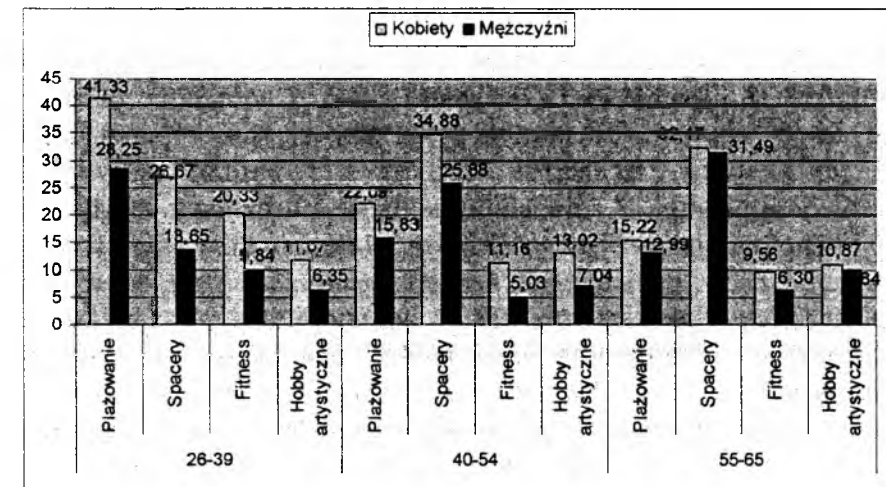


Рис. 1. Домінуючі форми рекреації в декларуванні жінок і чоловіків.

У чоловіків спостерігається дещо інша модель проведення свого вільного часу (рис. 2). Різниця помітна, зокрема, серед наймолодших анкетованих. Для чоловіків характерним є спортивний тип занять, а саме: плавання, їзда на велосипеді, вітрильний спорт, спортивні й рекреаційні ігри, пішохідний туризм, лижний спорт, серфінг.

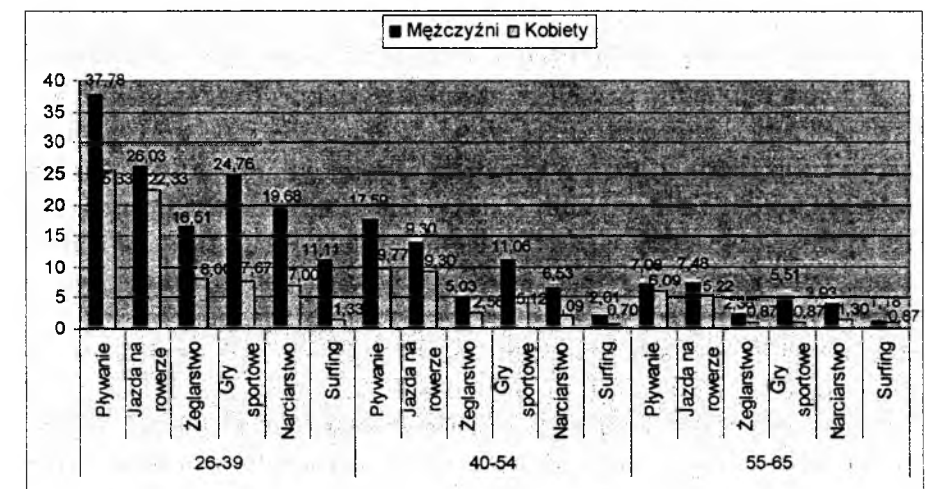


Рис. 2. Домінуючі форми рухової рекреації в декларуванні жінок і чоловіків.

Як видно з результатів дослідження, не підтверджується існуючий стереотип відносно того, що жінки не займаються руховою активністю. При цьому вималюються деякі особливості, які вказують на різницю між поведінкою в руховій рекреації між жінками й чоловіками (рис. 2). Чоловіки віддають перевагу заняттям, які вимагають певного фізичного навантаження, великої віддачі й майстерності. Через суперництво, ці форми занять дають їм також можливість відчути домінування й утвердження в перемозі суперника чи подолання природних чинників – гір, повітря, води, які створюють певні перешкоди.

Аналіз вибору в жінок дозволяє стверджувати, що серед їхніх рекреаційних уподобань домінуючими є заняття, які пов'язані з оздоровчим і естетичним спрямуванням. Пляж і прогулянки вказують на потребу розслаблення й відпочинку в натуральному середовищі, на природі. Фітнес, крім того, що дбає про вітальність і добрий стан здоров'я, також дає можливість тримати себе в добрій фізичній формі. Артистичне хобі є свідченням необхідності задоволення культурних і духовних потреб.

Середовище та рекреація. Проведений аналіз у вибраних вікових категоріях показав, що немає прямої статистичної залежності між середовищем і рівнем рекреаційної активності. Процентні вартості в таблицях вказують тільки на індивідуальні якісні різниці. У загальному вони не є настільки важливі, щоб можна було робити висновки про істотну залежність і детермінацію впливу, який би могло мати середовище – місце проживання. Але відмічено, що люди, які живуть у містах, зголошують як про систематичне, так і не систематичне заняття рекреацією, виказують більшу різноманітність проведення вільного часу й заангажованість у заняттях, які вимагають більшої рухової активності, віддачі й мотивації. Серед них виявляються як представники спортивного спрямування, так і товариського (зустрічі у друзів, у клубах), пізнавального (заняття на комп'ютері, інтернет), культурного (артистичне хобі) характеру. В останньому випадку винятком є найстарша вікова категорія, в якій переважає сільське населення, що свідчить про збереження і дотримання народних традицій. Сільське населення в більшій мірі зайняте годівлею домашніх тварин і звичними руховими формами відпочинку, до яких належать рибальство, перегляд телепрограм. Переважає в них теж релігійний туризм.

Різниця активності стає більш помітною, коли до уваги брати не всі тридцять одну запропоновані рекреаційні форми, а тільки вісім найчастіше вибраних рухових занять, які подані в таблиці 3. Коли на них зосередити увагу, то помітно, що це, власне, ті активні форми, які дозволяють бути людині у відповідній спортивній формі, мати добре самопочуття, здоров'я і хорошу психофізичну рівновагу організму. Не зменшуючи значення пасивних форм рекреації, таких як пляжі, перегляд телевізійних програм чи читання книг, треба пам'ятати, що вони мають лише значення для відпочинку, отримання насолоди від них і певної психічної рівноваги. Через відсутність елементів руху, фізичного навантаження, активності це не дозволяє тримати організм у належній фізичній формі, і тому не має найменшого значення для фізичного здоров'я, адже активний рух – єдине, що впливає на здоров'я і добре самопочуття.

У наймолодшій віковій категорії на перший погляд видно, що жителі міст перевищують рівнем рекреаційної активності жителів сіл (61,04 і 53,59%). Це середня вартість, виведена на основі восьми найчастіше названих фізичних занять. Їхнє розташування вказує на подальшу якісну різницю у виборі жителів міст і жителів сіл.

Таблиця 3

Рухова рекреація, вісім найчастіших форм – різниця середовищ, %

Форми рекреаційної активності	26–39				40–54				55–65			
	Місто N=427		Село N=188		Місто N=562		Село N=266		Місто N=302		Село N=182	
	Дуже важливе	Важливе	Дуже важливе	Важливе	Дуже важливе	Важливе	Дуже важливе	Важливе	Дуже важливе	Важливе	Дуже важливе	Важливе
Плавання	35,83	38,64	22,87	34,57	16,01	30,25	8,27	25,56	6,62	22,85	6,59	15,38
Їзда на велосипеді	26,93	38,88	18,62	43,09	11,74	34,52	10,90	27,81	4,64	28,48	9,34	21,98
Пішохідний туризм	23,42	46,37	15,43	44,15	21,89	36,29	12,78	33,09	14,90	35,10	14,29	30,22
Прогулянки	19,91	54,10	20,21	49,47	31,85	47,15	27,82	38,72	31,46	48,68	32,42	38,46
Спортивні ігри	16,86	44,73	15,96	39,89	9,96	30,77	3,76	24,36	3,64	17,55	2,75	15,93
Заняття вдома або в клубі	16,39	29,98	12,23	30,85	9,43	30,82	5,64	18,94	8,28	23,18	7,14	19,78
Йогінг	13,58	32,55	12,23	22,34	5,52	27,04	6,39	15,40	2,65	16,89	2,20	12,09
Рекреаційні ігри	11,48	38,64	9,04	37,77	5,69	31,76	2,63	26,38	3,64	22,52	2,75	11,54
Середня вартість	20,55	40,49	15,82	37,77	14,01	33,58	9,77	26,28	9,48	26,91	9,69	20,67

Примітка. Результати не підсумовуються до 100%, тому що було кілька виборів відповідей.

Підсумок “дуже важливих” і “важливих” рекреаційних видів активності дозволяє в кінцевому підсумку представити найбільш істотні чинники, яким віддають перевагу анкетовані. З них видно, що для жителів міст найважливішими формами рухової діяльності є плавання і прогулянки. Жителі сіл дуже високо оцінюють прогулянки, але на трохи нижчому рівні, ніж у місті. Плавання не має важливого значення для жителів сіл і тому знаходиться на четвертому місці в ієрархії. Це на 17% нижчий показник стосовно жителів міст. Для даної вікової категорії середня систематична й не систематична активність жителів міст понад 10% перевищує активність жителів сіл із пішохідного туризму. З цього виходить, що жителі міст, проживаючи в урбанізованому середовищі, відчувають велику потребу контакту з природою, і, власне, з тим пов'язані мандрівки й пішохідний туризм. Зміна середовища є для них особливою потребою.

Активністю є також і велопогулянки, які часто влаштовують для себе жителі міст. Це знову може виникати з потреби урізноманітнення типових форм руху. Основним способом пересування в місті є автобус чи автомобіль. Шукаючи інший спосіб пересування, жителі міст вибирають велосипед, яким швидко й легко можна виїхати за межі міста й за досить короткий час опинитися на приміських зелених територіях, які дають можливість відпочинку й розслаблення після роботи. Для жителів сіл велосипед залишається одним із традиційних засобів щоденного пересування й тому не є цікавим методом рухової рекреації. Тому, напевно, вибір форм рекреації є різний.

Ієрархічна драбина наступних форм рухової рекреації однакова в обох середовищах: спортивні ігри, рекреаційні ігри й забави на повітрі, заняття вдома й у клубі та йогінг. Однак різниця помітна на певному рівні, коли є зацікавлення активністю. У кожній вищевказаній категорії жителі міст перевищують на кілька відсотків жителів сіл. Найбільша різниця є в дисципліні біг на місцевості (12%) на користь міста, що вкотре підтверджує залежність і потребу активного контакту з природним середовищем, від якого віддалилися мешканці міських агломерацій.

Занотовані різниці відносно цінності рухової рекреації в досліджуваних середовищах, як було прогнозовано, не мають такого значення, що свідчить про

прискорені культурні зміни, які відбуваються в селах, а також про те, що на цей результат мають вплив люди з міст, які оселились у селах.

Працевлаштування й рекреація. Аналізуючи результати досліджень, напрошується висновок, що безробітні набагато менше цікавляться заняттями у вільний час ніж працюючі. При повній гаммі рекреаційних занять, зголошуваних працюючими людьми, наймолодші люди, які не працюють, у свій вільний час дуже цінують зустрічі з друзями, що підтверджує потребу в суспільних стосунках. Отже, цей чинник, як і наступні: плавання, їзда на велосипеді чи відпочинок на пляжі рідше ними використовується ніж людьми, які працюють. У середній і найстаршій вікових категоріях найпопулярнішими серед непрацюючих є заняття на присадибній ділянці, прогулянки і збір дарів лісу.

До тих форм рекреаційної активності, які найчастіше згадуються безробітними, належать і ті, які не вимагають великих фінансових витрат. Участь у них є найчастіше періодична, а не систематична. Відсутність вільного часу, який характерний для працюючих осіб і тому є причиною їхньої відсутності в цих заходах, у даному випадку не береться до уваги. У зв'язку з цим можна вважати, що причини низької активності непрацюючих людей залежать від їх фінансових можливостей, свідомості, навиків чи добровільної відмови від цих потреб. Це значить, що відсутність професійної активності відбивається і на інших життєвих сферах людської діяльності.

Люди, які залишилися без праці, мають більше вільного часу й тому шукають таких занять, які поряд із приємним дозволяють заспокоїти потреби духовні або матеріальні (хобі, пов'язане з тваринництвом, нормальний відпочинок, збір дарів природи, рибальство чи релігійний туризм).

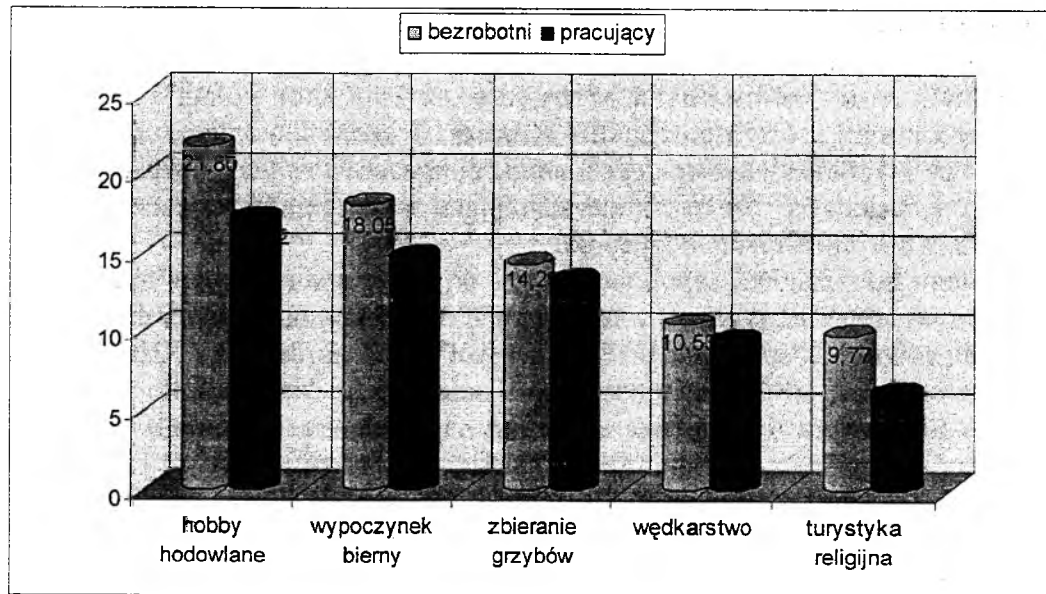


Рис. 3. Домінуючі форми рекреації в декларуванні безробітних, вікова категорія 26–39 років (%).

Підсумок рекреаційних цінностей “дуже важливих” і “важливих” дозволяє стверджувати, що в працюючих прогулянки є домінуючою рекреаційною активністю. Понад 74% працюючих і близько 68% непрацюючих зробили такий вибір. Прогулянки, як і в багатьох країнах Західної Європи, є найбільш популярним заняттям у вільний час (Воланьска, 1999, с.20–23).

У плаванні (друге місце) більшою активністю відзначені ті, що працюють, ніж безробітні. Ще більшу різницю (12%) виявлено стосовно пішохідного туризму. Заняття пішохідним туризмом пов'язані з потребою виїзду поза місце проживання, яке є віддалене від місця проживання чи популярне й перенасичене туристичним рухом. Така зміна оточення завжди пов'язується з певними витратами – на що не можуть собі дозволити непрацюючі особи. Бар'єром може бути негативний вплив стану здоров'я, а також загальна апатія до будь-якої активності безробітних людей, що можна назвати “сплячим типом” і в інших сферах життя, а отже, й у руховій рекреації.

Великі розбіжності помітні в активності обох порівнюваних суспільних груп в аспекті спортивних і рекреаційних ігор. Участь у спортивних іграх працюючі беруть на 17% більше, ніж безробітні, а в рекреаційних іграх перевага становить понад 12%.

Матеріальна ситуація працюючих дає більше можливостей їм займатися рекреацією стосовно тих досліджуваних, які не працюють, і тому середня вартість підсумованої активності є добра як у систематичних заняттях, так і у вибіркових. У першій і другій вікових групах утворюється семивідсоткова перевага працюючих над безробітними. У наймолодших працюючих вона виражена аж у двадцяти семи рекреаційних формах (на 31), в середній віковій категорії у двадцяти восьми, а в найстаршій – у двадцяти двох. Посередньо цю гіпотезу можуть змінити дані, відношення до яких мають пенсіонери, яких розташовують у середній віковій категорії. Як показує факт, перші, крім того, що вони старші за віком і отримують пенсію, у більшій мірі, ніж безробітні зі середньої вікової категорії, систематично беруть участь у рекреації (9,44% по відношенню до 8,69%).

Як показали дослідження, той факт, що людина є без роботи, не обов'язково означає її погане фінансове становище. На питання про те, в який спосіб відпочивають під час виїздів на вихідні дні чи у відпустці, безробітні зі середньої вікової категорії (зокрема жінки) відповідали, що метою подорожі є переїзд в інший будинок. Під цим поняттям могла бути альтанка на присадибній ділянці або типовий літній будиночок, що для багатьох залишається неосягненою розкішшю. Вибір такої форми відпочинку безробітними жінками може свідчити про те, що це не важке матеріальне становище, а свідомий вибір і відмова від праці. З досліджень випливає, що вказана ситуація появляється тоді, коли чоловік має високий зарібок і дозволяє жінці займатися хатнім господарством і вихованням дітей. Такий матеріальний статус дає можливість широко користуватися туристичними й рекреаційними послугами.

Рекреаційні форми без значення. Результати дослідження даної форми рекреаційної активності подані в таблиці 4.

Найменше зацікавлення респонденти виявили щодо тих форм, які вимагають певних умінь і навичок, фізичної підготовки й навиків користування спеціальним знаряддям і спорядженням. Такі види, як мисливство, серфінг, планеризм, скелелазання, вітрильний спорт чи кінна їзда зараховані до елітних видів спорту, вимагають певних фінансових коштів, щоб ними займатись. Але серед занять із низькою популярністю опинилися також рибальство, виїзд із наметом, заняття в артистичних гуртках, суспільна діяльність, артистичне хобі, релігійний туризм, ковзанярство й ходьба на лижах. Разом із віком зростає відсоток людей, для яких перераховані чинники набрали 90% і більше як форми без значення.

Таблиця 4

Рекреаційна активність, декларована як “без значення” – різниця з погляду на стать людей віком 26–39 років (вартість у відсотках)

Форми рекреаційної активності	БЕЗ ЗНАЧЕННЯ		
	ЖІНКИ	ЧОЛОВІКИ	РАЗОМ
	N = 300	N = 315	N = 615
Мисливство	98,33	88,57	93,33
Серфінг	92,34	81,59	86,83
Планеризм	90,33	89,20	89,76
Рибальство	90,00	63,81	76,59
Бігові лижі	89,33	85,08	87,15
Виїзд під намет	88,67	84,13	86,18
Скелелазання	83,67	73,96	78,70
Ковзанярство, хокей	82,67	79,05	80,81
Байдарки, яхти	80,00	66,35	72,85
Заняття в артистичних гуртках	73,00	87,94	80,65
Суспільна діяльність	72,67	84,44	78,70
Кінна їзда	71,66	74,92	73,17
Артистичне хобі	69,00	72,06	70,57
Релігійний туризм	64,33	84,45	74,63

Примітка. Результати не підсумовуються до 100%, тому що було кілька виборів відповідей.

Таблиця 5

Рекреаційна активність, декларована як “без значення” – різниця з погляду на стать людей віком 40–54 роки (вартість у відсотках)

Форми рекреаційної активності	БЕЗ ЗНАЧЕННЯ		
	ЖІНКИ	ЧОЛОВІКИ	РАЗОМ
	N = 430	N = 398	N = 828
Серфінг	97,67	93,72	95,77
Планеризм	96,05	92,96	94,57
Мисливство	95,12	83,41	89,49
Бігові лижі	94,41	90,45	92,51
Рибальство	94,19	64,58	79,95
Виїзд під намет	92,56	90,45	91,55
Байдарки, яхти	90,00	84,92	87,56
Ковзанярство, хокей	89,76	86,18	88,04
Скелелазання	88,14	85,92	87,08
Кінна їзда	84,18	82,92	83,57
Заняття в артистичних гуртках	78,14	86,68	82,25
Суспільна діяльність	69,07	79,14	73,91
Артистичне хобі	67,21	72,36	69,69
Релігійний туризм	60,47	74,62	67,27

Примітка. Результати не підсумовуються до 100%, тому що було кілька виборів відповідей.

Найменш популярною рекреаційною дисципліною серед досліджуваних віком 40–54 роки є серфінг, що показали, в загальному, відповіді жінок. Відомо, що цей популярний водний спорт вимагає технічної досконалості й фізичної підготовки, а також треба мати своє відносно дороге спорядження і екіпірування. Ще більш дорогим є планеризм, який зайняв друге місце серед чинників, що не мають значення.

На третьому місці в цій віковій категорії серед найменш популярних дисциплін виявилася ходьба на лижах. У цьому випадку можна відзначити, що такий великий відсоток досліджуваних (92,51%), так відповідаючи, не має традиції в занятті цією формою рухової рекреації в зимовому сезоні. На наступних місцях виявилися виїзди під намет і мисливство, які в осіб віком 26–39 років не знайшли прихильників.

У найстаршій віковій категорії певні форми рекреації мають більше значення, ніж в інших. Серед чотирнадцяти найчастіше названих і популярних дисциплін не знайшли свого місця такі, як: рибальство, суспільна діяльність, артистичне хобі й релігійний туризм. Натомість популярними є такі: гірські лижі, товариські зустрічі, заняття на комп'ютері та йоґінг.

Таблиця 6

Рекреаційна активність, декларована як “без значення” – різниця з погляду на стать людей віком 55–65 років (вартість у відсотках)

Рекреаційні чинники у вільний час	БЕЗ ЗНАЧЕННЯ		
	ЖІНКИ	ЧОЛОВІКИ	РАЗОМ
	N = 230	N = 254	N = 484
Серфінг	96,96	94,88	95,87
Бігові лижі	96,52	94,88	95,66
Виїзд під намет	96,09	92,52	94,21
Мисливство	96,09	78,74	86,98
Скелелазання	95,65	92,91	94,21
Ковзанярство, хокей	95,22	94,09	94,63
Байдарки, яхти	95,22	91,34	93,18
Планеризм	94,78	94,09	94,42
Сноуборд, гірські лижі	93,49	88,99	91,12
Кінна їзда	91,30	87,80	89,46
Заняття на комп'ютері	89,13	81,50	85,12
Йоґінг	85,22	79,93	82,44
Товариські зустрічі в клубі	85,22	85,83	85,54
Заняття в артистичних гуртках	84,35	87,01	85,74

Примітка. Результати не підсумовуються до 100%, тому що було кілька виборів відповідей.

Товариський аспект проведення вільного часу. Одним із важливих видів проведення вільного часу є активне його проведення. Під цим розуміють активну участь у культурі, реалізації зацікавлень, любительську творчість, міжлюдські контакти тощо. Не тільки організовані групи, а й групи неформальні в даному випадку відіграють велику роль. На вибір рекреаційних форм часто може мати вплив середовище, сім'я, знайомі. Як впливає зі спостережень, деякі рекреаційні форми мають індивідуальне підґрунтя, на вибір інших впливає мода або наслідування. Важливим було встановити рівень рекреації в контексті товариства. Щоб можна було зорієнтуватись, анкетованим задавали питання, у якому товаристві, з ким проводять свій вільний час. Досліджувані мали на вибір три відповіді: “дуже часто”, “інколи”, “ніколи”. Ці відповіді проставляли при шістьох визначених способах товариського проведення вільного часу. З огляду на обмежений об'єм статті результати будуть обговорені на прикладі наймолодшої вікової категорії.

Досліджувані найчастіше проводять свій вільний час у товаристві дружини/чоловіка й сім'ї. Не спостерігається різниці між віковими категоріями, а цей взірць є домінуючим над рештою форм проведення вільного часу. На наступних двох місцях (при нижчих показниках) анкетовані декларують проведення вільного

часу з друзями й колегами, а також у випадкових групах. Понад 40% анкетованих у віці 26–39 років у вільний час беруть участь в організованих заняттях. Одночасно разом із віком зростає кількість осіб, які не беруть у подібних заходах участі. Старші люди відповідають, що менше, ніж молодші, проводять час у товаристві друзів і приятелів. Також серед них виявлено збільшення відсотка людей, які проводять свій вільний час на самоті.

Таблиця 7

Різноманітність способів проведення вільного часу з огляду на стать анкетованих віком 26–39 років (%)

Способи проведення вільного часу	ДУЖЕ ЧАСТО			ІНКОЛИ			НІКОЛИ		
	жінки	чоловіки	разом	жінки	чоловіки	разом	жінки	чоловіки	разом
	N = 300	N = 315	N = 615	N = 300	N = 315	N = 615	N = 300	N = 315	N = 615
З сім'єю	68,00	52,06	59,84	26,33	38,10	32,36	5,67	9,84	7,80
З чоловіком/дружиною	67,33	58,41	62,76	12,67	10,48	11,54	20,00	30,79	25,69
З друзями, колегами	27,33	36,83	32,20	66,00	56,19	60,98	6,67	6,98	6,83
У добровільній групі	10,00	15,87	13,01	58,00	50,79	54,31	32,00	33,33	32,68
В організованій групі	7,00	10,79	8,94	42,67	43,49	43,09	50,33	45,71	47,97
Сам без товариства	4,67	7,94	6,34	38,67	38,73	38,70	56,67	53,33	54,96

Мотиви рекреаційних виїздів. Вільний час під кінець тижня й після року праці є сильним стимулятором для відпочинку у вихідні дні й під час відпустки. Нагромаджене психічне й фізичне виснаження потрібно позбутися після закінчення робочого тижня під час вихідних днів, натомість нагромаджених станів виснаження протягом року праці необхідно позбутися під час довшого відпочинку – у відпустці. Щоб виділити мотиви туристичних виїздів, якими керувалися жителі Прикарпаття, їм було задано шістнадцять запитань, розміщених у блоку під заголовком “Чому у вільний час ви виїжджаєте з місця постійного проживання?”. Серед запропонованих мотивів анкетовані мали на вибір такі варіанти відповідей: є для мене “дуже важливе”, є для мене “важливе”, є для мене “без значення”.

Як видно з досліджень, вимальовується ряд головних мотивів виїздів усіх досліджуваних: бажання провести час із сім'єю, зміна місця проживання й роботи, потреби, які виникають із піклування про здоров'я, відновлення сил і прагнення відпочинку в натуральному середовищі.

Серед анкетованих жінок найбільший відсоток декларації дуже важливих мотивів відноситься до проведення часу із сім'єю: в першій віковій категорії – 55,00%, у другій – 51,40% і в третій – 51,30% (майже нарівні з піклуванням про здоров'я – 51,74%). Мотив, пов'язаний із втечею від щоденності, через зміну інтенсивності ритму життя й роботи, є для кожного другого анкетованого чоловіка віком 26–39 років дуже важливим стимулом для виїзду поза місце проживання (51,75%). Зменшується він у таких вікових категоріях: у другій – 40,45% і в третій – 32,68%. Можливо, це зумовлено більшою натуральною схильністю до подорожування молодих людей, як тих, що живуть інтенсивно і швидко, шукають у виїздах хоча б короткотермінової втечі від надмірного ритму життя. До дуже важливих мотивів жінки частіше від чоловіків зараховують знайомство з культурою й

архітектурою (за винятком анкетованих третьої категорії) і відпочинком на лоні природи, чоловіки натомість – заняття спортом і пережиття пригод. Це підтверджує не тільки менше значення для жінок заняття спортом як мотив виїзду, але, на додаток, також зниження значення цієї форми активності з віком.

Таблиця 8

Різноманітність мотивів рекреаційних виїздів з огляду на стать анкетованих віком 26–39 років (вартість у відсотках)

Мотиви виїздів у вільний час	ДУЖЕ ВАЖЛИВЕ			ВАЖЛИВЕ			БЕЗ ЗНАЧЕННЯ		
	жінки	чоловіки	разом	жінки	чоловіки	разом	жінки	чоловіки	разом
	N = 300	N = 315	N = 615	N = 300	N = 315	N = 615	N = 300	N = 315	N = 615
Проведення часу із сім'єю	55,00	39,05	46,83	27,33	34,29	30,89	12,33	21,90	17,24
Позбутися щоденності	49,00	51,75	50,41	35,67	25,08	30,24	10,00	18,41	14,31
Турбота про здоров'я	45,67	30,16	37,72	32,33	40,32	36,42	16,67	24,76	20,81
Контакт із природою	45,33	36,83	40,98	30,00	36,19	33,17	19,00	22,22	20,65
Відновлення сил	38,67	31,75	35,12	45,33	41,59	43,41	10,67	21,59	16,26
Товариські зустрічі	28,00	28,57	28,29	43,33	40,32	41,79	23,33	26,35	24,88
Пригоди	22,33	27,30	24,88	41,00	39,37	40,16	31,33	28,57	29,92
Пізнання культури	19,67	12,70	16,10	47,00	40,32	43,58	28,00	42,22	35,28
Самовдосконалення	19,67	15,24	17,40	44,00	42,86	43,41	31,00	37,14	34,15
Заняття спортом	16,33	29,21	22,93	45,67	44,13	44,88	32,67	21,90	27,15
Подолання слабостей	15,33	17,46	16,42	39,67	36,51	38,05	39,67	41,27	40,49
Покупки	15,00	3,49	9,11	28,00	19,37	23,58	51,67	72,38	62,28
Суспільні контакти	14,33	14,92	14,63	45,67	38,73	42,11	34,67	41,59	38,21
Зацікавлення, хобі	12,67	20,32	16,59	42,33	41,27	41,79	39,67	33,65	36,59
Культурні заходи	11,33	13,02	12,20	46,33	40,63	43,41	37,00	41,59	39,35
Ділові справи	8,00	5,40	6,67	22,33	25,40	23,90	64,33	64,44	64,39

Примітка. Результати не підсумовуються до 100%, тому що було кілька виборів відповідей.

Разом із віком росте й кількість людей, для яких дуже важливим мотивом виїзду є піклування про власне здоров'я, психофізичну стабільність і хороша віддача організму. Як змінюється відношення до здоров'я, показують такі дані: піклування про здоров'я займає в наймолодшій віковій категорії IV місце, в середній – III місце й у найстаршій категорії – I місце.

Цілі виїздів вихідних днів. У всіх трьох досліджуваних вікових категоріях до найчастіше декларованих цілей виїздів вихідних днів належать відвідини родичів і виїзди на кемпінги (під намет), поєднані з мандрівками на лоно природи. У першому випадку зауважено збільшення активності виїздів анкетованих, натомість у другому – поступовий спад відносно віку.

Особи віком, 26–39 років заклопотані в цей період проблемою своєї професійної кар'єри. При відсутності обов'язків, пов'язаних із сім'єю (зокрема, коли немає дітей віком до одного року), ця вікова група відзначається в цілому світі найбільшою активністю. Коли, однак, на перешкоді стають сімейні обов'язки, то тоді можна помітити так звану “кризу активності вихідних днів”, котра триває до часу, коли появляється можливість організації спільних сімейних виїздів.

Таблиця 9

Мета виїздів вихідних днів – різниця з огляду на стать і місце проживання анкетованих віком 26–39 років (%)

Мета виїзду	СТАТЬ			МІСТО			СЕЛО		
	жінки	чоловіки	разом	жінки	чоловіки	разом	жінки	чоловіки	разом
	N = 300	N = 315	N = 615	N = 208	N = 219	N = 427	N = 92	N = 96	N = 188
До рідних	39,00	30,79	34,80	39,42	31,05	35,13	38,04	30,21	34,04
Лоно природи, кемпінг	28,67	29,84	29,27	32,69	31,96	32,32	19,57	25,00	22,34
Відвідування міст і архітектури	17,00	12,06	14,47	16,83	12,33	14,52	17,39	11,46	14,36
Відпочинково-туристичні осередки	16,00	14,29	15,12	17,31	15,07	16,16	13,04	12,50	12,77
Другий дім	13,67	11,75	12,68	13,94	12,79	13,35	13,04	9,38	11,17
Спортивно-культурні заходи	12,00	15,87	13,98	12,98	15,07	14,05	9,78	17,71	13,83
Агротуристичні господарства	5,67	3,81	4,72	7,69	4,11	5,85	1,09	3,13	2,13
Парки й осередки відпочинку	3,67	4,44	4,07	3,85	4,57	4,22	3,26	4,17	3,72
Курорти	2,67	3,49	3,09	2,88	2,74	2,81	2,17	5,21	3,72
Екстремальні	0,67	2,54	1,63	0,96	3,20	2,11	0,00	1,04	0,53
Інше	6,67	7,30	6,93	6,73	7,76	7,26	6,52	6,25	6,38

Примітка. Результати не підсумовуються до 100%, тому що було кілька виборів відповідей.

Серед анкетованих із I вікової категорії частіше жінки ніж чоловіки відвідують міста й архітектурні пам'ятники під час вільних днів (так само в найстарших анкетованих) і виїжджають до відпочинково-туристичних осередків (так само в середньої вікової категорії). Кожен сьомий з наймолодших анкетованих бере участь у спортивно-культурних заходах (перевага за чоловіками) або проводить час у своєму другому будинку (перевага жінок). Незначний відсоток указали на оздоровчі виїзди (з погляду на вік не видається дивним).

Анкетовані із середньої вікової категорії рідше виїжджають на спортивно-культурні заходи, але частіше від молодших – на оздоровчі. Здається це зрозумілим з огляду на появу втоми, вид роботи, частих стресів, надмірних сімейних обов'язків. Анкетовані віком 55–65 років ще частіше, ніж інші досліджувані, виїжджають до оздоровчих місцевостей і агротуристичних господарств. Результати показують, що найчастіше в природні середовища виїжджають люди першої вікової категорії, які на 9% частіше декларують цього типу рекреацію стосовно осіб середнього віку і два рази частіше стосовно осіб віку 55–65 років.

Цілі виїздів у відпустку. Найбільш розповсюдженою формою відпочинку у відпустках серед анкетованих з I і II вікових категорій є відпочинок у рекреаційно-туристичних осередках – понад 40% досліджуваних наймолодших жінок і одна третя решти досліджуваних вибрали цю форму відпочинку. У III віковій категорії найбільший відсоток досліджуваних чоловіків і жінок відповідають за виїзди в оздоровчі осередки. Майже ідентична узгодженість за оздоровчі осередки. На 13% менше отримали виїзди до рідних і до відпочинково-туристичних осередків. Порівнюючи ці дані з результатами раніше обговорюваних вікових категорій, зауважимо різне ставлення до різних цілей виїздів в окремих вікових групах. Виїзди до відпочинково-туристичних осередків зайняли у віковій категорії 26–39 років I місце (36,75%), у другій також I місце (33,62%) й у найстаршій – III місце (24,38%). Якщо

серед найстарших осіб оздоровчі виїзди отримали 37,40% – I місце, то серед анкетованих у середній віковій категорії – 18,14% – III місце й у наймолодшій віковій категорії – 8,62% – VIII місце. Це свідчить про те, що з віком анкетовані починають найбільше цінувати здоров'я, його підтримання чи прагнення поправити. Показником цього є зміна відсотків при виборі відпочинкових виїздів, у яких домінують наймолодші особи й у напрямку профілактики й санаторного лікування, які характерні для старших осіб.

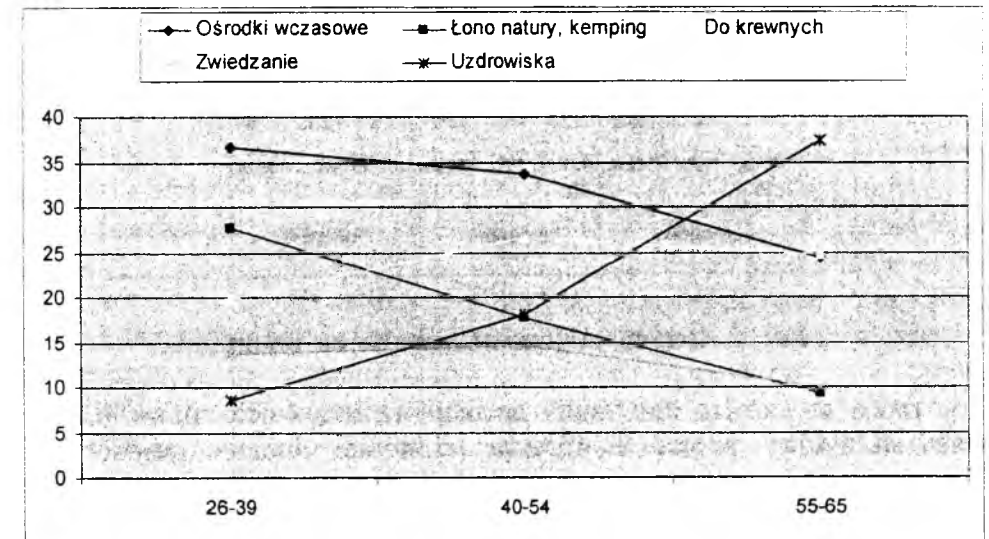


Рис. 4. Мета виїздів на відпочинок (%).

Ті, що не відпочивають у вільні дні й під час відпусток. Майже кожна шоста особа (жінки й чоловіки) віком 26–39 років проводить вільні дні в місці проживання. У II віковій категорії відсоток тих, що не виїжджають, є більшим, на що в значній мірі вплинули відповіді чоловіків, зокрема безробітних. З зазначених вікових категорій найбільшою відсутністю активності виїздів у вихідні дні відзначені найстарші анкетовані. Близько 30% із них декларує, що нікуди не виїжджають. Найчастіше залишаються вдома жінки й чоловіки, які вже на пенсії або працюють.

Як видно з досліджень, близько двох третин непрацюючих чоловіків віком 40–54 роки декларують, що вільні дні проводять вдома. Це також підтверджує існування зв'язку між матеріальною ситуацією і їхньою рекреаційною активністю у вільний час. Безробітні з цієї вікової категорії вдвічі більше залишаються вдома у вихідні дні, ніж молодші безробітні, й у два рази частіше, ніж пенсіонери, які живуть на пенсію.

Кожен восьмий з анкетованих віком 26–39 років проводить свою відпустку, залишаючись вдома, що частіше роблять жінки, ніж чоловіки. 20,47% анкетованих осіб віком 40–54 роки декларують, що не виїжджають у відпустку (це на вісім відсотків більше, ніж у молодшій віковій категорії). Підсумок свідчить про те, що кожна п'ята особа віком 55–65 років не виїжджає поза місце постійного проживання в рекреаційних цілях. Він наблизений до результатів попередньої вікової категорії.

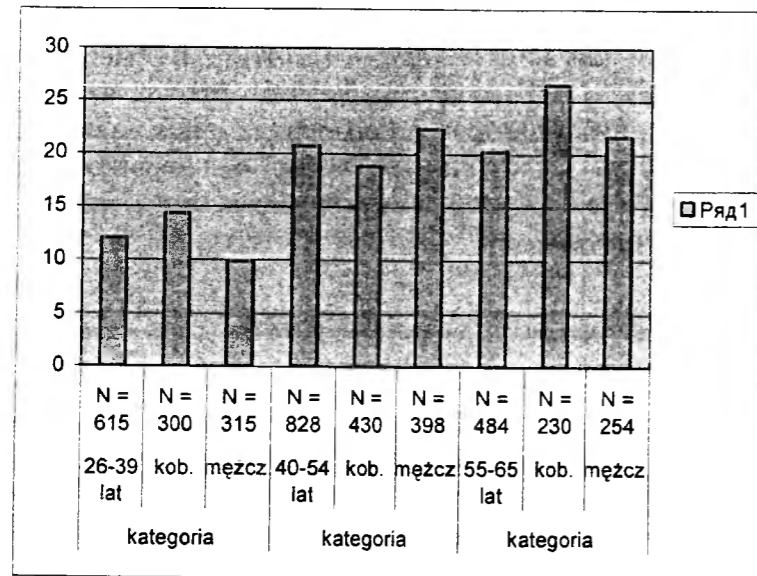


Рис. 5. Особи, які не виїжджають на вихідні дні.

Але треба зауважити, що такий високий відсоток осіб віком 40–54 роки, які проводять відпустку вдома, найбільше відповіді подали безробітні чоловіки (47,62%), що показує результат вдвічі вищий стосовно непрацюючих чоловіків із найстаршої вікової категорії, які живуть на пенсію. Безробітні жінки в цьому ж віці теж часто залишаються під час відпусток вдома й навіть частіше, ніж жінки-пенсіонери (35,78 і 31,90%). Ці результати підтверджують залежність рекреаційних виїздів від заможності анкетованих.

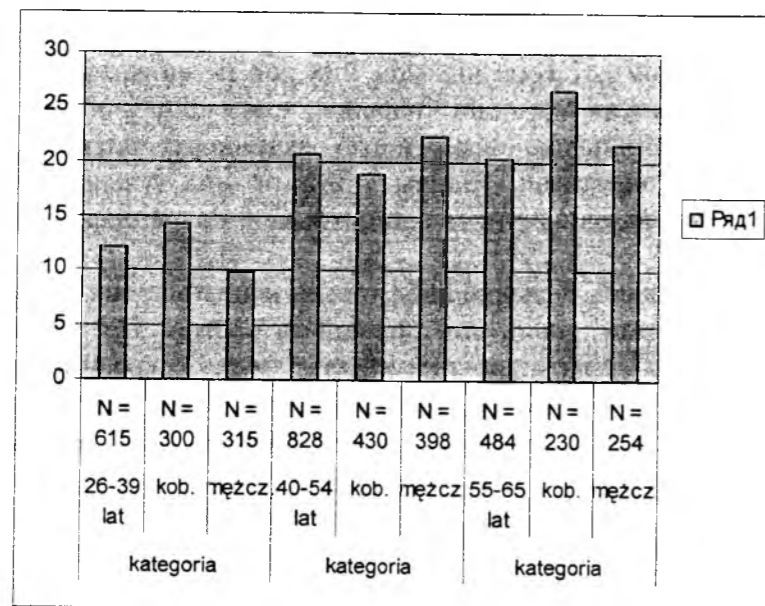


Рис. 6. Люди, які виїжджають поза місце постійного проживання не більше як до 5 днів.

Зроблений аналіз результатів, який відноситься до виїздів у відпустку, дозволяє зауважити, що найактивніші з них віком 26–39 років, натомість частіше у відпустку не

виїжджають анкетовані особи віком 40–54 роки й найчастіше – безробітні чоловіки. Підсумовуючи дані про рекреаційну активність, необхідно зауважити, що, в цілому, чоловіки й жінки використовують відпочинок у вихідні дні, а не рекреаційний виїзд у відпустку.

Аплікаційні рефлексії. Виходячи з положень, що одним із наслідків діагнозу повинна бути застосована ординація, аналіз дослідження складається з кількох рефлексій. Висока активність на прогулянках, у пішохідному туризмі дозволяє стверджувати, що серед респондентів із Прикарпаття, як і в інших європейських країнах, помірковані форми руху користуються попитом у населення. Це має велике значення, зокрема для старших людей. Маючи за зразок інші країни, треба використовувати різноманітні форми активної рекреації. Водночас необхідно використовувати сприяючий цьому рельєф Прикарпаття і впроваджувати та розвивати нові форми пішохідної активності, так і як “Nordic walking” – взірець скандинавських країн чи “Path to health” – марковий продукт з Ірландії. У першому випадку ходьба здійснюється з допомогою палиць, які є аналогічні до лижних і уактивнюють працю м’язового апарату, дихальної і серцево-судинної систем – дуже добре впливає на здоров’я – поліпшує тренувальний вплив на організм і фізичний стан. У другому випадку мова йде про “стежку здоров’я”, яку прокладають на спеціальній території, безпечним способом, у атракційному місці, без перешкод, для приємності, пов’язаної з турботою про здоров’я.

Пішохідний туризм займає високе місце в деклараціях анкетованих, і навіть у старшій віковій категорії. Маючи доступ у популярному районі Бескидів, рекомендовано пропагувати туризм і на інших територіях Прикарпаття, таких як Низькі Бескиди, Магурський Народний Парк чи Ясьліські Краєзнавчий Парк.

Велике зацікавлення в мешканців Прикарпаття, зокрема в наймолодшій віковій категорії, викликає їзда на велосипеді. І в цьому Прикарпаття має багато цікавого: прокладення велосипедних шляхів, пізнавальне багатство регіону, пам’ятки історії, старовини й архітектури. Але з досвіду відомо, що відсутність туристичного інформаційного центру не дає повної можливості реалізувати цей вид рекреаційно-туристичної діяльності.

Згадані території, які сприяють розвитку й заняттям різними видами активної рекреації: кінного туризму, ходьби на лижах взимку, вимагають кращої організації, приготування трас та інвестиції в інфраструктуру, що повинно бути пріоритетом у діяльності місцевих адміністрацій.

Беручи до уваги декларування активності, такої, яка не має значення, а саме: мисливство, серфінг, планеризм, скелелазання, вітрильний туризм, треба відзначити, що форми цього типу хоч і не мають великої прихильності в суспільстві, проте їх можна розвивати як елітні види рухової активності.

Популярні серед респондентів виїзди під намет у вихідні дні у поєднанні з пішохідними прогулянками можуть бути сигналом для організаторів приватного сектора. Потреба у спілкуванні з природою, відпочинок у тиші наштовхують на організацію наметових полів і бівуаків, що є досить дешевим, порівняно з побудовою стаціонарних відпочинкових осередків.

На випадок довшого перебування найбільшою популярністю користуються відпочинково-туристичні осередки. Їх організатори повинні звернути увагу на очікування туристів і, крім заквартирування, ще продумати цікаві туристичні й рекреаційні маршрути. Усе це має бути враховано й розраховано на туристів із різними потребами, вимогами. Водночас необхідно враховувати вік, стать, середовище чи суспільне становище відпочиваючих.

Висновки

1. Рівень рекреаційної активності зменшується разом із віком, але єдина форма руху, яка нотує зріст, – це прогулянки. Фітнес-заняття хоч і спричиняють спадок активності, але з віком переходять на вищі місця в ієрархії вільного часу. У найстаршій віковій категорії на найвищому рівні знаходиться пішохідний туризм, що свідчить про свідому потребу людини в русі для здоров'я.
2. Якісний аналіз підтверджує різницю у виборі рекреаційних форм у залежності від статі анкетованих. У деклараціях жінок з'являються плерерні форми відпочинкового характеру, пов'язані з дружніми контактами, а також кулінарні зацікавлення. Чоловіки віддають перевагу заняттям спортивного характеру: плавання, їзда на велосипеді, водневі види спорту, ігри, туризм, лихварство чи серфінг.
3. Виявлені деякі відмінності в рекреаційній поведінці людей у зв'язку із середовищем їх проживання. Жителі міст часто шукають спілкування з природою, декларують заняття туризмом, їзду на велосипеді. Сільське населення більшу перевагу віддає пасивному відпочинку, заняттям біля дому й рибальству.
4. Вагоме значення в рекреаційно-туристичній діяльності має матеріальна ситуація, яка залежить від заробітку й має вплив як на рівень, так і на зміст рекреаційних форм. Це проявляється у високому рівні участі рекреації осіб, які активно працюють.

1. Рут С. Організаційно-методичні основи туристично-краєзнавчої діяльності в школі та її вплив на організм школярів: Автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту. – Харків, 2005. – 38 с.
2. Рут С., Мишкан Б. Карпатський Євротригійон – центр рекреаційного туризму та інтеграції молоді // Молода спортивна наука України. – 2003. – Т.1. – Вип.7. – С.56–59.
3. Рут С. Шкільний туризм і його функціональні можливості // Краєзнавець Прикарпаття. – 2004. – №4. – С.10–11.
4. Rut J. Turystyka aktywna w Ewroregionie Karpackim. – Rzeszów: Wydawnictwo uniwersytetu Rzeszowskiego, 2002. – 399 s.

УДК 796.011.1

ББК 75.116

Роман Файчак

КОРЕКЦІЯ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО СТРЕСУ В ЛІЦЕЇСТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Дослідження присвячене проблемі адаптації підлітків віком 14–16 років до психоемоційного стресу. У статті проаналізовано показники соматичного здоров'я, фізичної працездатності та неспецифічної резистентності організму ліцеїста перед та під час екзаменаційної сесії. Запропоновано авторську програму спортивно-оздоровчих занять для підлітків 14–16 років.

Ключові слова: засоби фізичного виховання, ліцеїсти, екзаменаційний стрес, соматичне здоров'я, фізична працездатність.

Research investigates the problem of psychology adaptation of adolescents of the ages 14–16 to psychologic and emotional stress. The study analyses somatic health, stamina and resistance of human body at pre and post-examination period. Corrective recreational measures are proposed to reduce and relieve stress-related medical problems.

Key words: means of physical training, lyceum students, examination stress, somatic health, physical enduringen.

Постановка проблеми. У період інтенсивного статевого дозрівання в організмі підлітків відбуваються значні функціональні й гормональні зміни, які не сприяють їх адаптації до впливу найрізноманітніших чинників довкілля та резистентності до патогенних чинників [4; 5; 6].

На стан здоров'я в цей період украй негативно впливає низка чинників: нераціональне харчування, тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин [3; 12], дефіцит рухової активності, часті й надмірні психоемоційні стреси, зокрема екзаменаційний стрес [1; 9; 11].

Існує велика кількість засобів профілактики та послаблення впливу психоемоційного стресу на організм людини. Чільне місце серед них посідають заняття фізичними вправами [2; 9; 10]. Відомо, що від раціональної рухової активності значною мірою залежать гармонійний фізичний розвиток, психоемоційний стан, рівень соматичного здоров'я та імунобіологічні властивості організму [7; 9; 12].

Перспективним напрямом у профілактиці негативного впливу стресогенних чинників на організм людини є комплексне використання засобів фізичного виховання і дихальної гімнастики [8; 10], яке не вимагає обладнання й інвентаря, доступне для учнів різного віку та може виконуватися в будь-яких умовах і в різних формах занять фізичними вправами (ранкова гімнастика, уроки фізичної культури, руханкові хвилини, секційні та самостійні заняття тощо).

Необхідність корекції психоемоційних стресів зумовила вибір теми дослідження, актуальність якої підтверджується потребою збереження здоров'я дітей і підлітків в умовах сучасних технологій навчання.

Мета дослідження. З'ясувати вплив екзаменаційного стресу на психосоматичний стан і неспецифічну резистентність ліцеїстів і виявити можливість його корекції та профілактики за допомогою засобів фізичного виховання.

Матеріали й методи. Обстежено 131 учня (89 юнаків та 42 дівчини), в тому числі 65 учнів (44 юнаки й 21 дівчина) контрольної та 64 учні (43 юнаки й 21 дівчина) експериментальної груп. Усі ліцеїсти за станом здоров'я належали до основної медичної групи й на момент експерименту були практично здоровими. Ніхто не займався у спортивних секціях.

Для вирішення поставлених завдань використовували такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, анкетування, експрес-оцінка соматичного здоров'я, визначення фізичної працездатності, спірографії й електрокардіографії за допомогою комп'ютерних програм CARDIOLAB і SPIROCOM+, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Для встановлення рівня неспецифічної резистентності ми досліджували відбитки слизової оболонки порожнини рота, вимірювали площу клітин букального епітелію та їхніх ядер, ядерно-цитоплазматичне співвідношення, коефіцієнт форми епітеліоцитів.

Результати дослідження та їх обговорення. Установлено, що показники довжини й маси тіла ліцеїстів одного віку є вірогідно ($P < 0,05$) більшими за вікову норму. Проте окружність грудної клітки є меншою за віковий стандарт. Загальна характеристика фізичного розвитку ліцеїстів зображена на рис. 1. Як видно з рисунка, в усіх вікових групах переважають підлітки із середнім рівнем фізичного розвитку.

У констатуючому експерименті виявлено, що рівень соматичного здоров'я юнаків і дівчат переважно низький (відповідно 20 і 24%) та нижчий від середнього (56 і 48%). Ці показники мало змінюються в період від 14 до 16 років, на що вказують дослідження інших авторів (рис. 2). Такі низькі показники соматичного

здоров'я посилюють негативний вплив екзаменаційного (психоемоційного) стресу на організм підлітка, що вимагає підвищення резистентності до стресогенних впливів шляхом цілеспрямованого застосування засобів фізичного виховання.

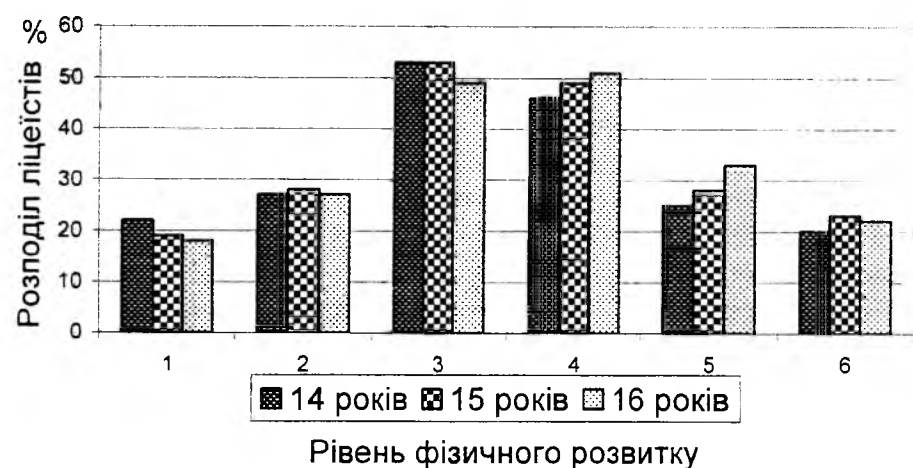


Рис. 1. Розподіл ліцеїстів 14–16 років за рівнями фізичного розвитку: 1 – низький у юнаків; 2 – низький у дівчат; 3 – середній у юнаків; 4 – середній у дівчат; 5 – високий у юнаків; 6 – високий у дівчат.

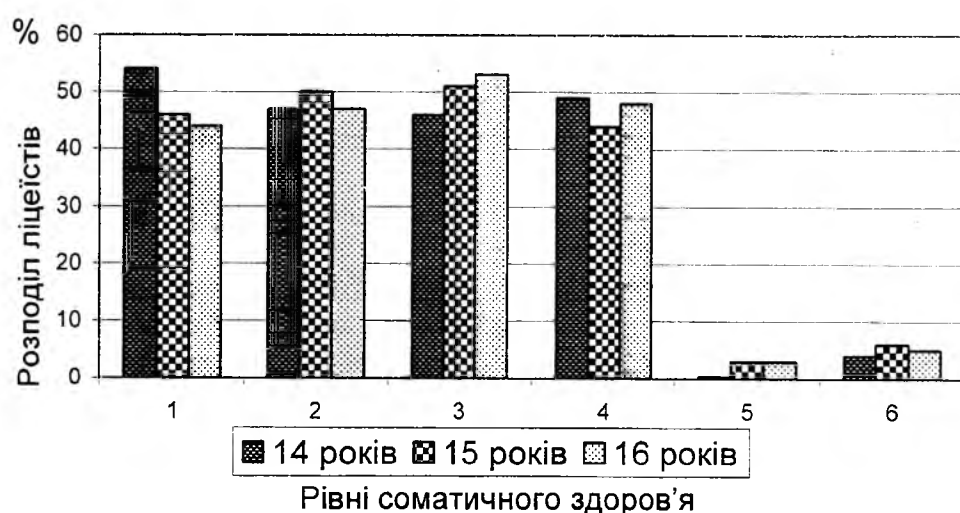


Рис. 2. Розподіл ліцеїстів 14–16 років за рівнями соматичного здоров'я: 1 – низький у юнаків; 2 – низький у дівчат; 3 – середній у юнаків; 4 – середній у дівчат; 5 – високий у юнаків; 6 – високий у дівчат.

Для визначення впливу психоемоційного стресу на функціональні показники ліцеїстів під час екзаменаційної сесії ми використали дані комп'ютерної спірографії й електрокардіографії. Дослідження рівня артеріального тиску в контрольних групах вірогідних змін діастолічного тиску не виявило. Щодо систолічного тиску, то він під дією психоемоційного стресу вірогідно зростав на 10,9% в юнаків і на 20,3% – у дівчат ($P < 0,05$). Водночас збільшувалися індекс напруження (на 22,4% в юнаків і на 22,8% в дівчат), індекс вегетативної регуляції (відповідно на 10,6 і 12,6%). Показник співвідношення вегетативної нервової регуляції (LF/HF) знизився

у юнаків на 18,3%, а в дівчат на 19,6%, що свідчить про домінування симпатотонічних впливів на серце (табл. 1).

Таблиця 1

Функціональні показники роботи серця 15-річних ліцеїстів під час іспитів

Показники серцево-судинної системи	Стать	Група		P
		Експериментальна (n♂=12; n♀=12)	Контрольна (n♂=12; n♀=12)	
ЧСС, уд/хв	♂	89,0±15,2	108,0±16,4	<0,05
	♀	86,0±14,1	105,0±17,3	<0,05
Систолічний артеріальний тиск, мм рт.ст.	♂	135,0±9,1	157,0±8,1	<0,05
	♀	139,0±8,8	154,0±6,5	<0,05
Діастолічний артеріальний тиск, мм рт.ст.	♂	92,0±4,1	95,0±5,1	>0,1
	♀	84,0±5,4	87,0±4,7	>0,1
Хвильові коливання дуже низької частоти (VLF), %	♂	10,5±1,1	36,9±0,9	<0,05
	♀	11,5±0,8	36,2±0,9	<0,05
Хвильові коливання низьких частот (LF), %	♂	21,4±3,9	24,6±4,0	<0,05
	♀	21,1±3,5	23,9±3,3	<0,05
Хвильові коливання високих частот (HF), %	♂	25,8±12,4	17,8±6,3	<0,05
	♀	25,9±9,1	19,2±6,0	<0,05
Співвідношення частот нервової регуляції (LF/HF), %	♂	4,8±0,5	3,9±0,5	<0,05
	♀	4,6±0,6	3,9±0,6	<0,05
Вегетативний показник ритму (VPR), ум.од.	♂	146,0±9,4	107,3±8,9	<0,05
	♀	133,0±10,2	85,5±9,0	<0,05
Індекс напруження (ІН), ум.од.	♂	28,7±5,8	55,4±4,9	<0,1
	♀	27,5±5,0	55,4±6,7	<0,1

Дослідження функції зовнішнього дихання виявило зниження індексу Тіффно, форсованої ЖЄЛ та максимального форсованого вдиху й видиху в представників контрольної групи. Ці дані вказують на домінування поверхневого типу дихання під час екзаменів (табл. 2). Ліцеїсти експериментальної групи демонстрували вірогідно більші функціональні резерви зовнішнього дихання ($P < 0,05$).

Дослідження рівня неспецифічної резистентності показало, що до іспитів показник лейкоцитарно-епітеліального індексу (ЛЕІ) знаходився в межах від 0,07 ум.од. до 0,12 ум.од. При цьому значення фагоцитарного числа складало $85,2 \pm 2,3$ ум.од. у юнаків і $85,5 \pm 1,9$ ум.од. у дівчат. Значення фагоцитарного індексу незалежно від статі становило в середньому $5,8 \pm 0,8$ ум.од.

Цитологічне дослідження відбитків букального епітелію під час екзаменів виявило збільшення кількості мікроорганізмів та лейкоцитів. Вірогідне зменшення ($P < 0,05$) було зафіксовано в показниках ядерно-цитоплазматичного співвідношення (5,5%), коефіцієнті форми епітеліоцитів (19,1%), коефіцієнті форми ядра (15,3%). Щодо площі ядра й епітеліоцитів, то вони зростали відповідно на 20 і 15% ($P < 0,05$).

Зазначені зміни вказують на послаблення неспецифічної резистентності організму до впливу патогенних чинників.

Таблиця 2

Показники зовнішнього дихання 15-річних ліцеїстів (n=12) під час іспитів

Показники	Стать	Група		P
		Експериментальна (n♂=12; n♀=12)	Контрольна (n♂=12; n♀=12)	
Життєва ємність легенів, л	♂	4,33 ± 0,55	3,76 ± 0,53	<0,05
	♀	4,18 ± 0,46	3,46 ± 0,37	<0,05
Індекс Тіффно, %	♂	91,00 ± 6,68	83,00 ± 7,53	<0,05
	♀	73,60 ± 6,12	58,30 ± 3,58	<0,05
Форсована життєва ємність легенів, л	♂	4,24 ± 0,65	3,65 ± 0,57	<0,05
	♀	4,09 ± 0,25	3,25 ± 0,33	<0,05
Максимальний об'єм форсованого вдиху й видиху, л	♂	4,00 ± 0,44	3,68 ± 0,50	<0,05
	♀	3,40 ± 0,35	2,77 ± 0,44	<0,05

Упродовж екзаменів величина лейкоцитарно-епітеліального індексу в контрольній групі зростала й становила 0,18 ум.од. у юнаків і 0,16 ум.од. у дівчат (в експериментальній групі цей показник складав відповідно 0,10 і 0,09 ум.од.). Величина фагоцитарного числа знижувалася на 5,1% у юнаків і на 4,0% в дівчат (P<0,05), а фагоцитарного індексу – на 28,6% як у юнаків, так і в дівчат. Такі зміни свідчать про напруженість імунобіологічної системи організму.

Комплексна спортивно-оздоровча програма, реалізована в нашому дослідженні, дозволила зменшити негативний вплив психоемоційного стресу. Так, під час екзаменаційної сесії в експериментальній групі зріс рівень неспецифічної резистентності, про що свідчить збільшення площі епітеліоцитів на 9,5% (P<0,05), їхніх ядер – на 8,1% (P<0,05), а також зменшення ядерно-цитоплазматичного співвідношення на 4,3% (P<0,05), коефіцієнта форми епітеліоцитів – на 12,4% (P<0,05) й коефіцієнта форми ядра – на 10,7% (P<0,05). Ці показники є наближеними до показників передекзаменаційного періоду й демонструють належну стійкість організму ліцеїстів до психоемоційного стресу.

Порівняно з контрольною групою лейкоцитарно-епітеліальний індекс зменшився на 80%, фагоцитарне число зросло на 26,2% і становило $84,9 \pm 1,5$ ум.од. у юнаків і $85,0 \pm 4,6$ ум.од. у дівчат, фагоцитарний індекс теж підвищився на 28,9% й незалежно від статі становив $5,5 \pm 0,4$ ум.од. (P<0,05). Такі зміни свідчать про зменшення імунної напруги ліцеїстів експериментальної групи під час стресогенного впливу, що є результатом посилення рефлекторних впливів на імунобіологічні властивості організму через посередництво дихальної системи в умовах систематичного виконання дихальних вправ.

Установлено, що головними мотивами до занять фізичними вправами є прагнення бути здоровим (65% дівчат і 78% юнаків), мати гарну статуру (35%

дівчат і 22% юнаків). Ці дані необхідно враховувати для раціонального і якісного планування роботи з фізичного виховання ліцеїстів. Показники популярності різних видів рухової активності серед підлітків-ліцеїстів зображені на рис. 3.

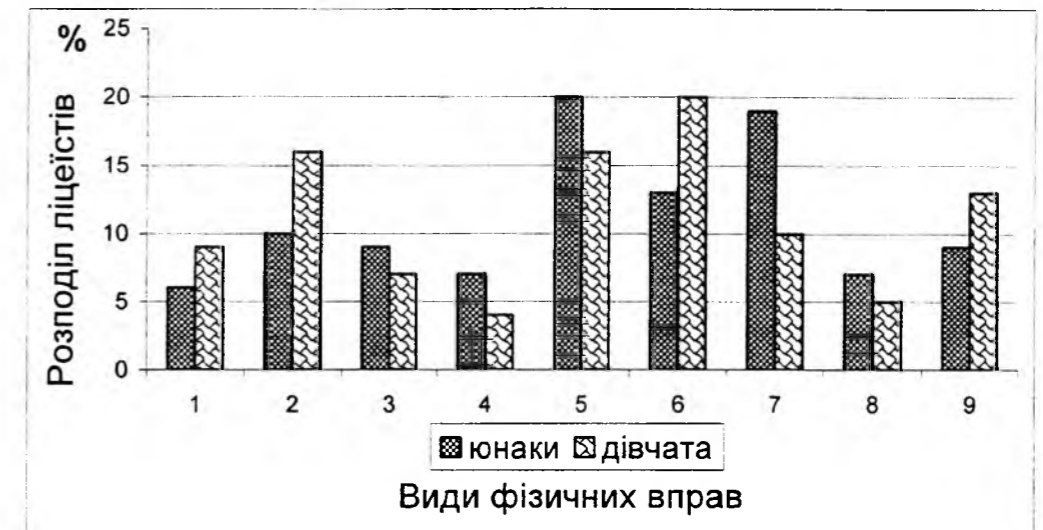


Рис. 3. Розподіл ліцеїстів 14–16 років за пріоритетним вибором фізичних вправ: 1 – ранкова гімнастика; 2 – спортивна ходьба; 3 – оздоровчий біг; 4 – атлетична гімнастика; 5 – спортивні ігри; 6 – туризм; 7 – плавання; 8 – зимові види спорту; 9 – інші види рухової діяльності.

Ураховуючи мотивацію та зацікавленість учнів різними фізичними вправами, ми розробили спортивно-оздоровчу програму для підлітків (табл. 3). Важливою частиною програми є оволодіння правильним, розвивальним диханням. Застосування спеціальних дихальних вправ складається з п'яти етапів. Кожному етапу відповідають окремі комплекси дихальних вправ. Складність цих комплексів поступово зростає. Кінцевим етапом є оволодіння так званим “повним диханням” у спокої і під час виконання фізичних вправ, що дозволяє контролювати свій психоемоційний стан та раціонально поєднувати рухові дії й дихання.

Результати формуючого експерименту засвідчили вірогідне покращення за більшістю досліджуваних параметрів соматичного здоров'я ліцеїстів. Так, у юнаків життєвий індекс зріс на 22,4%, силовий – на 16,4%, індекс Робінсона – на 6,8%, індекс Руф'є – на 25%. У дівчат ці показники збільшилися відповідно на 19,7; 14,2; 3,6 та 18,1%, що свідчить про позитивний вплив авторської програми на функціональні можливості організму учнів ліцею.

У результаті дослідження нами підтверджено наявність вірогідних взаємозв'язків між показниками стану соматичного здоров'я і фізичної працездатності підлітків, виявлених у ряді досліджень.

Результати дослідження істотно доповнюють відомості про типологічну залежність рівня розвитку фізичних якостей та фізичної працездатності. Виокремлено провідні психологічні компоненти особистості, які можуть впливати на рівень фізичної працездатності й показники діяльності кардіореспіраторної системи.

На основі показників лейкоцитарно-епітеліального індексу виявлено нові відомості щодо змін рівня неспецифічної резистентності залежно від рівня фізичної працездатності ліцеїстів віком 13–14 років протягом навчального року.

Таблиця 3

Програма спортивно-оздоровчих занять для підлітків 14–16 років

№	Оздоровчо-спортивні заняття	Параметри	Рівні фізичного навантаження				
			низький	нижчий від середнього	середній	вищий від середнього	високий
1	Ранкова гігієнічна гімнастика	p	100-115	100-120	100-125	110-130	110-140
		t	10-20	10-20	10-20	15-25	15-30
2	Оздоровча ходьба, біг підтюпцем	p	130-150	140-160	-	-	-
		t	15-30	25-40	-	-	-
3	Біг	p	-	-	150-170	155-175	170-190
		L	-	-	3-4,5	4-5	4-6
4	Їзда на велосипеді	p	130-150	130-150	135-155	135-155	140-160
		t	30-40	35-45	40-50	50-60	60-80
5	Ходьба на лижах	p	130-150	135-155	140-160	150-170	160-180
		t	30-45	40-60	45-90	60-90	60-100
6	Плавання	p	100-130	110-150	120-160	125-170	130-180
		t	30-40	40-50	0,5-1	1-1,5	1,2-2
7	Спортивні ігри	p	≤ 170	≤ 180	≤ 190	≤ 190	≤ 195
		t	30-40	40-50	45-60	50-70	60-90
8	Атлетична гімнастика	p	130-150	130-155	135-160	140-160	140-165
		t	35-45	40-50	40-60	50-80	60-90
9	Туризм: - піший - гірський - велосипедний	p	110-130	115-135;	120-140	125-145	130-150
		L	3-8	5-10	8-15	10-16	15-20
			3-10	5-10	10-15	15-20	15-25
			10-15	10-20	15-40	25-50	40-60

Примітки: p – пульсовий режим (уд/хв); t – тривалість занять (хв); L – довжина дистанції (км).

У процесі формуючого експерименту доведено, що цілеспрямована фізична активність на етапі попередньої підготовки до іспитів вірогідно підвищує рівень соматичного здоров'я та фізичної підготовленості, збільшує резистентність слизової оболонки порожнини рота під час екзаменів. Установлено, що комплексне застосування аеробно-анаеробних і дихальних вправ забезпечує протекторну дію щодо негативного впливу психоемоційного стресу.

Подальші дослідження означеної проблеми ми вбачаємо в розробці спортивно-оздоровчих програм для профілактики психоемоційних стресів у людей різних статевих вікових груп, представників різних професій з урахуванням індивідуальних психологічних якостей.

Висновки

1. Психоемоційні стреси пригнічують фізіологічні та психічні реакції організму. На тлі гіпокінезії, яка зростає в умовах сучасного навчання як у загальних, так і в спеціалізованих освітніх закладах, хронічні стресогенні чинники є при-

чиною виникнення патологічних станів вісцеральних систем організму (серцево-судинної, травної), погіршення регуляторних впливів нейрогуморальної системи й послаблення імунобіологічних властивостей організму. Найбільш оптимальними чинниками корекції психоемоційного стресу є тренувальні ефекти (структурно-функціональний слід адаптації організму до фізичних навантажень та економізація його функцій).

2. Вивчення фізичних констант підлітків 14–16 років дозволяє стверджувати, що серед ліцеїстів (юнаків і дівчат) різних вікових груп переважають учні із середнім рівнем фізичного розвитку (51% юнаків і 48% дівчат); у 55% юнаків і 48% дівчат показники соматичного здоров'я знаходяться на нижчому від середнього рівні, у 20 і 24%, відповідно, – на низькому.
3. Найулюбленішими популярними видами рухової активності є спортивні ігри, плавання та оздоровчо-спортивний туризм. Головними мотивами занять фізичними вправами є прагнення бути здоровим (65% дівчат і 78% хлопців) та мати гарну статуру (35% дівчат і 22% юнаків).
4. Під час екзаменаційної сесії знижується рівень неспецифічної резистентності організму ліцеїстів, що проявляється у змінах структури мікробіоценозу ротової порожнини, зменшенні вмісту властивих цьому біотону мікроорганізмів на тлі збільшення умовно-патогенних варіантів та засівання мікрофлорою, нехарактерною для ротової порожнини в нормі (за типом дисбактеріозу). Лейкоцитарно-епітеліальний індекс зростає у 2 рази як у юнаків, так і в дівчат. Фагоцитарне число зменшується відповідно на 5 і 4%, а фагоцитарний індекс – на 19 і 16%, що свідчить про напруженість імунобіологічної системи.
5. Зміни серцево-судинної системи, виявлені методом комп'ютерної електрокардіографії, свідчать про суттєву перевагу симпатико-адреналової системи в умовах екзаменаційної сесії, що підтверджується зростанням ЧСС, хвилювими коливаннями дуже низької (VLF) й високої (LF) частот, співвідношенням частот нервової регуляції (LF/HF) міокарда, збільшенням тону центрів надсегментарної нервової регуляції серця й судин. При цьому показник активності парасимпатичного відділу автономної нервової системи (HF) знижується. Значна активація симпатичного відділу вегетативної нервової системи та зменшення парасимпатичної активності можуть бути патогенною основою розвитку дезадаптаційного синдрому. Характер реакції з боку варіабельності серцевого ритму свідчить про недостатню тренуваність підлітків, малі адаптаційні можливості як серцево-судинної системи, так і організму в цілому й указує на доцільність проведення регулярних щоденних занять оздоровчою фізичною культурою.
6. Розроблена комплексна програма фізичного виховання ліцеїстів спрямована на вирішення оздоровчих завдань і враховує індивідуальні фізичні морфофункціональні особливості та психоемоційний стан ліцеїстів під час екзаменів. У зміст програми (поряд з аеробними та анаеробними компонентами) входять дихальні вправи, під час виконання яких очищується слизова оболонка верхніх дихальних шляхів та лімфоїдного кільця від патогенної мікрофлори, забезпечується повноцінний дренаж бронхів. Отже, створюються умови для підвищення неспецифічної резистентності слизової оболонки порожнини рота як морфофункціонального субстрату профілактики розвитку гострих респіраторних захворювань.
7. Реалізація експериментальної програми фізичного виховання для корекції та профілактики психоемоційного стану ліцеїстів під час екзаменів сприяла підвищенню їхньої стійкості до психоемоційного стресу під час іспитів, рівня

фізичної підготовленості й працездатності, а також неспецифічної резистентності організму (лейкоцитарно-епітеліальний рівень у контрольній групі збільшився у 2 рази: з 0,09 ум.од. до 0,18 ум.од. у юнаків та з 0,09 ум.од. до 0,16 ум.од. у дівчат, а в експериментальній групі залишився незмінним). При цьому під час екзаменів і після них ліцеїсти зберігали належний рівень соматичного здоров'я.

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – К.: Здоров'я, 1998. – 215 с.
2. Ареф'єв В.Г., Качерова О.Б. Основи здоров'я і фізична культура. 2 клас. – К.: Просвіта, 2003. – 160 с.
3. Білявський Г.О., Фурдуй Р.С., Кістіков І.Ю. Основи екології. – К.: Либідь, 2005. – 406 с.
4. Виру А.А. Развитие двигательных способностей в период полового созревания // Труды международной научно-практической конференции. – Минск, 1977. – С.55–56.
5. Глазирін І.Д. Особливості морфофункціонального розвитку та адаптації до фізичних навантажень юнаків 15–17 років: Дис. ...канд. біол. наук. – Черкаси, 2000. – 161 с.
6. Дашенко І.І. Гігієна та екологія людини. – Львів: Афіша, 2000. – 246 с.
7. Круцевич Т.Ю., Вороб'єв М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: Навч. посіб. – К.: НУФВСУ, 2005. – 195 с.
8. Кузнецова Т.Д., Левитский М.П., Мзловецкий В.С. Дыхательные упражнения в физическом воспитании. – К.: Здоров'я, 1989. – 134 с.
9. Мицкан Б.М., Презлята Г. Оздоровча функція фізичної культури: шляхи реалізації в умовах сучасної школи // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. пр. Міжнар. ун-ту "РЕГГ" ім. акад. С.Дем'янука. – Рівне, 2003. – Вип.3. – Ч.2. – С.59–64.
10. Мухін В.М. Фізична реабілітація. – К.: Олімпійська література, 2000. – 414 с.
11. Никифоров В.С. Психология здоровья. – С.-Пб.: Питер, 2003. – 606 с.
12. Плахтій П.Д., Славина Н.С. Про здоров'я і здоровий спосіб життя. – Кам'янець-Подільський, 2004. – 200 с.

УДК 372.32

ББК 75.1

Ігор Овчарук

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ ЛІКВІДАЦІЇ НАСЛІДКІВ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

У ході лонгітюдального констатуючого експерименту вивчалися величини результатів і зміни показників фізичної підготовленості курсантів із різним рівнем професійної готовності впродовж навчання у вищому військовому навчальному закладі за чинним змістом фізичного виховання. Установлено значні розбіжності між курсантами-відмінниками та курсантами з іншими рівнями професійної готовності в досліджуваних показниках, що зумовлює необхідність урахувувати результати перших при формуванні змісту фізичної підготовки всіх курсантів.

Ключові слова: курсанти з різними рівнями професійної готовності, фізичне виховання у вищих військових навчальних закладах, фізична підготовленість.

In the course of longitude constantans experiment were cadets values result and change the factors to physical preparedness cadets with miscellaneous level to professional readiness in process of the education in the military educational institutions on acting contents of the physical education. The essential differences will Revealed between excellent-cadets and cadets with the other level of professional readiness in under study factor that need of the account result first when shaping the contents of physical preparation all cadets.

Key words: cadets with miscellaneous level to professional readiness, physical education in high military educational institutions, physical preparedness, change the factors.

Постановка проблеми. У середині 90-х років минулого століття зі складу Збройних сил України (ЗСУ) було виведено та сформовано як окремий воєнізований

рятувальний підрозділ – Міністерство надзвичайних ситуацій України (МНС), діяльність якого спрямована на ліквідацію наслідків природних, техногенних катастроф, пожеж.

Сучасні положення теорії і практики фізичної культури [5] свідчать про прикладний характер фізичного виховання учнівської молоді в системі професійної освіти. Разом із тим, основу чинного фізичного виховання майбутніх фахівців із ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій складають відповідні програми, але розроблені для інженерних військ і пожежних підрозділів, хоч їхні професійні завдання між собою суттєво відрізняються. Не вирішує проблеми нещодавно затверджена Настанова з фізичної підготовки особового складу МНС України [3], оскільки практично дублює аналогічний нормативний документ ЗСУ [2], яким не передбачено необхідної для перших професійної спрямованості змісту фізичного виховання. Зазначене актуалізується ще більше, якщо враховувати практично повну відсутність досліджень, спрямованих на розробку змісту фізичної підготовки майбутніх фахівців із ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій в процесі їхнього навчання на спеціальних факультетах вищих військових навчальних закладів.

Робота виконується згідно зі зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001–2005 рр. Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України за темою 2.1.6 “Комплексний підхід до вирішення завдань фізичного виховання учнівської молоді” (номер державної реєстрації 0102U005721).

Мета роботи – експериментально вивчити величини прояву та зміни показників фізичної підготовленості курсантів із різним рівнем професійної готовності впродовж навчання у вищому військовому навчальному закладі за чинним змістом фізичного виховання.

Методи й організація дослідження. Під час дослідження використовували такі методи: на теоретичному рівні – аналіз, синтез, системний; на емпіричному – лонгітюдинальний констатувальний експеримент, педагогічне тестування, математико-статистичні. Досліджувані – 468 майбутніх офіцерів воєнізованих рятувальних підрозділів п'яти навчальних потоків Військового інженерного інституту Подільського державного аграрно-технічного університету, які в 1999–2003 рр. закінчили навчання в цьому вищому військовому навчальному закладі. Для вирішення завдань дослідження використовували батарею з 14 тестів, що дозволяла оцінити всі основні й деякі спеціальні фізичні якості курсантів, а кожен тест відповідав установленим метрологічним вимогам [4]. Професійну готовність курсантів визначали за результатами складання випускного іспиту, а саме – тієї його частини, що пов'язана з виконанням установлених директивними документами [3] практичних завдань для оцінки практичної військово-прикладної підготовленості. За отриманими даними, всіх досліджуваних розподілили на групи – курсанти-відмінники (КВ) та курсанти з іншим рівнем професійної підготовленості (ІК). Окремо в кожній групі вивчали величини прояву та зміни показників фізичної підготовленості курсантів, починаючи з періоду навчання, що відповідав даті початку нашого констатувального експерименту.

Результати дослідження. Аналіз розподілу результатів виявив, що в групі ІК упродовж кожного навчального курсу він відповідав нормальному, за винятком таких результатів: на початку I курсу – жодного; наприкінці I курсу – в бігу 20 м із ходу, 100 м, 3000 м, човниковому бігу, нахилі вперед сидячи, ЗКВ на смузі перешкод; наприкінці II – в кистьовій динамометрії, бігу 20 м, 100 м, 3000 м, стрибку в довжину з місця, човниковому бігу, викрутці мірної лінійки за спину; наприкінці

III – всі результати, за винятком установлених у становій динамометрії, висі на зігнутих руках, метанні набивного м'яча, стрибку в довжину з місця, ЗКВ на смузі перешкод; напругинці IV – всі, за винятком станової динамометрії, вису на зігнутих руках, метання набивного м'яча сидячи. Зазначене враховували при порівнянні змін досліджуваних показників у сформованих групах курсантів.

Зміни показників фізичної підготовленості в дослідних групах упродовж усього періоду навчання курсантів у ВВНЗ відзначалися певними особливостями. Так, установлено, що впродовж *першого курсу* в групі ІК швидкісні якості покращилися на 0,04 с, координаційні здібності в циклічних локомоціях і акробатичних рухових діях – відповідно на 0,09 і 0,2 с, рухливість у поперековому відділі хребта – 1,44 см, швидкісна витривалість у складнокоординаційній руховій діяльності – 0,08 хв (табл. 1).

У групі КВ зміни були зовсім інші: суттєво покращилися координаційні здібності в циклічних локомоціях, акробатичних рухових діях, швидкісна витривалість у складнокоординаційній руховій діяльності й загальна витривалість, приріст яких склав, відповідно, 0,1 с; 0,1 с; 0,03 хв; 0,08 хв ($p < 0,05 \div 0,001$).

Отримані дані свідчили про більш виразні позитивні зміни фізичної підготовленості в групі ІК порівняно з КВ як за кількістю тих, що вірогідно покращилися, так і за величинами їх змін, насамперед координаційних здібностей в акробатичних рухових діях.

Виявлені розбіжності пов'язували, в першу чергу, з різним впливом запропонованих фізичних навантажень на організм у зв'язку з деякими розбіжностями у вихідному стані фізичної підготовленості курсантів, а також у різному ставленні першкурсників до занять фізичною культурою в різних формах і, насамперед, до занять з фізичного виховання та самостійних занять.

Другий курс. Упродовж навчального року в групі ІК силові якості зросли на 4,8 кг, швидкісні якості в бігу – на 0,06 с, швидкісна сила в стрибках – 3,0 см, координаційні здібності в циклічних локомоціях і акробатичних рухових діях – відповідно на 0,06 і 0,4 с, силова статична, швидкісна й витривалість у подоланні смуги перешкод – відповідно на 4,6 с; 0,3 с; 0,06 хв ($p < 0,05 \div 0,001$).

У групі КВ зміни показників фізичної підготовленості були дещо інші, а саме: силові якості зросли на 3,9 кг, швидкісні якості в бігу – на 0,07 с, швидкісна сила в стрибках – 3,0 см, координаційні здібності в циклічних локомоціях і акробатичних рухових діях – відповідно на 0,05 с та 0,41 с, силова статична, швидкісна й витривалість у подоланні смуги перешкод – відповідно на 2,8 с; 0,3 с; 0,05 хв ($p < 0,05 \div 0,001$).

Отримані дані свідчили про схожі тенденції в спрямованості формування механізмів довготривалої адаптації курсантів дослідних груп до навантажень, використаних чинним змістом фізичного виховання, оскільки в них покращилися однакові фізичні якості. Разом із тим, величини цих змін дещо відрізнялися, оскільки приріст показників був неоднаковий, а саме: в більшості випадків відзначався більшими величинами в групі ІК порівняно з КВ; виняток склали швидкісна сила в стрибках, координаційні здібності в акробатичних рухових діях, швидкісна витривалість, приріст яких у групах був однаковий, а також швидкісні якості, що покращувалися дещо більшими темпами в групі КВ. Зазначене свідчить про вирівнювання темпів приросту показників фізичної підготовленості в обох групах курсантів. При цьому покращення в групі КВ координації в циклічних локомоціях може бути пов'язано з позитивним перенесенням тренувального ефекту, оскільки в цих курсантів також зросли швидкісні якості й швидкісна витривалість у складнокоординаційній руховій

Таблиця 1
Величини й вірогідність відмінностей між показниками фізичної підготовленості групи КВ та ІК упродовж навчання курсантів за чинним змістом фізичного виховання

Показник фізичної підготовленості	Група	Курс (КВ – n=117; ІК – n=351)												Загальні зміни
		I		II		III		IV		IV		IV		
		На початку	Напругинці	Напругинці	Напругинці	Напругинці	Напругинці	Напругинці	Напругинці	Напругинці	Напругинці	Напругинці	Напругинці	
Динамометрія правої кисті, кг	ІК	$44,8 \pm 0,7$	$45,3 \pm 0,5$	$45,8 \pm 0,38$	$46,4 \pm 0,3$	$46,4 \pm 0,3$	$46,4 \pm 0,3$	$46,4 \pm 0,3$	$46,4 \pm 0,3$	$46,4 \pm 0,3$	$46,4 \pm 0,3$	$46,4 \pm 0,3$	$46,4 \pm 0,3$	3,99 ***
	КВ	$48,6 \pm 0,9$	$47,0 \pm 0,6$	$47,8 \pm 0,4$	$49,0 \pm 0,4$	$49,0 \pm 0,4$	$49,0 \pm 0,4$	$49,0 \pm 0,4$	$49,0 \pm 0,4$	$49,0 \pm 0,4$	$49,0 \pm 0,4$	$49,0 \pm 0,4$	$49,0 \pm 0,4$	5,70 ***
Динамометрія лівої кисті, кг	ІК	$43,7 \pm 0,7$	$44,2 \pm 0,5$	$44,6 \pm 0,38$	$45,1 \pm 0,3$	$45,1 \pm 0,3$	$45,1 \pm 0,3$	$45,1 \pm 0,3$	$45,1 \pm 0,3$	$45,1 \pm 0,3$	$45,1 \pm 0,3$	$45,1 \pm 0,3$	$45,1 \pm 0,3$	4,35 ***
	КВ	$47,4 \pm 0,6$	$46,4 \pm 0,6$	$46,9 \pm 0,5$	$47,7 \pm 0,4$	$47,7 \pm 0,4$	$47,7 \pm 0,4$	$47,7 \pm 0,4$	$47,7 \pm 0,4$	$47,7 \pm 0,4$	$47,7 \pm 0,4$	$47,7 \pm 0,4$	$47,7 \pm 0,4$	4,90 ***
Станова динамометрія, кг	ІК	$135,7 \pm 2,9$	$139,7 \pm 1,7$	$144,5 \pm 1,1$	$147,0 \pm 0,9$	$147,0 \pm 0,9$	$147,0 \pm 0,9$	$147,0 \pm 0,9$	$147,0 \pm 0,9$	$147,0 \pm 0,9$	$147,0 \pm 0,9$	$147,0 \pm 0,9$	$147,0 \pm 0,9$	3,26 **
	КВ	$146,3 \pm 2,8$	$145,0 \pm 1,6$	$149,0 \pm 1,26$	$153,3 \pm 1,16$	$153,3 \pm 1,16$	$153,3 \pm 1,16$	$153,3 \pm 1,16$	$153,3 \pm 1,16$	$153,3 \pm 1,16$	$153,3 \pm 1,16$	$153,3 \pm 1,16$	$153,3 \pm 1,16$	5,15 ***
Вис на зігнутих руках, с	ІК	$33,9 \pm 1,5$	$36,0 \pm 0,9$	$40,6 \pm 0,57$	$44,0 \pm 0,5$	$44,0 \pm 0,5$	$44,0 \pm 0,5$	$44,0 \pm 0,5$	$44,0 \pm 0,5$	$44,0 \pm 0,5$	$44,0 \pm 0,5$	$44,0 \pm 0,5$	$44,0 \pm 0,5$	2,86 **
	КВ	$39,8 \pm 1,6$	$39,7 \pm 1,0$	$42,5 \pm 0,7$	$46,9 \pm 0,6$	$46,9 \pm 0,6$	$46,9 \pm 0,6$	$46,9 \pm 0,6$	$46,9 \pm 0,6$	$46,9 \pm 0,6$	$46,9 \pm 0,6$	$46,9 \pm 0,6$	$46,9 \pm 0,6$	3,33 **
Біг 20 м із ходу, с	ІК	$2,8 \pm 0,02$	$2,75 \pm 0,01$	$2,7 \pm 0,001$	$2,63 \pm 0,005$	$2,63 \pm 0,005$	$2,63 \pm 0,005$	$2,63 \pm 0,005$	$2,63 \pm 0,005$	$2,63 \pm 0,005$	$2,63 \pm 0,005$	$2,63 \pm 0,005$	$2,63 \pm 0,005$	4,00 ***
	КВ	$2,7 \pm 0,03$	$2,68 \pm 0,01$	$2,61 \pm 0,01$	$2,58 \pm 0,01$	$2,58 \pm 0,01$	$2,58 \pm 0,01$	$2,58 \pm 0,01$	$2,58 \pm 0,01$	$2,58 \pm 0,01$	$2,58 \pm 0,01$	$2,58 \pm 0,01$	$2,58 \pm 0,01$	2,80 **
Метання набивного м'яча сидячи, м	ІК	$4,8 \pm 0,1$	$4,86 \pm 0,06$	$4,93 \pm 0,04$	$5,0 \pm 0,03$	$5,0 \pm 0,03$	$5,0 \pm 0,03$	$5,0 \pm 0,03$	$5,0 \pm 0,03$	$5,0 \pm 0,03$	$5,0 \pm 0,03$	$5,0 \pm 0,03$	$5,0 \pm 0,03$	3,50 ***
	КВ	$5,12 \pm 0,1$	$5,1 \pm 0,1$	$5,2 \pm 0,01$	$5,29 \pm 0,1$	$5,29 \pm 0,1$	$5,29 \pm 0,1$	$5,29 \pm 0,1$	$5,29 \pm 0,1$	$5,29 \pm 0,1$	$5,29 \pm 0,1$	$5,29 \pm 0,1$	$5,29 \pm 0,1$	2,80 **
Стрибок у довжину з місця, м	ІК	$2,04 \pm 0,02$	$2,05 \pm 0,01$	$2,08 \pm 0,01$	$2,1 \pm 0,005$	$2,1 \pm 0,005$	$2,1 \pm 0,005$	$2,1 \pm 0,005$	$2,1 \pm 0,005$	$2,1 \pm 0,005$	$2,1 \pm 0,005$	$2,1 \pm 0,005$	$2,1 \pm 0,005$	3,50 ***
	КВ	$2,1 \pm 0,02$	$2,1 \pm 0,01$	$2,14 \pm 0,01$	$2,16 \pm 0,01$	$2,16 \pm 0,01$	$2,16 \pm 0,01$	$2,16 \pm 0,01$	$2,16 \pm 0,01$	$2,16 \pm 0,01$	$2,16 \pm 0,01$	$2,16 \pm 0,01$	$2,16 \pm 0,01$	2,80 **
Човниковий біг 3x10 м, с	ІК	$7,77 \pm 0,04$	$7,68 \pm 0,02$	$7,62 \pm 0,01$	$7,57 \pm 0,01$	$7,57 \pm 0,01$	$7,57 \pm 0,01$	$7,57 \pm 0,01$	$7,57 \pm 0,01$	$7,57 \pm 0,01$	$7,57 \pm 0,01$	$7,57 \pm 0,01$	$7,57 \pm 0,01$	2,50 **
	КВ	$7,68 \pm 0,03$	$7,58 \pm 0,02$	$7,53 \pm 0,01$	$7,49 \pm 0,01$	$7,49 \pm 0,01$	$7,49 \pm 0,01$	$7,49 \pm 0,01$	$7,49 \pm 0,01$	$7,49 \pm 0,01$	$7,49 \pm 0,01$	$7,49 \pm 0,01$	$7,49 \pm 0,01$	2,31 *
Три перекиди вперед, с	ІК	$5,11 \pm 0,07$	$4,91 \pm 0,04$	$4,48 \pm 0,04$	$4,16 \pm 0,03$	$4,16 \pm 0,03$	$4,16 \pm 0,03$	$4,16 \pm 0,03$	$4,16 \pm 0,03$	$4,16 \pm 0,03$	$4,16 \pm 0,03$	$4,16 \pm 0,03$	$4,16 \pm 0,03$	2,69 **
	КВ	$4,94 \pm 0,1$	$4,76 \pm 0,03$	$4,35 \pm 0,03$	$4,08 \pm 0,03$	$4,08 \pm 0,03$	$4,08 \pm 0,03$	$4,08 \pm 0,03$	$4,08 \pm 0,03$	$4,08 \pm 0,03$	$4,08 \pm 0,03$	$4,08 \pm 0,03$	$4,08 \pm 0,03$	1,36
Нахил уперед сидячи, см	ІК	$3,71 \pm 0,5$	$5,15 \pm 0,4$	$5,92 \pm 0,3$	$6,46 \pm 0,3$	$6,46 \pm 0,3$	$6,46 \pm 0,3$	$6,46 \pm 0,3$	$6,46 \pm 0,3$	$6,46 \pm 0,3$	$6,46 \pm 0,3$	$6,46 \pm 0,3$	$6,46 \pm 0,3$	2,69 **
	КВ	$6,9 \pm 1,1$	$6,7 \pm 0,6$	$6,8 \pm 0,5$	$7,7 \pm 0,5$	$7,7 \pm 0,5$	$7,7 \pm 0,5$	$7,7 \pm 0,5$	$7,7 \pm 0,5$	$7,7 \pm 0,5$	$7,7 \pm 0,5$	$7,7 \pm 0,5$	$7,7 \pm 0,5$	1,40
Викрут мірної лінійки за спину, см	ІК	$98,4 \pm 0,9$	$97,5 \pm 0,6$	$96,7 \pm 0,4$	$95,8 \pm 0,3$	$95,8 \pm 0,3$	$95,8 \pm 0,3$	$95,8 \pm 0,3$	$95,8 \pm 0,3$	$95,8 \pm 0,3$	$95,8 \pm 0,3$	$95,8 \pm 0,3$	$95,8 \pm 0,3$	6,75 ***
	КВ	$96,3 \pm 1,3$	$96,1 \pm 0,8$	$95,2 \pm 0,5$	$94,9 \pm 0,4$	$94,9 \pm 0,4$	$94,9 \pm 0,4$	$94,9 \pm 0,4$	$94,9 \pm 0,4$	$94,9 \pm 0,4$	$94,9 \pm 0,4$	$94,9 \pm 0,4$	$94,9 \pm 0,4$	7,25 ***
Біг 100 м, с	ІК	$15,1 \pm 0,1$	$14,9 \pm 0,05$	$14,6 \pm 0,04$	$14,5 \pm 0,03$	$14,5 \pm 0,03$	$14,5 \pm 0,03$	$14,5 \pm 0,03$	$14,5 \pm 0,03$	$14,5 \pm 0,03$	$14,5 \pm 0,03$	$14,5 \pm 0,03$	$14,5 \pm 0,03$	8,36 ***
	КВ	$14,5 \pm 0,1$	$14,46 \pm 0,04$	$14,17 \pm 0,03$	$13,9 \pm 0,03$	$13,9 \pm 0,03$	$13,9 \pm 0,03$	$13,9 \pm 0,03$	$13,9 \pm 0,03$	$13,9 \pm 0,03$	$13,9 \pm 0,03$	$13,9 \pm 0,03$	$13,9 \pm 0,03$	6,75 ***
ЗКВ на смузі перешкод, хв; с	ІК	$2,33 \pm 0,02$	$2,25 \pm 0,01$	$2,19 \pm 0,01$	$2,16 \pm 0,01$	$2,16 \pm 0,01$	$2,16 \pm 0,01$	$2,16 \pm 0,01$	$2,16 \pm 0,01$	$2,16 \pm 0,01$	$2,16 \pm 0,01$	$2,16 \pm 0,01$	$2,16 \pm 0,01$	7,25 ***
	КВ	$2,17 \pm 0,01$	$2,14 \pm 0,01$	$2,09 \pm 0,01$	$2,03 \pm 0,02$	$2,03 \pm 0,02$	$2,03 \pm 0,02$	$2,03 \pm 0,02$	$2,03 \pm 0,02$	$2,03 \pm 0,02$	$2,03 \pm 0,02$	$2,03 \pm 0,02$	$2,03 \pm 0,02$	12,5 ***
Біг 3000 м, хв; с	ІК	$13,1 \pm 0,1$	$12,7 \pm 0,06$	$12,77 \pm 0,04$	$12,7 \pm 0,03$	$12,7 \pm 0,03$	$12,7 \pm 0,03$	$12,7 \pm 0,03$	$12,7 \pm 0,03$	$12,7 \pm 0,03$	$12,7 \pm 0,03$	$12,7 \pm 0,03$	$12,7 \pm 0,03$	8,36 ***
	КВ	$12,43 \pm 0,04$	$12,9 \pm 0,03$	$12,3 \pm 0,02$	$12,19 \pm 0,03$	$12,19 \pm 0,03$	$12,19 \pm 0,03$	$12,19 \pm 0,03$	$12,19 \pm 0,03$	$12,19 \pm 0,03$	$12,19 \pm 0,03$	$12,19 \pm 0,03$	$12,19 \pm 0,03$	12,5 ***

діяльності. Зазначене задовільно пояснюється тим, що при виконанні човникового бігу 3x10 м (координація в циклічних локомоціях) результат значною мірою залежить від швидкості подолання 10-метрових відрізків, а прудкість зміни напрямку, що безпосередньо пов'язана з координацією, проявляється також під час подолання смуги перешкод; значне зростання цих фізичних якостей і зумовило поліпшення результатів човникового бігу. З означених позицій поліпшення результатів човникового бігу в групі ІК може бути зумовленим зростанням тільки фізичних якостей, що проявляються при подоланні смуги перешкод, оскільки зміни швидкісних якостей в бігу на 20 м були невірогідні.

Третій курс. Упродовж навчального року в групі ІК швидкісні якості покращилися на 0,01 с, швидкісна сила в стрибках – на 2,0 см, координаційні здібності в циклічних локомоціях і акробатичних рухових діях – відповідно на 0,05 с і 0,34 с, статична силова, швидкісна й витривалість у складнокоординаційній руховій діяльності – відповідно на 3,4 с; 0,1 с; 0,03 хв ($p < 0,05 \div 0,001$).

У групі КВ зміни досліджуваних показників були дещо інші: впродовж навчального року силові якості покращилися на 4,3 кг, швидкісні – на 0,04 с, координаційні здібності в циклічних локомоціях – 0,04 с, статична силова, швидкісна й витривалість у складнокоординаційній руховій діяльності – відповідно на 4,3 с; 0,2 с і 0,07 хв ($p < 0,05 \div 0,001$).

Отримані дані свідчили, що кількісно позитивні зміни показників фізичної підготовленості в групі ІК були виразнішими порівняно з КВ, оскільки в останніх не виявлено статистично значущого покращення координаційних здібностей в акробатичних рухових діях і швидкісної сили в стрибках, у той час як у групі ІК їх зміни були вірогідні. Разом із тим, приріст більшості фізичних якостей, який в дослідних групах відзначався статистично значущою величиною, був вищий в групі КВ порівняно з ІК.

Одна з причин зазначеного може полягати в різних стадіях адаптації організму до використаних упродовж трьох навчальних років різноспрямованих, переважно максимальної і субмаксимальної інтенсивності, фізичних навантажень. Зокрема, в групі ІК покращення більшої (порівняно з КВ) кількості фізичних якостей при менших величинах приросту свідчили про систематичну мобілізацію функціональних ресурсів організму, що забезпечували стимулювання механізмів довготривалої адаптації на основі акумулювання ефектів багаторазово повтореної термінової адаптації, оскільки зазначене є характерною ознакою початкової стадії пристосування організму до фізичних навантажень. У групі КВ більші величини приросту результатів при меншій кількості показників, у яких зміни були вірогідні, свідчили, що процес адаптації організму до запропонованих навантажень у них знаходився на другій стадії, оскільки відзначався інтенсивним перебігом структурних, функціональних перетворень в органах і тканинах певних систем, які призвели до необхідної гіпертрофії органів, злагодженості в діяльності різних ланок і механізмів, ефективної діяльності функціональної системи в нових умовах. Зазначене підтверджується порівнянням величин показників, що в групі КВ вірогідно покращилися з аналогічними даними в групі ІК, – в усіх випадках вони були набагато більші в перших.

Четвертий курс. Упродовж останнього року навчання в групі ІК швидкісні якості покращилися на 0,01 с, швидкісна сила в стрибках – на 2,0 см, координаційні здібності в циклічних локомоціях і акробатичних рухових діях – відповідно на 0,03 і 0,16 с, рухливість у поперековому відділі хребта і плечових суглобах – відповідно на 0,94 і

0,9 см, статична силова, швидкісна й витривалість у складнокоординаційній руховій діяльності – 1,7 с; 0,1 с і 0,03 хв ($p < 0,05 \div 0,001$).

У групі КВ зміни показників фізичної підготовленості були дещо інші: швидкісні якості покращилися на 0,02 с, координаційні здібності в акробатичних рухових діях – на 0,25 с, рухливість у поперековому відділі хребта – 1,24 см, швидкісна, загальна й витривалість у складнокоординаційній руховій діяльності – відповідно на 0,2 с; 0,04 і 0,10 хв ($p < 0,05 \div 0,001$).

Отримані дані свідчили, що кількісно позитивні зміни показників фізичної підготовленості в групі ІК були виразнішими порівняно з КВ, оскільки в останніх не виявили статистично значущого покращення швидкісної сили в стрибках, координаційних здібностей в циклічних локомоціях, рухливості в плечових суглобах, статичної силової витривалості, в той час як у групі ІК їх покращення було вірогідне. Водночас, незважаючи на вірогідно вищі величини фізичних якостей в групі КВ, приріст якостей, що в цій групі вірогідно покращилися, був більший порівняно з ІК, за винятком рухливості в поперековому відділі хребта. Зазначене свідчило, що в дослідних групах процеси формування механізмів довготривалої адаптації, як і в попередній рік навчання, відбувалися різними шляхами й були значно ефективніші в групі КВ.

Загальні зміни показників фізичної підготовленості. Порівняння встановлених у дослідних групах на початку першого та наприкінці випускного курсу даних виявило, що в дослідних групах упродовж чотирьох років навчання відбулося значне покращення всіх показників фізичної підготовленості. Разом із тим, у групі ІК кількість показників, що відзначалася такими змінами, за винятком рухливості в плечових суглобах, була значно більша порівняно з групою КВ. Що стосується величин приросту показників, то тут установлено зовсім інше, а саме: в усіх випадках, за винятком рухливості плечових суглобів, вони були значно більші в групі КВ порівняно з ІК.

Висновки

1. Розподіл індивідуальних результатів у показниках фізичної підготовленості курсантів-відмінників і курсантів з іншим рівнем професійної готовності впродовж навчання у ВВНЗ не в усіх випадках відповідає закону про нормальний розподіл, що зумовлює необхідність урахування цього факту при аналізі емпіричного матеріалу методами математичної статистики.
2. Реалізація чинної системи фізичної підготовки призводить до неоднакових змін показників фізичної підготовленості курсантів-відмінників і курсантів з іншим рівнем професійної готовності, а саме: перші відзначаються більшими величинами приросту показників, другі – на початкових етапах навчання дещо більшою кількістю показників, що відзначаються статистично значущим покращенням. Одна з причин установленого може полягати в різних механізмах формування довготривалої адаптації й ефективності структурних, функціональних перетворень в організмі під впливом використаних упродовж навчання фізичних навантажень.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення структури, взаємозв'язків змін показників фізичної підготовленості курсантів цих дослідних груп упродовж кожного року навчання та на розробку з урахуванням зазначених і наявних даних більш ефективного змісту їхньої фізичної підготовки.

1. Масальгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 151 с.
2. Наказ МОУ №400 від 5.11.1997 “Про затвердження Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України”. – К., 1999. – 129 с.
3. Наказ МНС України від 27.11.2003 р. за №455: “Тимчасова настанова з організації професійної підготовки працівників органів управління та підрозділів МНС України”. – К., 2003. – 48 с.
4. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
5. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.2. – 391 с.

СПОРТ

УДК 796.011.3

ББК 75. 1

Михайло Дутчак

СПОРТ ДЛЯ ВСІХ В ЯПОНІЇ ТА КАНАДІ

У статті охарактеризовано сучасну систему організації та функціонування спорту для всіх в Японії та Канаді – країнах із високим рівнем охоплення населення організованою руховою активністю. Залучення громадян до спорту для всіх відбувається на засадах добровільності й усвідомлення ними важливості таких занять для збереження здоров'я, активного дозвілля та, загалом, поліпшення якості життя. Основну відповідальність за розвиток спорту для всіх беруть на себе органи місцевого самоврядування. У зазначених країнах реалізуються відповідні загальнонаціональні програми. Спорт для всіх має позитивний вплив на економіку країн.

Ключові слова: спорт для всіх, людина, здоров'я, розвиток, система, організації, країни, програми.

The paper is focused on the organizational and functioning system of Sport for All in Japan and Canada, which are the countries with high level of organized physical activity of the population. Promotion of Sport for All is based on the volunteer principle and understanding of its importance for keeping health, active forms of free time spending and welfare. The main responsibility for Sport for All development is taken by local self-government authorities. In the abovementioned states are being realized the national programs. Sport for All positively influences on the economical development.

Key words: Sport for All, the person, health, development, system, the organisations, the countries, programs.

Постановка проблеми. Рівень охоплення населення організованою руховою активністю в Україні не відповідає сучасним викликам збереження здоров'я громадян. Гіподинамія складає суттєвий ризик для здоров'я українців і зумовлює в сукупності з іншими факторами (куріння, зловживання алкоголем, ірраціональне харчування) загрозові демографічні процеси в державі.

Актуальність і доцільність проведеного дослідження спричинені необхідністю подолання наявної суперечності між потребою вітчизняної теорії і практики масового спорту в урахуванні відповідного зарубіжного досвіду й недостатнім його науковим осмисленням і узагальненням.

Робота виконана відповідно до теми 1.3.1. “Управлінські та педагогічні засади гуманізації масового спорту в Україні” Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 роки (№ державної реєстрації 0107U000496).

Формування мети роботи. Мета дослідження – охарактеризувати сучасну систему організації і функціонування спорту для всіх в Японії та Канаді – країнах із високим рівнем охоплення населення організованою руховою активністю з подальшим визначенням на цій основі перспективних шляхів підвищення ефективності системи масового спорту в Україні.

Для досягнення зазначеної мети в роботі використано такі методи теоретичних досліджень, як аналіз і синтез, індукції і дедукції, прогнозування, органічної єдності теорії та практики. Було застосовано метод системного аналізу, метод історичного й логічного аналізу літературних джерел та метод порівняльного аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. Здійснено аналіз особливостей розвитку спорту для всіх в Японії та Канаді – країнах із високим рівнем охоплення населення організованою руховою активністю.

Японія. Використання організованої рухової активності для оздоровлення населення має в цій державі давні традиції з часів впровадження Морального кодексу самураїв (XIII століття), який передбачав виховання лояльності, самодисципліни, скромності, простоти та поваги до законів. До цього часу в Японії збережено ще багато відповідних ритуалів і процедур [15, с.14].

У. Yamaguchi [22], аналізуючи ретроспективу розвитку сучасного спорту для всіх в Японії, виділив три етапи:

– етап виникнення (1961–1987 роки), в 1961 році прийнято закон сприяння розвитку спорту, започатковано проведення загальнояпонського спортивного дня здоров'я (10 жовтня – день відкриття в 1964 році Ігор XVIII Олімпіади), збільшено масовість національного спортивного фестивалю, який проводився з 1946 року, та засновано систему уповноважених із питань спорту в громадах;

– етап розвитку (1988–2000 роки), в 1988 році створено департамент спорту для всіх у складі Міністерства освіти, науки, спорту і культури, в цьому ж році Національний спортивний фестиваль трансформовано в Національний фестиваль спорту й рекреації та започатковано проведення Національних юнацьких ігор та інших масових змагань (День виклику, День ходьби тощо), засновано в 1991 році Японську асоціацію спорту для всіх, яка ввійшла до Міжнародної асоціації спорту для всіх (TAFISA – Trim and Fitness International Sport for All Association) та відповідної континентальної структури в Азії, в 1998 році прийнято закон, який передбачає розширення податкових пільг для компаній, де створюються умови працівникам для занять організованою руховою активністю;

– етап реструктуризації розпочався у 2001 році, коли міністерство, що відповідало за спорт, реорганізовано в Міністерство освіти, культури, спорту, науки й технологій. У цьому ж році сформовано Національний центр спортивної науки, який здійснює ряд досліджень сучасних проблем спорту для всіх, та затверджено “План розвитку спорту на 2001–2010 роки”, де визначено, що пріоритетною для Японії є реалізація концепції доступності спорту всім громадянам країни, незалежно від місця їх проживання, навчання та роботи, відповідно до їх фізичного стану й потреб, віку, здібностей, інтересів та захоплень.

Спрямованість спортивної політики в Японії визначається гаслом: “Спорт для кожного, в будь-який час та всюди”. За впровадження такої політики відповідає загалом 12 міністерств та відомств у співпраці з громадськими організаціями [8]. Серед таких організацій особливе місце відводиться вже згаданій Японській асоціації спорту для всіх, а також Японській аматорській спортивній асоціації, Японській молодіжній асоціації спортивних клубів, Японській національній асоціації активного відпочинку, Національним федераціям фізичного виховання, окремо для молодших та старших класів загальноосвітньої школи, Національному конгресу з фізичної підготовки, Японській підприємницькій асоціації з фізичної культури [2, с.68–69].

Організаційну основу спорту для всіх складають в Японії, як і в інших країнах, спортивні клуби. Відмінність полягає в тому, що якщо в Європі більшість клубів знаходиться за місцем проживання населення, то в Японії – в навчальних закладах та за місцем роботи. Крім цього, відзначають і низку інших особливостей японських спортивних клубів, зокрема: 1) мала кількість членів – один клуб об'єднує 25–30 осіб; 2) велика кількість спортивних клубів (350 тисяч клубів в Японії, що в 50 разів більше, ніж у Фінляндії та у 4 рази – в порівнянні з Німеччиною); 3) вузька специфіка клубів щодо статі та віку членів, видів рухової активності (як правило, один вид спорту).

Від загальної кількості спортивних клубів приватні складають в Японії менше як піввідсотка. Дві третини таких клубів надають оздоровчі послуги на власних базах із використанням плавання, тенісу та фітнесу [15, с.24–25]. Оплата за послуги складає в престижних японських клубах 80–100 доларів США за один місяць [5, с.505].

Японські науковці відзначають недосконалість діяльності спортивних клубів за місцем проживання, для яких характерною є обмеженість щодо комплексного охоплення різних груп населення та щодо сприяння розвитку окремих видів спорту. Типовими для Японії на рівні громад є нечисленні волейбольні клуби для домогосподарок, спортивні клуби для мам тощо. Загалом 95% клубів за місцем проживання є вузько специфічними [15, с.26; 22]. У зв'язку з цим, у згаданому вже “Плані розвитку спорту на 2001–2010 роки” передбачено створення муніципальних багатопрофільних спортивних клубів для різних вікових та соціальних груп населення, а також загальнодоступних спортивних центрів у всіх місцевих територіальних одиницях.

Спортивний фонд Sasakawa з 1992 року через кожен рік проводить опитування населення Японії стосовно охоплення організованою руховою активністю. Фіксується чотири рівні активності: 1 – менше ніж двічі на тиждень (від 1 до 103 разів на рік); 2 – більше ніж двічі на тиждень (104 і більше разів на рік); 3 – більше ніж двічі на тиждень понад 30 хвилин; 4 – більше ніж двічі на тиждень понад 30 хвилин із високою інтенсивністю [15, с.34; 21, с.1].

У 2004 році за сумою всіх рівнів охоплення населення організованою спортивною діяльністю показник в Японії склав 73,4%, в тому числі: рівень 1 – 28,1%; рівень 2 – 9,2%; рівень 3 – 20,0%; рівень 4 – 16,1%. Це в середньому втричі краще в порівнянні з 1992 роком. Показники активності чоловіків і жінок практично однакові. Водночас вони відрізняються за популярністю видів спорту. Так, до першої п'ятірки таких видів чоловіки відносять прогулянки (29,4%), ходьбу (20,4%), боулінг (18,0%), гольф (17,0%) та рибну ловлю (16,1%), а жінки – прогулянки (38,3%), ритмічну гімнастику (23,1%), ходьбу (22,8%), боулінг (14,9%) та плавання (9,3%). Головними мотивами занять спортом для всіх японці відзначають: зміцнення здоров'я (55,7%); спілкування з іншими людьми (24,9%); отримання емоційного збудження (18,1%); зняття напруги та досягнення розслабленості (15,7%); корекція ваги тіла (12,8%) та покращення настрою (12,7%). За цими показниками спостерігається гендерна рівність [21, с.2, 4].

До 2010 року в Японії заплановано, щоб не менше як половина населення мала перший рівень рухової активності, тобто більше одного разу на тиждень за умови покращення показників і за іншими рівнями. Таким чином, передбачається, що серед японців практично не буде громадян, які б не брали участі в заходах зі спорту для всіх [22].

У Японії серед найбільш масових заходів зі спорту для всіх виділяють День виклику, Національний фестиваль спорту й рекреації, Національний фестиваль здоров'я та День ходьби [15, с.31–32].

День виклику – це заочні змагання між громадами, суть яких полягає в порівнянні кількості громадян у відсотках до їх загальної кількості, які в останню середу травня кожного року беруть участь у заходах зі спорту для всіх безперервно протягом не менше як 15 хвилин. Такі змагання проводяться з 1993 року. За останні десять років кількість муніципалітетів, що беруть участь у Дні виклику, зросла більше як у 60 разів. У середньому понад 70% жителів відповідних населених пунктів залучається до організованої рухової активності.

Національний фестиваль спорту й рекреації проводиться щорічно з 1988 року як багатоступінне змагання з фінальною частиною загальнодержавного рівня. Брати участь у таких змаганнях може кожен без будь-яких обмежень. Програма фестивалю передбачає змагання серед учасників різних вікових груп [9]. Під час фіналу фестивалю проводяться Спортивні форуми й виставки, в ході яких презентуються нові форми організованої рухової активності, відповідне обладнання та інвентар, інноваційні підходи до збереження здоров'я населення.

Національний фестиваль здоров'я також проводиться щорічно з 1988 року з метою залучення осіб старшого віку до організованої рухової активності для зміцнення їх здоров'я та сприяння творчому довголіттю. Такі фестивалі включають змагання з національних видів спорту й організуються в різних префектурах для учасників з усієї Японії.

День ходьби традиційний щорічний захід, що проводиться впродовж трьох днів, включаючи першу неділю листопада, в лісопарках Сайтами біля Токіо. Учасники не змагаються за першість, а для задоволення проходять у перший день 10 км, у другий – 20 км, а в третій – 50 км. В останні роки в таких заходах бере участь понад 100 тисяч осіб.

У кінці 80-х років минулого століття в Японії сформовано ефективну державну систему підготовки менеджерів та інструкторів зі здоров'я і фітнесу. Відповідний рівень кваліфікації надається після проходження підготовки у встановлених навчальних закладах з обов'язковим вивченням тренувальних технологій та необхідних медичних знань [15, с.30].

Завдяки зусиллям місцевих органів влади в Японії сформовано розгалужену мережу спортивних споруд. Тут функціонує понад 51 тисяча спортивних залів, 33 тисячі плавальних басейнів та 14 тисяч площинних спортивних споруд. У Японії один із найкращих у світі показників забезпеченості басейнами – 1120 м² на 10 тисяч осіб. Характерно, що більше 80% спортивних споруд знаходяться в навчальних закладах усіх рівнів. Приватні спортивні споруди складають менше одного відсотка від їх загальної кількості [4, с.260–261].

Фінансування розвитку спорту в Японії з державного бюджету складає 0,45–0,5% його видаткової частини, або 0,08–0,1% від валового національного продукту. 97% спортивного бюджету спрямовується на підтримку проектів та програм різних організацій фізкультурно-спортивної спрямованості. Значні асигнування на розвиток спортивного руху виділяються з місцевих бюджетів, а також системою соціального страхування (медичне страхування, пенсійне страхування, страхування зайнятості) та від проведення лотерей “тото” та “тото-гол” [15, с.15–18].

Канада. У 1961 році прийнято закон Канади про фізичну підготовку та аматорський спорт із метою спонукати уряд країни до вирішення проблеми збільшення рівня залучення громадян до організованої рухової активності, оскільки на той час відзначався низький рівень фізичної підготовленості канадців, особливо молоді [6, с.5].

На початку 70-х років минулого століття організація “Фітнес Канада”, яку фінансував уряд, реалізувала програму “Залучення – дія”, що сприяла усвідомленню канадцами позитивного впливу масового спорту і спонукала багатьох із них до рухової активності. У той час започатковано проведення загальнонаціональних обстежень фізичного стану населення країни. Вони проводяться, як правило, раз у п'ять років та включають письмові опитування щодо способу життя, обсягу тижневої рухової активності, схильності до певного виду спорту, а також тестування фізичної підготовленості канадців 7–69 років. Інформація, отримана в ході таких

обстежень, складає основу багатьох рішень уряду й різних організацій щодо заходів, спрямованих на оздоровлення канадської нації [1; 6, с.27].

Важливу роль в активізації розвитку масового спорту у Канаді відіграла Національна декларація з рекреації, яка прийнята в 1987 році, та урядовий документ 1996 року, назва якого – “Рухова активність: план діяльності”. З метою формування сучасної державної політики у сфері спорту уряд Канади у 2001 році організував Національний спортивний саміт. На цьому форумі було схвалено Стратегію розвитку спорту в Канаді до 2012 року. У ході реалізації цієї стратегії буде “сформовано динамічне спортивне середовище, в межах якого всі канадці матимуть змогу займатися спортом відповідно до своїх інтересів та можливостей” [20].

Канадський науково-дослідний інститут фітнесу і способу життя у 2004 році опублікував звіт про результати моніторингу рівня охоплення населення організованою руховою активністю [17]. У Канаді використовується така кваліфікація рівня активності: бездіяльними визнаються особи, витрати енергії на рухову активність яких становлять щоденно менше 1,5 кілокалорій на один кілограм маси тіла впродовж останніх 12 місяців; помірно активні – 1,5–3,0 кілокалорії; активні – більше 3,0 кілокалорій. Одна четверта канадців у віці 20 років і старші є активною, а інша – помірно активною. 51% населення Канади – бездіяльне (48% – чоловіки та 54% – жінки).

3-поміж 100 видів спорту, якими займаються канадці, найбільш популярні хокей з шайбою, гольф та бейсбол, а також футбол, баскетбол, волейбол, лижні види спорту, плавання та їзда на велосипеді [16].

Успішність реалізації програм “Спорт для всіх” залежить від ефективності використання засобів масової інформації. Канадські фахівці виділяють такі основні напрямки відповідної роботи засобів масової інформації: використання всіх можливих сучасних засобів реклами й комунікації; орієнтація на рівень “середнього мешканця”; помірний гумористичний стиль у роботі; тісний контакт із представниками засобів масової інформації. У компанії “Спорт для всіх” задіяні 350 радіостанцій, 200 телевізійних станцій, 75 великих журналів і понад 500 газет [7].

Уряд Канади забороняє використовувати спорт для реклами продуктів, які завдають шкоди здоров'ю. Це, зокрема, стосується тютюнових і лікєро-горілчанних виробів. Якщо фірма, що виробляє ці продукти, субсидує ту чи іншу спортивну організацію, то ці гроші уряд просто конфіскує [2, с.101].

У всіх 10 провінціях і двох територіях Канади діють відділення з фізичної культури й спорту. Головну увагу вони приділяють наданню підтримки місцевим громадам, де знаходиться основний центр розвитку масового спорту й оздоровчої роботи з населенням. Відповідна діяльність координується структурними підрозділами муніципалітетів, які відповідають за організацію відпочинку й розваг населення. На місцях забезпечують: 1) будівництво нових і експлуатацію діючих спортивних споруд; 2) надання для широких верств населення спортивних об'єктів загальноосвітніх та вищих навчальних закладів у неурочний час, а також парків та зон відпочинку; 3) проведення масових заходів; 4) підготовку кадрів; 5) тестування фізичної підготовленості населення; 6) сприяння роботі оздоровчих центрів та спортивних клубів. У Канаді провінції зазвичай проводять незалежну від федерального уряду політику з питань масового спорту [3, с.158–159].

Наприклад, у провінції Квебек для боротьби з гіподинамією широко використовуються різні форми та засоби суспільного й індивідуального впливу за місцем роботи, навчання, проживання і відпочинку населення. Зокрема, ефективними визнано такі шляхи: збільшення доступності інфраструктури відпочинку (зелені зони,

парки), спортивних споруд, велосипедних і бігових доріжок; проведення компаній із соціального маркетингу з метою формування потреб у людей до рухової активності; створення умов для виконання фізичних вправ у навчальних закладах, на підприємствах, установах та організаціях; поліпшення індивідуальної роботи в організації рухової активності під час дозвілля [13, с.23].

Одним з яскравих прикладів успішного розвитку спорту для всіх в Канаді є проведення канадського Тижня рухової активності, який відбувається щорічно у травні [7].

У 2007–2008 роках уряд Канади, як зазначає Державний секретар із питань спорту Х.Гьоргіс [19], інвестує понад 5 мільйонів доларів для відновлення програми ParticipantION, яка має на меті виховання потреби в руховій активності та забезпечення навчання канадців усіх вікових груп основам здорового способу життя й особливостям використання фізичних вправ у повсякденному житті. Заради цього активізується робота засобів масової інформації та запропоновано відповідні Інтернет-послуги. Щорічно виділяється більше ніж 140 мільйонів доларів для підтримки спорту “від ігрового майданчика до подіуму”.

З 1 січня 2007 року вступила в силу в Канаді “дитяча податкова скидка для фітнесу” з метою підтримки організованої рухової активності серед дітей до 16 років, оскільки останнім часом на 11% зросла кількість дітей з надмірною вагою та на 5% – з ожирінням, а також знизився рівень залучення їх до спортивних занять. Ця пільга передбачає, що батьки мають право сплатити за кожну дитину вказаного віку 500 доларів у рік за участь дітей в різних програмах організованої рухової активності й на цю суму зменшується для них податок із фізичних осіб. Зазначена скидка використовується для покриття витрат на оплату: частини членських внесків у спортивних клубах або частини вартості отриманих оздоровчих послуг у фітнес-центрах; за участь у позаурочних секціях у загальноосвітніх навчальних закладах; за перебування в літніх та спортивних таборах, де щоденно 50% часу відводиться для організованої рухової активності [18]. Ряд громадських організацій ініціювали збір підписів заради розповсюдження такої податкової пільги й на доросле населення Канади з метою підтримки здорового способу життя та зменшення національних витрат на лікування захворювань [10].

Спорт у Канаді має суттєвий вплив на економіку. У 1996 році середня канадська сім'я потратила більше 700 доларів на спортивні товари й послуги [11]. А вже через вісім років такі витрати склали 1963 долари, тобто зросли у 2,8 раза. Кожен канадець незалежно від віку в середньому витратив на спорт 495 доларів у 2004 році [12].

Спорт і відпочинок складають приблизно 1,1–1,2% валового національного продукту Канади й майже 2% робочих місць [11; 12]. Покращення здоров'я канадців завдяки залученню до організованої рухової активності значно зменшило б затрати на охорону здоров'я. У 2000 році в Канаді приблизно 2,1 мільярда доларів затрачено на лікування захворювань, пов'язаних із гіподинамією [14]. Більше 18% дорослого населення є волонтерами у сфері спорту [16].

Таким чином, на прикладі Японії та Канади – країн світу з високим рівнем організованої рухової активності населення, нами узагальнено передовий міжнародний досвід та результати наукових досліджень стосовно організаційних особливостей розвитку спорту для всіх, які доцільно враховувати в реалізації державної політики у сфері фізичної культури й спорту в Україні.

Висновки

1. Система організації та функціонування спорту для всіх у країнах із високим рівнем охоплення населення організованою руховою активністю характе-

ризується орієнтацією на потреби й можливості людей. Зазначена система постійно адаптується до їх запитів та особливостей життєдіяльності. Залучення громадян до спорту для всіх відбувається на засадах добровільності й усвідомлення ними важливості таких занять для збереження здоров'я, активного дозвілля та, загалом, поліпшення якості життя.

2. Головне завдання держави й місцевого самоврядування в системі спорту для всіх – це створення сприятливих умов для розвитку масового спорту (нормативно-правова база, підготовка кадрів, наукова робота, будівництво й утримання спортивних споруд, установа необхідних економічних та інших преференцій тощо), а безпосередня організація занять привабливими видами рухової активності – це завдання спортивних організацій різних форм власності. Основну відповідальність за розвиток спорту для всіх беруть на себе органи місцевого самоврядування.
3. У країнах із високим рівнем охоплення населення організованою руховою активністю розробляються, приймаються та реалізуються відповідні загальнонаціональні програми, які спрямовані на забезпечення доступності спортивних занять для широких верств населення на основі об'єднання зусиль усіх зацікавлених сторін.
4. У зазначених країнах здійснюється моніторинг рівня залучення громадян до спорту для всіх шляхом опитування населення. Застосовується багаторівнева шкала для відповідного оцінювання. Аналіз проводиться за результатами багаторічних спостережень.
5. Найбільш популярними видами рухової активності у вказаних країнах є ходьба, біг підтюпцем, їзда на велосипеді, плавання, аеробіка, лижні види спорту та футбол. Проте цей показник залежить і від національних особливостей. Так, у Канаді багато громадян віддають перевагу хокею з шайбою, а в Японії – боулінгу, гольфу та спортивному рибальству. З-поміж характерних форм масового спорту виділяють самостійні та сімейні заняття, членство в спортивних клубах, участь у різних спортивних фестивалях та святах.
6. Високий рівень охоплення населення організованою руховою активністю зумовлений належним рівнем забезпечення спортивними майданчиками, плавальними басейнами та залами різного профілю, а також кваліфікованими кадрами й волонтерами. Через засоби масової інформації здійснюється вплив на суспільну свідомість стосовно доцільності й необхідності занять масовим спортом для різних груп населення. А в Канаді для батьків установлені податкові заохочення до організованої рухової активності дітей.
7. Спорт для всіх має позитивний вплив на економіку країн із високим рівнем охоплення населення організованою руховою активністю. Спортивний сектор складає 1,2–1,4% валового національного продукту. Зниження гіподинамії дозволяє заощадити значні кошти, які витрачаються на лікування неінфекційних захворювань, що є головною причиною передчасної смерті, а з іншого боку – зберегти та підвищити рівень трудових ресурсів.

Визначені характерні ознаки системи організації й функціонування спорту для всіх в Японії та Канаді – країнах із високим рівнем охоплення населення організованою руховою активністю доцільно врахувати для обґрунтування перспективних шляхів і соціальних технологій реалізації державної політики у сфері масового спорту в Україні.

1. Гуськов С.І. Повчальний приклад // Спортивна газета. – 1989. – №11. – 14 листопада. – С.4.

2. Гуськов С.И. Государство и спорт. – М., 1996. – 176 с.
3. Гуськов С.И., Соколов А.С. Местные органы власти и спорт. – М.: Полиграф-сервис, 1998. – 223 с.
4. Золотов М.И., Платонова Н.А., Вапнярская О.И. Экономика массового спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2005. – 300 с.
5. Исаев А.А. Спортивная политика России. – М.: Советский спорт, 2002. – 512 с.
6. Канада: государство и спорт. Обзорная информация. – М.: ВНИИФК, 1988. – 32 с.
7. Кисби Р. Подход к проблеме “Спорт для всех” в Канаде // Массовая физическая культура и спорт за рубежом. – 1988. – №5. – С.24–25.
8. Михайлов А. Быстрее, выше, сильнее // Япония сегодня. – 2000. – №2. – С.12–18.
9. Организация и состояние массового спорта в Японии // Физкультурно-оздоровительная работа в зарубежных странах. – 1991. – №3. – С.35–36.
10. Adult Fitness Tax Credit // <http://www.adultfitnesstaxcredit.ca/>.
11. Contributions of Sport Canada // http://www.pch.gc.ca/pc-ch/sujets-subjects/sport/index_e.cfm.
12. Economic Impacts: Strengthening Canada The Socio-economic Benefits of Sport Participation in Canada – Report August 2005 // http://www.pch.gc.ca/progs/sc/pubs/socio-eco/8_e.cfm.
13. Gauvisin L. Stratégies éprouvées et prometteuses pour promouvoir la pratique régulière d'activités physiques au Québec. – Québec: Gouvernement du Québec, 2004. – 31 p.
14. Health Impacts: Strengthening Canada The Socio-economic Benefits of Sport Participation in Canada – Report August 2005 // http://www.pch.gc.ca/progs/sc/pubs/socio-eco/5_e.cfm.
15. Ikeda M., Yamaguchi Y., Chogahara M. Sport for All in Japan: Second edition. – Tokyo: Sasakawa Sports Foundation, 2004. – 41 p.
16. Overview of Canadian Participation: Strengthening Canada The Socio-economic Benefits of Sport Participation in Canada – Report August 2005 // http://www.pch.gc.ca/progs/sc/pubs/socio-eco/2_e.cfm#1.
17. Physical Activity Levels among Canadian Adults // http://www.cflri.ca/eng/levels/adult_levels.php.
18. Report of the Expert Panel for the Children's Fitness Tax Credit // http://www.fin.gc.ca/activty/pubs/ctc_1e.html.
19. Speaking Notes for The Honourable Helena Guergis, P.C., M.P. Secretary of State (Foreign Affairs and International Trade) and (Sport): At the Scotties Tournament of Hearts. Lethbridge, Alberta February 23, 2007 // http://www.pch.gc.ca/pc-ch/discours-speeches/2007/geurgis/2007-05-02_e.cfm.
20. The Canadian Sport Policy // http://www.pch.gc.ca/progs/sc/pol/pcs-csp/2003/1_e.cfm.
21. The 2004 SSF National Sport-Life Survey: Executive Summary. – Tokyo: Sasakawa Sports Foundation, 2005. – 5 p.
22. Yamaguchi Y. Sport for All and National Policy in Japan // The 8th Asiana Sport for All Association Congress: ExtractReport. – Taipei: Chinese Taipei Olympic Committee, 2004. – P.61–66.

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА Й ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

УДК 796,12.+76.352

ББК 74.200.544

Андрій Данків, Сергій Попель

ВПЛИВ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВПРАВ НА ОСОБЛИВОСТІ РЕАКЦІЇ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ В ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ

У статті наведено дані про особливості реакції дихальної та серцево-судинної системи дітей 7–9 років із порушенням зором залежно від інтенсивності фізичного навантаження при виконанні танцювальних вправ на уроках фізичної культури. Реакція кардіореспіраторної системи при всіх способах виконання танцювальних вправ мала позитивний характер і дані фізичні навантаження були адекватні резервним можливостям організму дітей 7–9 років з порушенням зором.

Ключові слова: фізичний розвиток, кардіо-респіраторна система, діти з порушенням зору.

In the article there is the represented information about the features of reaction of the respiratory and cardio-vascular systems of children 7–9 years with the broken sight depending on intensity of the physical loading at implementation of dancing exercises on the lessons of physical culture. Reaction of the cardio-respirator system at all methods of implementation of dancing exercises carried positive character and these physical loadings were adequate to reserve possibilities organism of children 7–9 years with disadvantages of sight.

Key words: physical development, cardio-respiratory system, children with disadvantages of sight.

Постановка проблеми. Про високу ефективність танцювальних вправ для розвитку резервних запасів дихання і серцево-судинної системи свідчать результати дослідження цілого ряду авторів [1; 2; 3]. Ці дослідження показали, що танцювальне навантаження є тією фізичною вправою, під впливом якої підвищується й розширюється діапазон адаптивних реакцій даних систем. У дітей з порушеннями зору, що займаються танцювальними вправами, краще розвиваються дихальні м'язи, про що судять на підставі значного підвищення показників життєвої ємності легень і дихального об'єму на фоні зменшення частоти дихання в порівнянні з їх ровесниками, які не займаються танцями [4; 5]. Крім того, танцювальні вправи сприяють розвитку витривалості, прояв якої залежить від стану здоров'я, ступеня тренуваності дихальної і серцево-судинної систем, рівня загальної фізичної підготовленості [3; 7].

Процес навчання хореографічним вправам відбувається в умовах підвищеного рівня рухової активності, тому великого значення набуває вивчення адаптаційної перебудови в системі дихання і кровообігу, яка виникає під її впливом. Умови виконання незначних за інтенсивністю, але довготривалих танців полегшують діяльність вентиляційного апарату легень, особливо в дітей, що мають і без того нижчу еластичність бронхо-легеневої тканини, у порівнянні з дорослими.

Мета роботи – вивчити особливості реакції дихальної й серцево-судинної систем дітей 7–9 років із порушеннями зору під впливом уроків фізичної культури (з елементами хореографії).

Методи та організація дослідження. Робота виконана згідно із зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр. “Основи фізичної реабілітації інвалідів різних нозологій”. Зміст і методика занять визначалися вчителем фізичної культури спільно з інструктором із хореографії спеціалізованого інтернату для дітей з порушенням зору (м. Долина Івано-Франківської області) з урахуванням віку і ступеня оволодіння танцювальними навиками. Оцінка вентиляційної функції легень проводилася на основі спірографічних показників, які

реєструвалися до виконання танцювальних вправ і в перші 30 секунд відновного періоду на комп'ютерній приставці SpigoCom. Функціональний стан серцево-судинної системи оцінювався за показниками ЧСС, АТ, пульсового тиску (ПТ), розраховували систолічний об'єм крові (СО), хвилинний об'єм крові (ХОК) за формулою Старра в модифікації Н.С.Путіної і Я.Ю.Бомаш для дітей [5].

Для оцінки стану адаптованості дітей використовували метод електрокардіографії за допомогою комп'ютерної приставки "CardioLab+". Роботу механізмів адаптації оцінювали через визначення індексу напруження (ІН) за методикою Баєвського [2]. Збільшення ІН до 500 у. о. свідчить про напруження механізмів адаптації, а перевищення цього показника є підставою для висновку про наявність стану перенапруження.

Електрокардіографічні дослідження проводили в динаміці п'ять разів протягом навчального року для оцінки вихідних даних адаптивних можливостей серця та їх змін у кінці кожної чверті.

Після п'ятихвилинного моніторингу кардіоциклів ЕКГ отримували результати ІН та окремі показники, які відображають стан певних механізмів регуляції роботи серця. Обробка результатів дослідження біоелектричної активності серця відбувалася комп'ютерно-програмним методом.

Вивчалися особливості реакції системи дихання й кровообігу на танцювальні вправи середнього рівня інтенсивності тривалістю до 10 хв при ЧСС – 140 уд/хв. Ураховуючи, що відбір дітей за ступенем оволодіння танцювальними навиками проводився хореографом, із високою імовірністю можна вважати, що виявлені відмінності щодо фізіологічних і педагогічних тестів залежали, в основному, від ступеня тренуваності організму дітей.

Обстежено 68 дітей з вадами зору (32 хлопчики й 36 дівчаток) у віці 7–9 років, які були розподілені на 2 групи: експериментальну (38 дітей), в якій на уроках фізичної культури понад 75% навчального часу відводилося на виконання танцювальних вправ, і контрольну (28 дітей), в якій уроки фізичної культури проводилися згідно з навчальною програмою для спеціалізованих інтернатів відповідного профілю.

Результати дослідження. Аналіз результатів дослідження показав, що в перші 30 секунд відновного періоду після проведення танцювальних вправ у 7–9-річних школярів спостерігалось збільшення хвилинного об'єму дихання (ХОД) в 4 рази ($P < 0,05$). Таке збільшення відбувалося, в основному, за рахунок збільшення об'єму дихання ніж його частоти. При цьому показники ЖЄЛ майже не знижувалися і становили 95,1% від початкового рівня. Однак здатність до затримки дихання (ЗД) на вдиху й видиху дещо зменшувалася і становила 83,4% від початкових даних. Максимальна вентиляція легенів збільшувалася після фізичного навантаження до 130,2% від рівня спокою. У цій віковій групі в перші 30 секунд після навантаження були високими показники максимального споживання кисню (17,0 мл/хв/кг). Виконання танцювальних вправ супроводжувалося збільшенням ХОК, в основному, за рахунок збільшення показників ЧСС. Артеріальний тиск змінювався за нормотонічним типом, спостерігався змішаний тип компенсації. При збільшенні часу виконання танцювальної вправи до 10–12 хв, що відповідало зоні середнього рівня інтенсивності, спостерігалось подальше збільшення МВЛ (490% від рівня спокою), яке відбувалося не за рахунок дихального об'єму (106,7%), а завдяки збільшенню його частоти (320,4%). При цьому в більшій мірі знижуються показники: резервного об'єму (РО) вдиху й видиху (відповідно до 43,8% і 48,2%); ЗД на вдиху й видиху (відповідно до 31,5% і 28,2%); РД (до 21,5% від рівня спокою). Однак окремі показники, зокрема МВЛ, збільшуються (до 192,4%). У хлопчиків 9 років у

Динаміка показників функціональних резервів серцево-судинної системи також мала більш виражений характер у хлопчиків усіх вікових підгруп при виконанні танцювальних вправ у зоні фізичного навантаження вищого від середнього рівня. При цьому ХОК збільшувався до 31,9% від рівня спокою, і це збільшення досяглося за рахунок вищої ЧСС (до 68,5%). У дівчаток 9 років ступінь напруженості резервних можливостей дихання і кровообігу при танцях вищий, ніж у 8-річних. Щодо МСК після фізичного навантаження, то воно складало 20,2 мл/кг/хв. При цьому способом проведення уроків із фізичної культури, на відміну від контрольної групи, в роботі беруть участь великі м'язові групи, що створює більш напружений та інтенсивний руховий режим, а кисневі запоти при ньому стають вищими. У дітей ЕГ спостерігалось також значне збільшення МВЛ, але вже за рахунок значного збільшення ДО (до 23,5%), ніж ЧД (до 10,0% від рівня спокою). Показники МВЛ у дівчаток 7–8 років підвищувалися до 10,8%, тоді як у хлопчиків 7–9 років і дівчат 9 років спостерігалось значне її збільшення (до 67,7% від рівня спокою). Показник резервного об'єму (РО_{видиху}) знижувався в хлопчиків (на 43,3%).

Зміни показників, які характеризують резервні можливості серцево-судинної системи в дітей контрольної групи, були більш вираженими. Спостерігається значне збільшення ХОК, який зростає більше за рахунок ЧСС (на 84,3%) ніж за рахунок СО (47,0%). У 9-річних дітей експериментальної групи при всіх способах застосування танцювальних вправ незалежно від рівня інтенсивності фізичного навантаження переважав змішаний тип компенсації. У цілому реакції кардіо-респіраторної системи мали сприятливий характер.

На початку навчального року ми отримали середньостатистичний електрокардіографічний індекс ($290,00 \pm 69,96$ ум. од.), який свідчить про напруження механізмів адаптації в дітей КГ. Аналіз даних біоелектричної активності міокарда дітей з порушенням зору в контрольній групі показав, що показник амплітуди моди (АМо) становив $32,0 \pm 1,5\%$, моди (Мо) – $0,78 \pm 0,08$ с, варіаційного розмаху (ВР) – $0,074 \pm 0,007$ с, що свідчить про слабкий вплив парасимпатичного відділу автономної нервової системи на серце та низьку фізичну працездатність.

Динаміку показників індексу напруги школярів молодших класів залежно від змісту уроків фізичної культури зображено на рис. 1.

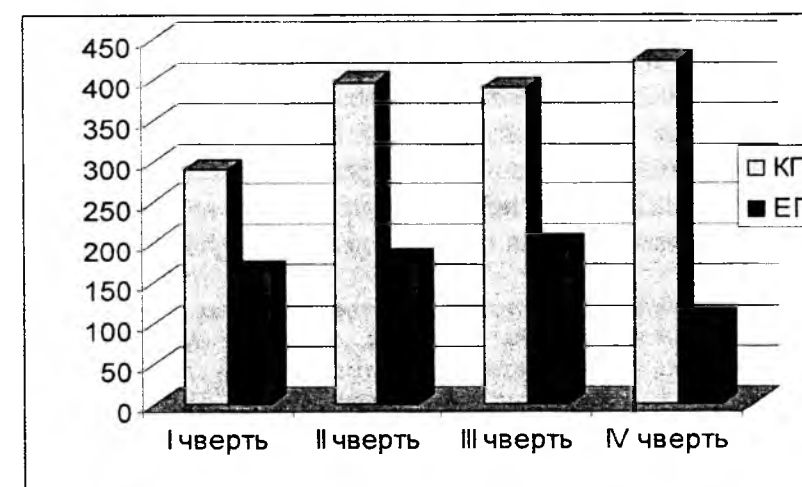


Рис. 1. Середньорічна динаміка показників індексу напруги в дітей з порушеннями зору.

У кінці I чверті було проведено повторне обстеження дітей в обох групах. Згідно з результатами дослідження ІН у дітей ЕГ знизився і становив $165,00 \pm 35,45$ ум. од.

($P < 0,05$), що свідчить про поліпшення економічності регуляції роботи серця. Показники АМо, Мо та ВР також зазнали змін і становили, відповідно, $21,9 \pm 1,5\%$; $0,91 \pm 0,07$ с і $0,076 \pm 0,008$ с. Такі дані вказують на зниження симпатотонічного впливу й посилення парасимпатичної та гуморальної регуляції ритму серця.

У дітей КГ після II чверті навчального року показники індексу напруги дещо підвищилися і становили $378,09 \pm 40,11$ ум. од., що є свідченням незначного підвищення напруження центральних механізмів адаптації до впливу шкільного середовища. Відповідно погіршилися порівняно з попередніми результатами дослідження й окремі показники, які відображають стан окремих механізмів регуляції: АМо – $28,12 \pm 0,94\%$ ($P < 0,05$); Мо – $0,94 \pm 0,09$ с; ВР – $0,089 \pm 0,03$ с ($P < 0,05$).

Суттєво нижчим був показник індексу напруги в дітей ЕГ після реалізації розділу навчальної програми “бальні танці і танцювальні вправи”. Так, у кінці II чверті він становив у середньому $198,43 \pm 10,14$ ум. од. АМо зменшився порівняно з попереднім показником і становив $12,90 \pm 0,71\%$, а значення Мо та ВР зросли й становили, відповідно, $1,15 \pm 0,1$ с та $0,09 \pm 0,01$ с.

Статистично вірогідними виявилися зміни індексу напруження (ІН). У кінці навчального року в дітей КГ ІН підвищився порівняно з попереднім результатом і становив $424,87 \pm 28,16$ ум. од., а показник ВР збільшився до $0,08 \pm 0,009$ с, що свідчить про підвищення напруження механізмів адаптації. Показник Мо також став вищим і становив $0,94 \pm 0,09$ с, при цьому АМо збільшився до $15,8 \pm 0,41\%$.

У дітей ЕГ на фоні зниження ІН до $105,8 \pm 7,65$ ум. од. суттєво знизилися показник вегетативної регуляції ($0,035 \pm 0,004$ с), АМо ($20,6 \pm 1,1\%$) й Мо ($0,56 \pm 0,03$ с). Ці показники біоелектричної активності міокарда є наслідком підвищення рівня впливу парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи і свідчать про економізацію його діяльності та підвищення рівня фізичної працездатності.

Висновки

1. Застосування танців у школярів із порушенням зору призводить до суттєвого збільшення функціональних резервів ССС за рахунок збільшення МСК, СО, стабілізації АТ і ЧСС, а також поліпшення показників варіабельності ритму, що свідчить про значний вплив парасимпатичного відділу автономної нервової системи на регуляцію діяльності серця.
2. Підвищення показників зовнішнього дихання відбувається, в основному, за рахунок збільшення дихального об'єму й МВЛ, що має сприятливий характер для розвитку адаптивних можливостей організму дітей з порушенням зору.

Подальше дослідження необхідно спрямувати на вивчення інших аспектів впливу танцювальних вправ на організм дітей з порушенням зором.

1. Абросимова Л.И. Соотношение регионального кровообращения у детей школьного возраста в связи с мышечной деятельностью: Автореф. дисс. ... д-ра биол. наук. – М., 1990. – 23 с.
2. Волков И.П. О влиянии занятий физическими упражнениями на развитие функции внешнего дыхания: Автореф. дисс. ... канд. биол. наук. – Пермь, 1997. – 17 с.
3. Калужная Р.А. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы детей и подростков на физическую нагрузку: Методические рекомендации. – М.: НИИ, 1982. – С.5–6.
4. Кузнецова Т.Д. Функциональные показатели системы дыхания как критерии адаптации к физическим нагрузкам // Адаптация детей и подростков к учебным и физическим нагрузкам. – М., 1980. – С.28–32.
5. Чиженок Т.М. Реакция дихальної та серцево-судинної систем дівчат 10 років на дозовані навантаження з плавання // Збірник наукових праць. – Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2004. – Вип.5. – С.517–521.

УДК 371.72+796.332/.333

ББК 74.267

Роман Ярій

ЗМІНИ ФІЗИЧНОЇ АДАПТОВАНОСТІ ДІТЕЙ 6–7-РІЧНОГО ВІКУ ЗАЛЕЖНО ВІД ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ (на прикладі уроку футболу)

У статті оцінено морфофункціональний стан і визначено рівень адаптаційного потенціалу дітей молодшого шкільного віку, які інтенсивно займаються футболу.

Ключові слова: адаптаційний потенціал, футбол, першокласники.

In the article the evaluation of the morpho-functional state is given and certain the level of adaptation potential of children of junior school age, which are intensively engaged in football

Key words: adaptation potential, football, first-class boys.

Постановка проблеми. Адаптаційний потенціал (АП) є прямим об'єктивним показником стану соматичного здоров'я [1; 2; 7], а вдосконалення механізмів резистентності та досягнення високого рівня адаптивності є одним із шляхів збільшення “кількості” та поліпшення якості здоров'я школярів. Рухова активність (РА) займає особливе місце серед засобів адаптації тому, що вона створює мультифакторний вплив на фізичний розвиток людини [3; 4; 11]. Систематичні заняття фізичними вправами підвищують адаптаційні можливості організму не лише до фізичних навантажень, але й до інших несприятливих факторів (клімат, стрес, негативні емоції та ін.) [10; 12], а рівень фізичної адаптованості визначається насамперед станом фізичного розвитку людини [6; 8].

Різноманітні засоби фізичного виховання неоднаково впливають на процеси фізичної адаптації організму й використання засобів тільки одного виду спорту в процесі фізичного виховання школярів має певні недоліки. Тому всебічне вивчення адаптаційних можливостей засобів фізичної культури, передбачених шкільною програмою з фізичного виховання, з наступним оптимальним їх використанням для отримання як прямого, так і перехресного адаптаційного ефекту є важливим кроком у вирішенні проблеми покращення здоров'я школярів.

Мета дослідження – вивчити вплив занять футболу на формування фізичного адаптаційного потенціалу організму першокласників.

Організація та методи дослідження. Дослідження проводили на базі ЗОШ №23 Івано-Франківська протягом 2003–2005 рр. Обстежено 150 хлопчиків 1996–1998 рр. народження. До експерименту були залучені учні першого класу тому, що ціна адаптації їх організму до навчання та організації режиму дня в школі, нового суспільного оточення є суттєво більшою порівняно з учнями старших класів.

Усі діти були розділені на 2 групи: до складу експериментальної групи (ЕГ) включені 120 дітей, з якими проводився третій урок, в основі якого були елементи гри у футбол; контрольна група (КГ) складалась із 30 дітей, які займалися фізичною культурою в режимі трьох уроків за загальною навчальною програмою.

Рівень РА оцінювали методом крокометрії (крокометр OMRON-HJ-109E) і за фремінгемською методикою [4; 5].

Рівень соматичного здоров'я (РСЗ) визначали за методикою Г.Л.Апанасенка [1]. Для вивчення морфофункціональних особливостей організму визначали індекс фізичного розвитку за формулою: $ІФР = P - (МТ + ОГК)$, де P – довжина тіла, см; МТ – маса тіла, кг; ОГК – окружність грудної клітки, см [2].

Для оцінки фізичної працездатності (ФП) використовували метод велоергометрії з одночасною реєстрацією електрокардіограми на комп'ютерному комплексі

“CardioLab+”. Функціональні резерви системи зовнішнього дихання вивчали за допомогою комп’ютерної приставки “SpiroCom”. Кількісні параметри АП визначали за формулою Р.М.Баєвського: АП (а.о.) = 0,011 ЧСС+0,014 АТс + 0,008 АТд + 0,014 вік + 0,009 (МТ) – 0,009 (ДТ) – 0,273.

Для встановлення рівня неспецифічної резистентності, як одного з критеріїв функціонального стану дитячого організму, досліджували фагоцитарну активність лейкоцитів до й після велоергометричного тестування за показниками лейкоцитарно-епітеліального індексу (ЛЕІ) за формулою: $ЛЕІ = \frac{\sum ЕК \times \sum Л}{\sum БК} \times 100 (\%)$.

де ЕК – кількість епітеліальних клітин; Л – кількість лімфоцитів; БК – кількість бактеріальних клітин.

Результати дослідження. Навчальні навантаження, їх інтенсивність та нерациональна організація режиму дня є негативними факторами, які істотно обмежують рухову активність першокласників. Якщо прийняти рівень РА в період канікул за 100%, то на початку навчального періоду вона складає в середньому $6678,7 \pm 392,4$ локомоцій, або 53,4% добової гігієнічної норми. При цьому хронометражний аналіз показав, що базовий рівень займає 40,5% всього часу, легкий – понад 14%, малий рівень РА становить 32,1%, середній і високий, відповідно, 10,1% та 2,6%.

За даними А.Г.Сухарева [10] й Н.А.Фоміна [11], середній та високий рівні РА повинні займати відповідно не менше 15% і 20% добового бюджету часу. Отже, до експерименту протягом доби діти вели малорухомий спосіб життя, що, на думку багатьох авторів, несприятливо впливає на стан соматичного здоров’я [5], а отже, й на їх адаптаційні резерви [7].

Це положення знаходить своє відображення в показниках стану фізичної працездатності й місцевої резистентності організму. Так, показник ФП до експерименту становив у середньому лише $2,5 \pm 0,3$ Вт/кг/хв. При цьому підвищена фагоцитарна активність лейкоцитів у відповідь на фізичне навантаження спостерігається тільки в 38% випадків, а кількість ірраціональних (II несприятливий тип) реакцій збільшується до 67,8% ($P < 0,05$). Слід відмітити, що в усіх дітей з II типом реакції повного відновлення активності лейкоцитів не відбувалося навіть після 30-хвилинного відпочинку.

За результатами проведених досліджень, до експерименту нами не виявлено значної різниці в показниках росту й маси тіла обстежуваних учнів 6–8 років порівняно з віковими нормами (табл. 1) й вони збігаються з результатами інших дослідників [2; 6]. При цьому 17,3% дітей мають надлишкову масу тіла, що відповідає загальному рівню дітей з надлишковою масою тіла в інших навчальних закладах України [8].

Середньостатистичні показники сили м’язів кисті й передпліччя, які вимірювалися за допомогою кистьової динамометрії, становлять: права кисть $12,85 \pm 2,9$ кг; ліва кисть $11,3 \pm 2,1$ кг. Отримані величини також знаходяться в межах вікових норм (10,8 кг – 16,4 кг), які подаються в наукових джерелах [4].

Росто-ваговий показник, ЖСЛ, показники кистьової динамометрії, ЧСС та індексу Руф’є використовувалися при визначенні рівня соматичного здоров’я за методикою Г.Л.Апанасенка [1]. Установлено, що високий рівень здоров’я мають 12,9%, середній – 41,9% і низький – 45,2%.

Загальна оцінка РСЗ дозволила розділити обстежених першокласників на 3 групи: здорові (V рівень СЗ), які складають 8,1% всіх дітей; практично здорові (III і

IV рівні СЗ), до складу якої входять 34,5% дітей, і група ризику (I і II рівні СЗ) – 57,4% дітей.

Таблиця 1

Середні величини деяких морфофункціональних показників першокласників до й після педагогічного експерименту

Група обстеження	Показники	Ріст (см)	Маса (кг)	ОГК (см)	ЖСЛ (мл)	ЖІ (мл/кг)
До експерименту	X	122,0	23,0	56,2	1256,0	52,4
	S	2,8	3,3	2,2	157,0	8,2
	V	2,3	14,4	3,9	12,5	15,6
КГ	X	130,4	29,4	61,8	1422,8	48,3
	S	5,1	5,1	4,7	130,9	7,0
	V	3,9	19,3	7,4	9,1	11,5
ЕГ	X	133,2	26,6	61,9	1485,1	55,8
	S	5,9	3,1	2,4	157,0	8,3
	V	4,3	11,6	3,8	10,6	19,9

При аналізі даних ІФР встановлено, що тільки 20,3% дітей відповідає середньому рівню фізичного розвитку. У 21,2% дітей був низький рівень, у 54,8% – нижчий від середнього рівня і тільки у 3,7% першокласників спостерігався високий рівень фізичного розвитку.

Відомо, що ЖСЛ є важливим показником зовнішнього дихання, який використовується для характеристики функціональних можливостей системи дихання дітей у стані спокою. Він залежить від статі, віку, тотальних розмірів тіла й тренуваності [8]. Отримані дані ЖСЛ не виявили великої різниці між показниками обстежених нами учнів і віковими нормами ($1256,0 \pm 157,0$ мл при нормі 1390–1420 мл) [9].

Одним із найбільш важливих показників для характеристики функціонального стану дихальної системи є визначення її резервних можливостей. Життєвий індекс (ЖІ), тобто відношення величини ЖСЛ до маси тіла, дає змогу об’єктивно оцінити ці можливості. Після експерименту він збільшився на 24,8% і становив $50,2 \pm 10,4$ мл/кг, що відповідає віковому еталону [1; 4].

Ще однією характеристикою функціонального стану дихальної системи є проба Штанге й Генче (затримка дихання на вдиху й видиху), які показують рівень резистентності організму до гіпоксії і становлять $27,2 \pm 11,2$ с і $18,1 \pm 5,2$ с, що, відповідно, на 23,6% і 17,9% нижче від вікової норми [4; 9].

Виявлено, що ЧСС обстежених нами учнів становлять $93,0 \pm 4,3$ уд/хв, що не мають великої різниці ($P > 0,05$) від даних, які наведені в літературі [10; 11].

Функціональні можливості серцево-судинної системи та її реакцію на дозоване фізичне навантаження було визначено за індексом Руф’є [7]. Отримані результати показали, що менше половини дітей (40,6%) мають середні й високі рівні індексу. У дітей молодшого шкільного віку частіше ($P < 0,05$) спостерігалися низькі рівні індексу Руф’є (в середньому в 59,4%).

Функціональний стан серцево-судинної системи першокласників, оцінений за індексом Робінсона (“подвійний добуток”), відповідає середньому рівню тільки у

18,9% обстежених дітей; у 64,5% спостерігався низький і в 16,6% – високий рівень даного показника.

Установлено, що показники АП до експерименту відповідають задовільній адаптації в 36,5% обстежених першокласників, а напруження механізмів адаптації виявлено в 63,5%.

Таким чином, комплексна оцінка фізичного розвитку першокласників дозволяє констатувати в них понижений рівень РА, який призводить до низьких морфофункціональних властивостей та адаптаційних резервів, що необхідно враховувати при розробці комплексних програм фізичного виховання.

Заняття футболом на уроках фізичної культури спонукає дітей ЕГ до позаурочних занять, участі в позапланових спортивно-оздоровчих заходах що приводить до підвищення рівня РА в середньому на 24,6%, що відповідає нормативним $12345,5 \pm 367,8$ локомоцій на добу. У той же час хлопчики КГ на дозвіллі приділяли більше часу перегляду телепередач, комп'ютерним іграм, читанню літератури тощо. Аналіз даних хронометражу показав, що на базовий рівень діти КГ і ЕГ витрачають неоднакову кількість годин у добовому бюджеті часу (відповідно 41,2% і 19,7%). На легкий і низький – в середньому по 14%, тоді як на середній рівень діти КГ, витрачають 30,6%, а діти ЕГ тільки 10,9% добового бюджету часу. Високий рівень РА в дітей КГ становить тільки 2,6%, тоді як в ЕГ – понад 25,0% ($P < 0,05$).

Після 8 місяців занять футболом було виявлено значне покращення показника ФП. Так, контроль за рівнем ФП показав, що показник PWC_{150} збільшився як у КГ, так і в ЕГ і становить відповідно $66,3 \pm 3,7$ і $75,2 \pm 4,9$ Вт/хв, що на 10,2% і 23,4% більше, ніж до експерименту. Міжгрупові розбіжності абсолютних значень PWC_{150} значно краще проявляються при перерахунку на кілограм маси тіла. Так, у кінці педагогічного експерименту найбільший приріст у хлопчиків ЕГ становить 7,1 Вт/кг/хв, а в КГ тільки 2,6 Вт/кг/хв ($P < 0,05$). Слід зауважити, що отримані показники ФП у дітей КГ наближаються, але не досягають нормативу вікової норми. У той же час хлопчики ЕГ переважають цей норматив у середньому на 8,7% ($P > 0,05$).

Аналіз показників АП безпосередньо після фізичного навантаження показав, що адаптаційні можливості дітей КГ є низькими (52,7% дітей складають групу з різким напруженням механізмів адаптації, а 47,3% з незадовільною адаптацією). Серед дітей ЕГ цей перерозподіл становить відповідно 31,2% і 12,7%.

Це, у свою чергу, визначає різні темпи приросту показників місцевої резистентності організму першокласників після впровадження уроку з футболу. Так, другий ступінь велоергометричного навантаження викликає найвищу неспецифічну імунодепресивну реакцію у школярів КГ (понад 80%), що в 1,9 разів більше, ніж в ЕГ (майже 46%). При цьому в 92,3% першокласників ЕГ з I (сприятливим) типом реакції відновлення показників ЛЕІ спостерігалось вже на 20-й хвилині відновного періоду, тоді як у КГ таке явище спостерігалось тільки в 40,1% випадків.

Для визначення рівня соматичного здоров'я дітей 6–7 років, які інтенсивно займаються футболом, були проаналізовані дані про їх фізичний стан. Ці результати стверджують, що всі показники фізичного розвитку як у КГ, так і в ЕГ зросли. При цьому слід відмітити, що в ЕГ приріст середніх показників і в абсолютному й у відносному відношенні став значно вищим, ніж у КГ. Так, у дітей ЕГ довжина тіла зросла в порівнянні з контрольними даними в середньому на 2,8 см, що складає 7,3% від вихідних даних ($P < 0,05$). Натомість маса тіла була на 3,2 кг нижча і складає 9,8% від початкових показників. При порівнянні з віковими нормативами встановлено, що діти КГ перевищують їх у середньому на 1,1 кг ($P < 0,05$).

При майже однакових показниках ОГК показник ЖЄЛ статистично вірогідно вищий в дітей ЕГ (в середньому на 8,9%), ніж у дітей КГ. Це стало причиною збільшення показників ЖІ в дітей ЕГ на 12,6%, тоді як у КГ, навпаки, він на 8,4% зменшився. При цьому змінилися показники тестів із затримкою дихання. Так, у дітей ЕГ показники проби Штанге й Генче збільшилися в середньому на 33,8% і 25,4%, тоді як у КГ тільки на 14,0% і 2,6% ($P < 0,05$).

Після проведеного експерименту збільшилася частка дітей IV і V рівнів СЗ, що привело до кількісного перерозподілу дітей в групах здоров'я. Так, в ЕГ “здорові” складають 17,3% (до експерименту тільки 8,1%), “практично здорові” – відповідно 46,9% і 34,5% і “група ризику” – 35,8% проти 57,4% до експерименту. Серед дітей КГ цей перерозподіл виражений не так явно: кількість дітей в групі “здорові” майже не змінилася (7,9%), в групі “практично здорові” їх стало дещо більше – в середньому 38,7% і в “групі ризику” їх кількість зменшилась до 53,4%. Серед дітей ЕГ значно змінився показник ІФР. Кількість дітей з високим і середнім рівнем фізичного розвитку збільшилася відповідно на 5,4% і 17,8%, при цьому на 12,4% і 6,4% зменшилася кількість дітей з нижчим від середнього й низьким рівнем ФР. Серед дітей КГ показники ІФР залишалися майже без змін і складають відповідно 4,1%; 19,9%; 21,4% і 54,6%.

Визначення показників індексу Руф'є дало можливість виявити рівень резервних можливостей ССС, які спостерігалися в учнів ЕГ і становили 10% обстежених, а найнижчі були визначені в 5% дітей КГ. Середній рівень резервних можливостей ССС у дітей КГ та ЕГ становив, відповідно, 40% і 36,4%.

При цьому ЧСС у дітей ЕГ складала $86,9 \pm 7,5$ уд/хв, що на 4,7% нижче, ніж у КГ ($90,1 \pm 12,4$ уд/хв).

Висновки

1. Режим дня першокласників характеризується низьким рівнем РА, що створює передумови до потенційного негативного впливу на морфофункціональний стан дітей, який обумовлює низький рівень адаптаційного потенціалу в першокласників.
2. Педагогічний експеримент підтвердив гіпотезу дослідження про ефективність та позитивний вплив занять футболом на морфофункціональний стан, підвищення рівня місцевої резистентності й адаптаційного потенціалу організму першокласників.

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. – К.: Здоров'я, 1995. – 234 с.
2. Абрамов В., Борисова Ю. Оцінка рівня здоров'я дітей шкільного віку // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. – Рівне, 2003. – Вип. III. – Ч. 2. – С. 122–126.
3. Гнітецька Т.В. Організаційно-педагогічні умови оптимізації фізичного виховання учнів гімназій 10–13 років: Дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 13.00.02. – Луцьк, 1998. – 202 с.
4. Круцевич Т.Ю., Вороб'єв М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. – К., 2005. – 195 с.
5. Москаленко Н., Власик О. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. – Рівне, 2003. – Вип. III. – Ч. 2. – С. 64–68.
6. Огієнко І. Особливості морфо-функціонального статусу та фізичних можливостей хлопчиків 7–9 років // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць. – Львів, 2004. – Вип. 9. – Т. 3. – С. 167–169.
7. Омеляненко І. Зміни фізичної адаптованості дітей 7–9-річного віку залежно від змісту фізичного виховання // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві:

36. наук. праць. – Луцьк, 2005. – С.330–332.
8. Петрук Л. Функціональний стан системи зовнішнього дихання дітей молодшого шкільного віку, які інтенсивно займаються розумовою діяльністю // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. – Луцьк, 2005. – С.338–341.
 9. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 546 с.
 10. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.
 11. Фомин Н.А., Вавилов К.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 223 с.
 12. Христова А.П., Антропова И.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. – М.: Просвещение, 1990. – 349 с.

УДК 37.037

ББК 75. 11

Володимир Клапчук, Тарас Маланюк, Лідія Гоцул

РЕКРЕАЦІЙНЕ ВИКОРИСТАННЯ ТЕРИТОРІЇ КАРПАТСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ПРИРОДНОГО ПАРКУ

У статті подана загальна характеристика території Карпатського національного природного парку, описані його природні комплекси, зони відпочинку, динаміка відвідування території парку з 2001 до 2006 рр.

Ключові слова: Карпатський національний парк, зони відпочинку, природні комплекси.

There is the represented general description of territory of the Carpathians national natural park in work, his natural complexes, areas of rest, loud speaker of visit of territory of park, with 2001 for 2006 year are described.

Key words: Carpathians national park, areas of rest, natural complexes.

Постановка проблеми. У самому центрі Європи, між чудових карпатських гір лежить розкішним килимом площею понад п'ятдесят тисяч гектарів справді перлина європейського ландшафту – Карпатський національний природний парк.

Що ж таке національні природні парки? Це території, виділені з метою збереження природних комплексів, що мають екологічну, історичну та естетичну цінність у зв'язку зі сприятливим поєднанням природних і культурних ландшафтів, і використанням їх у рекреаційних, освітніх, наукових та культурних цілях.

У 1980 році, згідно з Постановою Ради Міністрів УРСР, у Івано-Франківській області створено перший в Україні Карпатський державний природний національний парк на площі 50,3 тисячі гектарів. До парку в межах його заповідної зони включено Говерлянське й Високогірне лісництва Карпатського державного заповідника.

В організації Карпатського парку брали участь десятки відданих заповідній справі природоохоронців. Своєю метою вони бачили збереження для майбутніх поколінь прекрасних куточків нашої планети, в яких могли б зберегтися й жити рідкісні трави, дерева, птахи і тварини в первозданному вигляді й у звичайних для себе умовах.

Ядром національного природного парку сьогодні є території заповідного режиму, куди входять заповідні лісництва й особливо цінні території та об'єкти природи.

Заповідні Говерлянське та Високогірне лісництва – найцінніші природні комплекси парку загальною площею 7600 гектарів. Створені вони для збереження гірських природних комплексів лісового, субальпійського й альпійського поясів.

Територія цих лісництв являє собою високогірний масив із характерними ялицевими, смерековими й буково-смерековими лісами, гірським криволіссям та полонинами. Територія ця є величезною науковою цінністю і одночасно базою для вивчення природних комплексів Східних Карпат, а також окремих рослин і тварин для розробки методів відновлення гірських лісів, які регулюють обмін води й захищають ґрунти.

Особливо цінні території та об'єкти природи парку – лісові, лучні або болотні природні комплекси, рідкісні території чи окремі екзотичні дерева та куші, які мають особливу наукову, природоохоронну, естетичну та культурно-освітню цінність, – виділяються для збереження їх у природному стані.

Нині на території парку взято на облік більше 150 таких територій та об'єктів загальною площею понад 3300 гектарів. Для кожного з них затверджено відповідний природоохоронний режим і ведеться постійний контроль за його дотриманням.

Це, зокрема, такі природні лісові комплекси, до яких належать реліктова сосна на кам'янистих розсипах пісковика; букові праліси віком від 130 до 200 років – місця, де живуть пугачі; смерекові праліси віком 110–170 років і в такому ж віці змішані буково-ялицево-смерекові праліси. Таких комплексів на території парку близько ста й займають вони площу майже дві з половиною тисячі гектарів.

Виділені також місця зростання рідкісних та ендемічних видів рослин. Це, в основному, сінокісні й пасовищні угіддя, де серед різних трав росте арніка гірська, оман високий, шафран Гейфеля, підсніжник звичайний. Усього таких місць 27 на площі близько вісімдесяти п'яти гектарів.

У природних водоймах живуть рідкісні види земноводних тварин – тритони карпатський і альпійський, є також ділянки лісу, на яких токують глухарі. Є й поодинокі види екзотичних дерев та кущів – рідкісних за розміром, формою, віком.

Об'єктами охорони природи є також відслонені скелі вздовж річок та вихід на поверхню ямнинського пісковика, водоспади на річках і потоках, мінеральні джерела, природні болота, а також живописи й ландшафти.

Карпатський національний природний парк займає територію площею 50495 гектарів. Це ліси державного значення, території місцевих рад.

Ліси державного значення діляться на заповідну, стаціонарної рекреації, регульованої рекреації зони. Виділяється в межах парку й господарська зона.

Заповідна зона призначена для охорони та відновлення найбільш цінних природних комплексів, режим якої визначається відповідно до вимог, установлених для природних заповідників. Тут заборонено всі види вирубок лісу, за винятком санітарних, зв'язаних із ліквідацією джерел шкідників і хвороб; заготівля сіна, збирання хмизу, сушняку, лісової підстилки, лікарських рослин, квіток, насіння, дикоростучих плодів і ягід, грибів, моху, випасання худоби. Забороняється також полювати, ловити рибу, тварин та якимось порушувати їх умови існування, будь-яке втручання у природні процеси. Проте на теренах Карпатського національного парку дозволена рекреаційно-туристична діяльність.

Мета роботи – виявити особливості використання території Карпатського національного природного парку в рекреаційно-туристичній діяльності населення.

Зона регульованої рекреації – в її межах проводяться короткостроковий відпочинок та оздоровлення населення, огляд особливо мальовничих і пам'ятних місць; у цій зоні дозволяється влаштування та відповідне обладнання туристських маршрутів і екологічних стежок; тут забороняються вирубки лісу головного користування, промислове рибальство й мисливство, інша діяльність, яка може негативно вплинути на стан природних комплексів та об'єктів заповідної зони.

Зона стаціонарної рекреації призначена для розміщення готелів, мотелів, кемпінгів, інших об'єктів обслуговування відвідувачів парку.

У господарській зоні проводиться господарська діяльність, спрямована на виконання покладених на парк завдань, знаходяться населені пункти, об'єкти комунального призначення парку, а також землі інших землевласників та землекористувачів, включені до складу парку, на яких господарська діяльність здійснюється з дотриманням загальних вимог щодо охорони навколишнього природного середовища.

На цих землях дозволяється будівництво житлових, культурно-побутових, виробничих, адміністративних, рекреаційних та інших об'єктів відповідно до генеральних планів населених пунктів і проектів районного планування. Тут ведуться традиційні народні художні промисли.

Ще з кінця XIX століття Карпати стали улюбленим місцем відпочинку туристів. Край багатой культури та історії приваблював своїми неповторними краєвидами поетів, художників, краєзнавців.

У 1879 році під Говерлою, а в 1882 році під горою Піп Іван були відкриті перші туристичні притулки, які стали праобразами великих сучасних оздоровчих та туристичних комплексів.

Історія розповідає, що одним із перших організаторів групових подорожей молоді в Карпатах був Іван Франко, який і сам подорожував разом із групами туристів.

Особливо швидко розвивався туризм у тридцятих роках нашого століття. Гуцульщина стає популярним туристичним районом. У 60–70-х роках побудовано багато туристичних баз, спортивних комплексів, санаторіїв.

Після створення Карпатського національного парку більше уваги стало приділятися збереженню рідкісних видів рослин, тварин, унікальних ландшафтів. Тому туристичні подорожі, екскурсії, масові заходи погоджуються з керівництвом парку, а самодіяльні туристи при виході на маршрут реєструються і проходять інструктаж.

Склалася мережа туристичних, екскурсійних і прогулянкових маршрутів, які маркуються, якщо використовуються інтенсивно. Більшість із них знаходиться в північній частині парку.

Найцікавішими композиційними вузлами парку є:

- **“Дора”** – основний в'їзд на територію парку з боку обласного центру. Тут розташовані в'їзний знак і стенд із планом території парку;
- **“Зберегти природу – зберегти життя”** – місце відпочинку в північній частині міста Яремче. Тут встановлено дерев'яну скульптурну композицію скульптора М.Павлюка про рідкісні рослини й тварини парку;
- **“Печери Довбуша”** – тут створено художньо-меморіальний маршрут “Стежка Довбуша”, встановлено 9 кам'яних скульптурних композицій, кожна з яких висвітлює сторінки життя та боротьби легендарного ватажка опришків Олекси Довбуша. Скульптор – Д.Грабар із Львова;
- **“Опришки”** – затишне місце для відпочинку туристів у селі Ямна, яке прикрашають дерев'яні скульптури опришків біля джерела з чистою прохолодною водою;
- **“Воротиці”** – зона відпочинку поблизу села Микуличин, між трасою Яремча–Рахів та рікою Прут. Тут є літній павільйон, літня естрада, колиба, спортивний майданчик. Щорічно проводиться фольклорне свято “Купальські ночі”;
- **“Говерла”** – зона відпочинку біля садиби Говерлянського лісництва на початку пішохідного туристичного маршруту на гору Говерлу.

Однією з крашких зон відпочинку є зона “Воротиці”, що розміщена по трасі Яремче–Рахів вище с. Микуличин.

Згідно з історичними свідченнями, в цьому районі стояла сторожова вишка воєводи Микули. За часів князювання Данила Галицького тут пролягали стратегічно важливі шляхи переходів через ріку Прут на Закарпаття. Тому ця зона й була задумана за принципом розміщення й будівництва таких постів. Вона поділена на дві підзони: інформаційну, де розмішений павільйон із короткою історичною інформацією на дерев'яних щитах та рекреаційно-експлуатаційну, де розташована колиба, що збудована в стилі стародавніх колиб, є джерело, місця для відпочинку, спортивні майданчики.

На цьому місці князь проводив зібрання з воєводами, причому кожен воєвода мав своє незмінне місце під щитом зі своїм знаком. Таких щитів у колибі сім. Крім цього, в колибі є “берфела” – пристрій для приготування національних страв.

При проходженні маршрутів на території парку допускається зупинка лише для короткочасного відпочинку в спеціально відведених для цієї мети місцях. Відхилення від маршруту не допускається. При вході на територію заповідних куточків парку встановлені шлагбауми, є контрольно-пропускні пункти. Так, зокрема, впорядковано відвідування гори Говерла. До вершини прокладена стежка довжиною 11 км. На її початку є пункт із цілодобовим чергуванням, який стежить за наявністю спеціального дозволу в груп туристів. Підйом дозволено лише вдень з обов'язковим поверненням групи до 18 години.

У Підліснівському лісництві створено природно-інформаційний центр, у якому можна подивитися відео- і слайдофільми, тут є експозиція художніх творів, різноманітні колекції.

До нових форм і методів екологічного виховання можна віднести створення мережі еколого- та науково-пізнавальних стежок. Ступаючи на такі стежки, відвідувач входить у живий музей природи, невичерпне джерело прекрасного. На території парку діє десять таких стежок. Нижче коротко їх охарактеризуємо.

НАУКОВО-ПІЗНАВАЛЬНА СТЕЖКА “НА ОЗЕРО НЕСАМОВИТЕ”

Довжина стежки – 6000 м. Тривалість переходу – 2,5 год.

Абсолютні висоти: початок маршруту – 1250 м, кінець маршруту – 1750 м.

Стежка починається біля спортивної бази “Заросляк”. Прямуючи на південь, проходимо мостиком через ріку Прут. Досить гарною дорогою ідемо вгору й виходимо на північно-східний хребет Пожижевської. Справа – будиночки станіонару Інституту екології Карпат НАН України й метеостанції, де можна ознайомитися з гербарієм рослин Чорногори. У напрямку на південний захід ідемо через гірськососнове криволісся й зарості вільхи зеленої стежкою, що веде на так звану “австрійську дорогу” між вершинами Пожижевська й Брескул, яка була побудована ще до Першої світової війни й призначена для великого полонинського господарства. Огинаючи схили вершин Пожижевської і Данцеж, виходимо на оглядовий майданчик, звідки прекрасний вид на Великі й Малі Кізли. Це так звані карлінги (карові гребені), де колись залягали льодовики. На верхній межі лісу (1400 м н.р.м.), серед заростей сосняку, знаходиться єдине в Українських Карпатах місцезростання рідкісного бореального виду – ліннеї північної.

Серед полонинського різнотрав'я зустрічаються фіалка відхилена, арніка гірська, дзвоники карпатські, шафран Гейфеля, сон білий. Неподалік, серед полонинських лук, смерекового рідколісся та криволісся, закладено моніторинг площею близько 100 га. З полонини стежка звертає в масові угруповання чагарників, серед

яких зростає карпато-балканський ендем – рододендрон східнокарпатський. У верхів'ї потоку Орендарчик маршрут проходить через зарості сосни гірської й вільхи зеленої. Проходячи через зарості жерепу, приходимо до озера Безіменного, що під Данцежем. Звідси в напрямі на південний схід ідемо до унікальної пам'ятки живої природи – озера Несамовитого, розташованого в льодовиковому карі на північному схилі гори Туркул на висоті 1750 м н.р.м. З вершини кару стежка спускається в долину потоку Несамовитого. Урочищами Малі та Великі Кізли верхньою межею лісу повертаємося до біостанціону на Пожижевській.

Завдяки переходу від лісового поясу до субальпійського тут можна зустріти як лісових, так і високогірних лучних представників тваринного світу, серед яких ведмідь бурий, рись, куниця лісова, кабан, олень благородний, різні види нориць. З птахів відмічені боривітер звичайний, сапсан, глухар, тинівка лісова й альпійська, дрозди білозобий та чорний. Плазуни представлені гадюкою та ящіркою живородячою. Із земноводних зустрічаються жаба трав'яна, саламандра плямиста та тритон карпатський і альпійський.

Стежка промаркована, формат марки нормальний, колір марки – горизонтальні смуги білого кольору, в центрі – зелена смуга.

НАУКОВО-ПІЗНАВАЛЬНА СТЕЖКА “ПОГОРІЛЕЦЬ – ШЕШУРСЬКА – МАРІЧЕЙКА”

Довжина – 10850 м. Тривалість переходу – 4,5 год.

Абсолютні висоти: початок маршруту – 950 м, кінець маршруту – 1510 м.

Науково-пізнавальна стежка – одна з найцікавіших не лише на території Карпатського НПП, але й у всіх Карпатах. Вона охоплює природні комплекси з різноманітними ландшафтами й багатим рослинним покривом лісового й субальпійського поясів. Стежка починається біля садиби Високогірного лісництва, проходить по південних схилах Черногірського хребта й охоплює територію в межах висот 950–1510 м н.р.м. Маршрут стежки охоплює заповідну та регульовану рекреації зони Високогірного лісництва. На всій протяжності маршруту можна виділити два основні відрізки: ріка Погорілець – полонина Шешурська з 10 видовими точками (ВТ) та полонина Шешурська – озеро Марічейка (6 ВТ). Загальна довжина маршруту – 10850 м. У геоморфологічному плані стежка розташована в середньогірному сильнорозчленованому районі з реліктами поверхонь вирівнювання на структурах Черногірської зони та, частково, в середньогірному районі зі слідами давнього зледеніння й реліктами давніх поверхонь вирівнювання на структурах Черногірської зони. У першому районі переважають схили інтенсивного площинного змиву, а в другому – схили з переважанням льодовиково-денудаційної обробки. Серед дрібних флювіальних, гравітаційних та льодовикових форм в околицях маршруту переважають яри, промивини, осипи, обвали, зсуви, карові вали й озеро, моренні пасма тощо.

Більша частина стежки (7900 м) проходить по долині р.Погорілець, довжина якої 10 км. Вона є притокою першого порядку р.Чорний Черемош. Цікавим геоморфологічним об'єктом Черногори є озеро Марічейка, яке знаходиться у великому цирку нивації на південно-східних схилах гори Шурич-Гропа (1772 м) на висоті 1510 м н.р.м. Площа дзеркала вільної води понад 7 тис. м². Глибина його не перевищує 0,8 м. Вода в озеро надходить із численних джерел, що виходять біля підніжжя південно-східного схилу. Розташоване серед смерекових лісів. Це одне з найбільших за площею високогірних озер Карпат. На торфовому болоті поблизу озера зростають рідкісні бореальні види – журавлина дрібноплідна та болотна.

Дана територія знаходиться в умовах помірноконтинентального клімату під впливом атлантичних повітряних мас. Гірський рельєф істотно змінює клімат, тому на цій території виділяють три термічні зони: прохолодну (900–1200 м н.р.м.), помірнокоролдну (1200–1500 м н.р.м.) й холодну (понад 1500 м н.р.м.). У межах Високогірного лісництва, зокрема на території, по якій проходить маршрут, середньорічна температура повітря становить +5,7°C. Середньорічна кількість опадів на території лісництва складає 746 мм.

На прилягаючій до стежки території виділяють два висотні пояси: пояс чистих смерекових лісів, приурочений до помірнокоролдної термічної зони, який піднімається до висоти 1500 м н.р.м.; субальпійський пояс, що знаходиться в холодній термічній зоні на висотах до 1800 м н.р.м. Лісовий пояс представлений дерево-станами ялини звичайної та сіривільшинниками. Зарості вільхи сірої зустрічаються майже на всій протяжності стежки в долині р.Погорілець, переходячи в чисті смерекові насадження по обох берегах вверх по схилах долини. Починаючи з висот 1250–1300 м н.р.м., зарості вільхи сірої переходять повсюди в чисті смеречини аж до полонини Шешурська. Пануюче поширення в смерекових лісах мають такі види рослин: квасениця, чорниця, шафран Гейфеля, папороть Ліннея та інші. Сіривільхові ліси зустрічаються фрагментарно на високій заплаві р.Погорілець на болотних ґрунтах. Чагарники практично відсутні. Флористичний світ трав'яного ярусу внаслідок значної перезволоженості бідний. На віддалі 7900 м від початку маршруту на висоті 1350 м смерекові ліси переходять у субальпіку, яка характерна для полонини Шешурська. Це – вторинні луки, в більшості порослі шавлем карпатським, звіробоем плямистим. Рослини, занесені до Червоної книги України, представлені арнікою гірською, сольданеллою карпатською, майже всіма видами тирличу.

Друга половина маршруту протяжністю 2900 м – полонина Шешурська – озеро Марічейка. На цій ділянці стежка пересікає верхню межу лісу (1350 м н.р.м.). Тут у значній мірі виражений перехід лісового поясу в субальпійський, який займає значну частину Високогірного лісництва. Вище верхньої межі лісу багато рідкісних ендемічних та реліктових видів, значна частина яких належить до альпійського, аркто-альпійського, монтанного, бореального та бореально-монтанного елементів флори. Це – рододендрон Кочі, сон білий, родіола рожева, дріада восьмипелюсткова, наскельниця лежача, первоцвіт дрібний.

Тваринний світ Черногірського масиву має специфічний комплекс бореально-тайгових і гірських видів хребетних, які не зустрічаються на прилеглих територіях. Тут можна зустріти аборигена карпатських гір – ведмеда бурого, який є реліктовим видом. Такими ж видами є саламандра плямиста та горіхівка. Особливу цікавість викликають ендемічні види. До них відносяться: глухар карпатський, тритон карпатський, білка карпатська, дятел білоспинний, полівка снігова. У лісовому поясі зустрічаються: олень благородний, козуля європейська, кабан дикий, лисиця, вовк, заєць-русак. У р.Погорілець водяться форель, голянь, голец.

Науково-пізнавальна стежка промаркована. Формат марки нормальний, колір марки – горизонтальні смуги білого кольору, в центрі – червона смуга. Маршрут обладнано малими архітектурними формами.

НАУКОВО-ПІЗНАВАЛЬНА СТЕЖКА “ВЕРШОК – ЖБИР”

Довжина стежки – 2500 м. Тривалість переходу – 1,5 год.

Науково-пізнавальна стежка розміщена в зоні регульованої рекреації Підліснівського лісництва й охоплює три природні комплекси лісового поясу. Починається вона біля рекреаційної зони “Закуток” на правому березі потоку й прохо-

дить по лісогосподарській дорозі через штучно-природний ялиновий ліс віком 60 років. Серед смерекового лісу розташоване верхове голоценове болото, рослинність якого досить бідна. Зліва по ходу маршруту проростають куші дикого агрусу, а також кілька природно створених мурашників, які огорожені й охороняються від руйнування. Проходячи лісову галявину, знову заходимо в смерековий ліс із поодинокими деревами ялиці й бука. Колекційна плантація клонів модрина закладена в 1968 році з метою збереження клонів для генетичних і селекційних досліджень та заготівлі живців для розмноження. Тут зростає модрина сибірська, даурська, Сукачова, європейська та інші. Кожен клон представлений 4 екземплярами, які відмежовані стовпами. Лісова ділянка охороняється як особливо-цінний об'єкт генетичного фонду Карпат.

Далі по маршруту заходимо в природне високопродуктивне насадження ялиці білої віком 85–100 років, яке є базою для вивчення популяційної мінливості шишок, а також збору та висіву насіння в розсаднику “Підліснів”.

Тваринний світ лісового поясу досить різноманітний. Він представлений різними видами ссавців – соня лісова, білка карпатська, їжак, заць-русак, лисиця, козуля, рідше трапляються тхір чорний та куниця лісова. З пернатих можна побачити канюка, яструба-перепелятника й тетерев'ятника, голуба-припутня, горіхівку, дрозда співочого та інших. Із земноводних зустрічаються саламандра плямиста, тритон карпатський, джерелянка жовточерева.

Господарська дорога перетинає потік. З лівого боку, по ходу стежки, – відслонення карпатського флішу, яке є своєрідною сторінкою в геологічному літописі Карпат. Проходячи далі, дорогою вверх, відкривається вид на архівну плантацію клонів смереки, ялиці й дугласії, площа якої 5,7 га. Саджанці, висаджені на ній, будуть служити в майбутньому як архів збору насіння і живців. Тут також закладені плантації насінневого походження ялиці одноколірної, сосни Веймутової, які будуть використовуватись як маточники. Даний об'єкт служить для генетично-селекційних досліджень мінливості ялиці білої в залежності від росту й висоти над рівнем моря.

По лісогосподарській дорозі сходимо на селекційний пункт “Підліснів”, який був створений в 1973 р. До сфери його діяльності входять: добір та атестація плюсових дерев, заготівля й вегетативне розмноження вихідного матеріалу, добір клонів для закладення плантацій та ведення контролю за ними, техпропаганда лісової селекції. Кінцева мета роботи – створення сортів-популяцій клонів головних лісоутворюючих порід карпатської смереки, ялиці білої, модрина, дугласії, тиса ягідного. Крім цього, ведеться добір та розмноження шляхом укорінення рідкісних і декоративних форм для озеленення (туя, ялівець, самшит, дейція, бузок).

Стежку промарковано. Формат марки нормальний, колір марки – горизонтальні смуги білого кольору, в центрі – червона смуга. Маршрут обладнано малими архітектурними формами.

ЕКОЛОГО-ПІЗНАВАЛЬНА СТЕЖКА “НА ЯВІРНИК”

Довжина стежки – 4250 м. Тривалість переходу – 4 год.

Абсолютні висоти: початок маршруту – 650 м, кінець маршруту – 1221 м.

Стежка розташована в Женецькому лісництві. Проходячи серпантинном, охоплює природні комплекси з різноманітними ландшафтами лісового й субальпійського поясів і розміщена в зоні регульованої рекреації. Починається маршрут біля садиби Женецького лісництва. Її нижня частина розташована на схилах обвальо-осипного зносу, крутизна якого в деяких місцях досягає 50–60°. Схили вкриті брилами, щебе-

нем, валунами, що відносяться до дрібних гравітаційних типів рельєфу. Весь подальший маршрут проходить по схилах інтенсивного площинного змиву. Серед дрібних форм рельєфу переважають яри, гірські звори, промивини, обвали та зсуви. Хребет і вершина, на яку виходить стежка, мають округлу форму, часто розповсюджені кам'яні розсипи.

Ураховуючи певні кліматичні показники, на даній території виділено три термічні зони: помірну (650–850 м н.р.м.), прохолодну (850–1200 м н.р.м.) та холодну (до вершини Круглоявірника – 1221,6 м н.р.м.). Проходячи маршрутом еколого-пізнавальної стежки, потрапляємо в смереково-березовий ліс з участю сосни звичайної реліктової. На віддалі 600 м від початку маршруту насадження переходять у смереково-ялицево-сосновий праліс, середній вік насаджень якого 130 років. Лісовий масив у середній частині маршруту (до 2100 м від початку) представлений природно відновленим 140-літнім буково-ялицево-смерековим лісом з елементами пралісу. Досягнувши висоти 1220 м н.р.м., стежка виводить на приполонинну лісову луку Явірник, загальна площа якої 9,2 га. Трав'яне покриття представлене субальпійською рослинністю: кострицею, арнікою гірською, билинцем комарниковим. Із представників тваринного світу тут можна побачити саламандру плямисту та жабу трав'яну. З птахів – сойку, горіхівку, різні види синиць, дроздів, вівчариків, малинівку. Із ссавців – білку звичайну, лисицю; сліди діяльності парнокопитних: свині дикої, козулі, оленя благородного. На полонині Круглоявірник із птахів можна побачити канюка, тинівку лісову, сорокопуда.

Маршрут промарковано. Формат марки нормальний, колір марки – горизонтальні смуги білого кольору, в центрі – голуба смуга. Маршрут обладнано малими архітектурними формами.

ЕКОЛОГО-ПІЗНАВАЛЬНА СТЕЖКА “ПРИПІР-ЗАРОСЛЯК”

Довжина – 2000 м. Тривалість переходу – 1 год.

Абсолютні висоти: початкової точки – 1155 м, кінцевої точки – 1300 м.

Еколого-пізнавальна стежка починається на правому березі потоку Припир на віддалі 80 м від його впадіння в р. Прут. Маршрут проходить по території Говерлянського заповідного лісництва й охоплює природні комплекси лісового поясу.

Стежка розміщена в межах Чорногірської структурно-фаціальної зони й у міру її проходження перетинає відклади крейди, що виходять тут на поверхню. Від початкової точки на проміжку 650 м простежується середньоритмічний фліш із переважанням склуватих пісковиків нижньошипотської підсвіти, яка простежується на ділянці 800–1100 м н.р.м. Південніше (900 м), до закінчення маршруту, залягають масивні й товстошарові пісковики з горизонтами червоних аргілітів і пакетами мергелів чорногірської світи.

Територія, по якій прокладено маршрут, розміщена в умовах помірно континентального клімату під впливом атлантичних повітряних мас.

Стежка прокладена в поясі чистих смерекових лісів, видовий склад яких представлений ялиною звичайною, до якої поодинокі домішується ялиця біла, а на висоті 1000 м н.р.м. зустрічається бук лісовий. За структурою ялинові ліси представляють один ярус висотою 25–30 м. Висота 100-річних дерев 27–30 м, а діаметр – 36–40 см. У підліску поодинокі зростає бузина червона, малина, горобина звичайна. Значно розвинутий моховий покрив, у якому панівне місце займає зозулин льон та дикранум, а в понижених місцях – різні види сфагнуму. Трав'яний покрив бідний, представлений квасеницею звичайною, нечуй-вітром заокругленим, сольданеллою карпатською.

Оскільки стежка проходить в одному біотопі, тваринний світ представлений незначною різноманітністю. Тут можна побачити саламандру плямисту, тритонів (карпатського та альпійського), ящірку живородячу, дятлів (трипалого та чорного), горіхівку, синиць (довгохвосту, гаїчку), сову довгохвосту, норицю руду, мишу жовтогорлу; сліди життєдіяльності кабана та оленя благородного.

Стежку промарковано. Формат марки нормальний, колір марки – горизонтальні смуги білого кольору, в центрі – зелена смуга. Маршрут обладнано малими архітектурними формами.

ЕКОЛОГО-ПІЗНАВАЛЬНА СТЕЖКА “ЖЕНЕЦЬ–ХОМ’ЯК”

Довжина стежки – 5350 м. Тривалість переходу – 3 год.

Абсолютні висоти: початок маршруту – 650 м, кінець маршруту – 1350 м.

Еколого-пізнавальна стежка починається біля садиби Женецького лісництва й проходить по території заповідної й регульованої рекреації зон, охоплюючи природні ландшафти з багатим рослинним покривом лісового поясу, криволісся та кам’янисті розсипи однієї з найвищих вершин Горган – г. Хом’як (1545 м н.р.м.). Більша частина стежки (3 км) проходить по високій заплаві р. Женець. При проходженні маршруту спостерігаються три різні біотопи. У водоймах із земноводних зустрічаються карпатський та альпійський тритони. Типовими птахами гірських потоків є пліска гірська й оляпка. Ссавці в цьому районі представлені хижакими, які живляться дрібними представниками водної фауни. Це – видра річкова, норка європейська, горностай. У буковому лісі зустрічається червонокнижний вид карпатської фауни – саламандра плямиста. Птахи представлені сойкою, зеленим дятлом, горіхівкою, дроздами: співочим та горобинником. З ссавців зустрічається олень благородний, козуля, куниця лісова, білка карпатська, соня горішнікова, нориця руда. Полонина Хом’як – наступний етап маршруту. З плазунів тут можна зустріти ящірку живородячу. Серед птахів найбільш представлені крук, дрізд, глухар.

Більшу частину маршруту нас супроводжує буково-ялицево-смерековий ліс із поодинокими деревами явора, берези віком 85 років. Закінчується маршрут виходом на вершину г. Хом’як через зарості жерепу. Відокремлене положення і значна висота вершини Хом’як дають можливість спостерігати краєвиди, які своєю протяжністю перевищують досі описані. У найближчому сусідстві, на півночі, бачимо хребет Явірник, Синячку, на північному заході – вершину Синяка, на сході – хребет Ліснів, за ним – хребет Рокети з Лисиною Космацькою. На задньому плані на півдні зауважуємо Чорногірські вершини – Петрос і Говерлу, на південному сході – близьку ворохтянську Магуру.

Маршрут промарковано. Формат марки нормальний, колір марки – горизонтальні смуги білого кольору, в центрі – голуба смуга. Маршрут обладнано малими архітектурними формами.

ЕКОЛОГО-ПІЗНАВАЛЬНА СТЕЖКА “НА ГОРУ ГОВЕРЛА”

Довжина стежки – 10,5 км. Тривалість переходу – 5 год.

Абсолютні висоти: початкової точки – 950 м, кінцевої точки – 2061 м.

Маршрут починається від контрольно-пропускного пункту Говерлянського заповідного лісництва в Завоелі і проходить по широкій лісовій дорозі вздовж долини р. Прут, яка поступово звужується і крутими схилами підходить до дороги. Майже всі ліси тут – середньовікові насадження ялини, рідко ялиці. Поодинокі зустрічаються бук, явір. Такі змішані ліси супроводжують нас до висоти 1100 м над рівнем моря. У заплаві ріки Прут поширені сіровільшанники. В урочищі Форещанка

долина Пруту розширюється. З правого боку знаходиться форельне господарство. Далі по долині дорога заглиблюється в середньовіковий ялиновий ліс. Зліва від дороги, крізь стіну лісу, проглядаються будиночки географічного стаціонару Львівського національного університету. Дорога все крутіше піднімається догори й виходить до навчально-тренувальної спортивної бази Держкомітету України по спорту “Заросляк”, від якої прямує через типовий ялиновий праліс, вік окремих дерев якого 200–300 років.

При піднятті вверх ліс рідшає, підходимо до його верхньої межі (1400–1450 м н.р.м.) Такі приполонинні ліси характеризуються значною стійкістю до вітровалів. Це пов’язано з особливостями росту й життєдіяльності представників цього виду в екстремальних висотних екологічних умовах і тому ця смуга лісу є своєрідним форпостом нижче розмішених карпатських лісів, який приймає на себе сильні полонинські вітри, снігові лавини. Через це такі ліси заслуговують всесторонньої охорони та відновлення. Зліва відкривається вид на велику долину, де бере свій початок ріка Прут. Витікаючи з невеликого болітця по стінці верхнього кару й досягаючи його дна, приймає вигляд кількох струмків, які утворюють водоспад “Гук”.

З висоти 1800 м над рівнем моря починаються альпійські луки. Звідси відкривається панорама на велику частину Карпат. На північ і північний захід видно хребти Горган з їх вершинами Сивуля, Добошанка, Горган, Хом’як, Синяк. На південний схід від Говерли протягнувся хребет Чорногора, з півдня пролягла долина Білої Тиси, а із заходу видніється купол Петроса (2020 м н.р.м.).

Стежка промаркована. Формат марки нормальний, колір марки – горизонтальні смуги білого кольору, в центрі – голуба смуга. Маршрут обладнано малими архітектурними формами.

ЕКОЛОГО-ПІЗНАВАЛЬНА СТЕЖКА “НА МАКОВИЦЮ”

Довжина – 8 км. Абсолютні висоти: початкової точки – 550 м, кінцевої точки – 987 м. Тривалість переходу – 4 год.

Маршрут являє собою оглядову екскурсію в околицях м.Яремче зі сходженням на г. Маковиця. Починається маршрут у кварталі 2 Ямнянського лісництва. Йдучи по кам’янистій стежці, нас оточує змішаний ліс, у насадженнях якого переважає бук лісовий – цінна лісоутворююча й ґрунтозахисна порода. Крім бука, тут зустрічаються ялина, ялиця. Похила частина хребта зайнята луками, на яких переважає білоус (по-місцевому – псенка). Місцями серед травостою зустрічаються низькорослі колючі кущі ялівцю сибірського. Увагу привертають квіти арніки гірської, сиверсії, дзвоників, королиці. У буковому лісі водиться багато тварин, які живляться насінням цього виду. Це – сойка, горіхівка, кабан, миші та нориці. Можна побачити саламандру плямисту, тритонів. При проходженні маршруту можлива зустріч із гадюкою та жабою гостромордою, оленем благородним та козулею європейською. Рухаючись по хребту, виходимо на вершину г. Маковиця. У ясний сонячний день із вершини відкривається вид майже на всю територію національного парку. Справа – до заходу – долина ріки Жонка, яка бере початок на північному схилі хребта Явірник. На південь – пролягла долина Пруту в околицях с. Микуличин. На найдальшому плані – в південній частині панорами – видніються вершини Чорногірського масиву.

Маршрут на г. Маковиця промарковано. Формат марки нормальний, колір марки – горизонтальні смуги білого кольору, в центрі – зелена смуга.

ЕКОЛОГО-ПІЗНАВАЛЬНА СТЕЖКА “НАШ ДРУГ – ПРИРОДА”

Довжина маршруту – 2 км. Тривалість переходу – 1 год. Висота над рівнем моря: початкової точки – 610 м н.р.м, кінцевої точки – 690 м н.р.м.

Еколого-пізнавальна стежка “Наш друг – природа” починається біля профілакторію “Прикарпаття” і проходить по дорозі вздовж річок Жонка та Багривець по території Яремчанського лісництва. За характером рослинності дана місцевість належить до округу букових карпатських лісів, району ялицево-ялиново-букових і ялиново-ялицево-букових пригорганських лісів. Чагарниковий, трав’яний і моховий покриви представлені такими видами: ожиною, папороттю чоловічою, чорницею, зозулиним льоном та ін. Карпати, завдяки їх великому екологічному розмаїттю, відрізняються багатством і різноманітністю тваринного світу. У навколишніх лісах можна зустріти кабана, козулю, з мишей – нориць, з птахів – сойку, горіхівку, дятла, синицю. Із земноводних та плазунів зустрічаються саламандра плямиста, тритони карпатський і альпійський, гадюка, гостроморда жаба.

Стежка промаркована. Формат марки нормальний, колір марки – горизонтальні смуги білого кольору, в центрі – зелена смуга.

ЕКОЛОГО-ПІЗНАВАЛЬНА СТЕЖКА “СТЕЖКА ДОВБУША”

Довжина маршруту – 4 км. Тривалість переходу – 4 год.

Абсолютні висоти: початкова точка – 570 м, кінцева точка – 800 м.

Художньо-меморіальний комплекс “Стежка Довбуша” створений у місцях, овіяних легендами, пов’язаними з іменем ватажка карпатських опришків Олекси Довбуша. Маршрут починається в заповідному урочищі “Дрібка” неподалік від “Каменя Довбуша”, біля спортивної бази “Динамо”, пролягає поміж скелями й виходить на хребет Горган Запрутський. Стежка розташована на території Ямнянського лісництва й, залишаючи позаду “Колибу”, виходить на рекреаційну зону, обладнану малими архітектурними формами. Стежка проходить по місцях, де в 1738–1745 роках діяли побратими славнозвісного Олекси Довбуша. У літопис історії українського народу галицьке опришківство ввійшло яскравою сторінкою боротьби проти соціального й національного поневолення.

Дана місцевість належить до Зовнішньо-Карпатської області. Розміщена на правобережжі Пруту. Розповсюджені тут ямнянські пісковики звужують долину й зумовлюють круті схили. Саме тут відкривається мальовничий вид на глибокий каньйон Пруту та на присілок Ямна. Нас оточує змішаний ліс, де можна відмітити буково-ялицево-смерекові фітоценози. Основними лісоутворюючими породами є бук лісовий, ялина звичайна, ялиця біла. З правого боку зустрічається унікальне зростання граба звичайного. Це верхня межа ареалу граба – 500 м н.р.м. Особливу цікавість викликає реліктова сосна – найдавніша з усіх видів, чутливий індикатор чистоти повітря. По стежці зліва і справа видніються кущі малини, ожини, а в кінці маршруту – поширена чорниця. Лінія маршруту перетинає відкриті поляни, грибні та ягідні місця.

Багатий та різноманітний світ тварин. По трасі можна побачити ящірку прудку й живородячу, гадюку звичайну. З птахів зустрічаються дятел строкатий, жовна, сойка, шишкар сосновий, рябчик. Із ссавців поширені козуля європейська, кабан, лисиця, борсук, тхір. Гризуни представлені зайцем-русаком, білкою карпатською, сонями (горішничковою і лісовою), дрібними видами – мишівкою, мишою жовтогорлою, полівкою сніговою.

Стежка промаркована. Формат марки нормальний, колір марки – горизонтальні смуги білого кольору, в центрі – зелена смуга. Стежка обладнана малими архітектурними формами.

Окремо хочемо торкнутися питання відвідування території Карпатського національного природного парку рекреантами. Наприкінці 1980-х років кількість відвідувачів сягала 1 млн. чоловік. Уже в середині 1990-х років ця кількість скоротилась у 50 разів, що було викликано соціально-економічними та політичними процесами в державі.

Збільшення кількості відвідувачів почало спостерігатися наприкінці 1990 – на початку 2000-х років.

У даний час на території парку зосереджено близько 30 оздоровчих закладів та десятки приватних садиб, у яких оздоровлюються і відпочивають десятки тисяч чоловік (звітує лише частина з них) (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка відвідування території Карпатського НПП (за неповними даними)

№ з/п	Назва рекреаційного закладу	Кількість відвідувачів по роках, чол.					
		2001	2002	2003	2004	2005	2006
1	Лікувально-оздоровчий комплекс “Гуцульщина”	223	1900	547	597	?	?
2	Лікувально-оздоровчий комплекс “Гірський”	532	469	579	1256	?	?
3	Дитяча турбаза “Прут”	107	708	690	767	704	521
4	Дитяча турбаза “Карпати”	?	?	?	1267	?	?
5	Дитяча турбаза “Говерла”	?	?	240	?	?	?
6	Яремчанська туристична агенція	?	?	148	620	?	940
7	Туристичний комплекс “Буковель”	?	?	936	936	?	?
8	База відпочинку “Карпати”	15092	13044	17510	20650	17585	20528
9	База відпочинку “Едельвейс”	467	557	491	307	?	?
10	База відпочинку “Легенда”	?	?	?	?	?	?
11	База відпочинку “Гостинний двір “Красна садиба”	?	?	514	568	744	606
12	База відпочинку “Нафтовик”	?	?	?	?	?	?
13	База відпочинку/оздоровчий табір “Камінь Довбуша”	250	225	200	303	?	?
14	Санаторій-профілакторій “Яремче”	4049	4745	5634	4867	4899	4060
15	Санаторій “Берегиня”	?	?	?	?	?	?
16	Санаторій матері й дитини “Прикарпаття”	152	512	568	849	?	?
17	Дитячий санаторій “Прикарпатський”	1296	1326	2118	1709	1844	1615
18	Дитячий санаторій “Сніжинка”	1644	301	412	506	526	1026
19	Кістково-туберкульозний санаторій “Смерічка”	569	635	696	1140	1167	1955
20	Санаторій “Гірське повітря”	1048	1358	1471	1645	1713	1783
21	Медичний реабілітаційний центр МВС “Кремінці”	428	1036	2122	1439	1995	1576
22	Мале підприємство “Горгани”	?	666	867	747	1059	1305

Продовження таблиці 1

23	Приватне підприємство "Перлина Карпат"	227	1718	1366	483	1341	960
24	Мале підприємство "Зорі Карпат"	2674	2393	4514	1801	636	1104
25	Ворохтянська навчально-спортивна база "Авангард"	766	779	1043	1303	1423	1906
26	Навчально-спортивна база "Україна"	1116	1236	763	1351	1375	1143
27	Навчально-спортивна база "Заросляк"	?	782	175	532	1193	309
28	СОТ "Глобус"	533	450	?	200	297	?
29	Дитячий оздоровчий табір "Зіронька"	210	230	?	?	?	?
30	Дитячий оздоровчий табір "Смерічка"	250	315	988	832	808	900
31	Дитячий оздоровчий табір "Карпати"	?	170	78	?	?	?
32	Дитячий оздоровчий табір "Едельвейс"	127	235	948	1059	831	600
33	Дитяче селище "Карітас"	819	375	798	951	865	1008
34	Контрольно-рятувальний загін м.Яремче	8697	?	?	?	?	?
35	Контрольно-рятувальний загін смт.Ворохта	29974	20056	30789	53951	64158	50321
Усього:		71250	56221	77205	102636	103983	94166

Що стосується відвідування рекреантами території Карпатського НПП безпосередньо через природоохоронні науково-дослідні відділення (колишні лісництва), то спостерігається пік відвідування за останні 5 років у 2004 році, після чого настав спад (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка відвідування території природоохоронних науково-дослідних відділень (ПОНДВ) у 2004–2006 роках

№ з/п	Назва ПОНДВ	Кількість відвідувачів по роках, чол.		
		2004	2005	2006
1	Яремчанське	1294	3619	3253
2	Ямнянське	6972	11676	9917
3	Підліснівське	1110	1069	1464
4	Женецьке	1359	1854	3880
5	Яблунецьке	1661	2408	952
6	Татарівське	561	424	459
7	Ворохтянське	473	289	403
8	Вороненківське	390	172	445
9	Говерлянське	39006	26306	15727
10	Бистрецьке	454	567	738
11	Чорногірське	515	1325	1569
12	Високогірне	365	642	1042
Усього:		54160	50351	39849

Висновок

Карпатський національний парк має у своєму розпорядженні унікальні природно-рекреаційні та історико-культурні ресурси для потужного розвитку рекреації, проте використовуються вони лише на 10–15%.

1. Абрамюк У.Н., Гоцул Л.Ф., Клапчук В.М. Рекреационное пользование лесом на территории Карпатского ГПНП / Проблемы рационального использования и воспроизводства рекреационных лесов: Сб. тез. докл. н.-т. конф. – М., 1992. – С.1–2.
2. Абрам'юк У.М., Киселюк О.І., Клапчук В.М., Тимочко Б.Ф. Еколого-естетична оцінка потенціалу рекреаційних ресурсів Карпатського ДПНП / Проблеми Гуцульщини: Зб. тез. доп. Міжнар. н.-п. конф. – Чернівці–Косів, 1993. – Ч.І. – С.9–11.
3. Абрамюк У.Н., Клапчук В.М., Киселюк А.И. Организация мест массового отдыха и динамика посетителей на территории Карпатского ГПНП / Проблемы рационального использования и воспроизводства рекреационных лесов: Сб. тез. докл. н.-т. конф. – М., 1992. – С.3–4.
4. Заповідна перлина Карпат (Путівник по Карпатському НПП). – Коломия: Вік, 2001.
5. Клапчук В.М. До питання впорядкування рекреаційного господарства на території Карпатського НПП / Екологічні передумови розвитку рекреації на Гуцульщині: Зб. тез. доп. н.-п. конф. – Яремче, 1996. – С.44–45.
6. Клапчук В.М. Карпатський національний природний парк // Заповідники і національні природні парки України. – К.: Вища школа, 1999. – С. 166–171.
7. Клапчук В.М., Абрам'юк У.М. З історії розвитку рекреації на території КДПНП / Соціально-екологічні і економіко-правові аспекти розвитку заповідної справи на Україні: Зб. тез. доп. н.-п. семінару. – Рахів, 1992. – С.58–60.
8. Клапчук В.М., Клапчук О.Н. З історії Яремчанської курортної зони (первіснообщинний лад – 1930-ті роки) // Гуцульська школа. – 1995. – №1. – С.45–48.
9. Побережник Й.Й., Клапчук В.М., Абрам'юк У.М. та ін. Карпатський національний природний парк // Природно-заповідні території та об'єкти Івано-Франківщини. – Івано-Франківськ, 2000. – С.47–60.

КОРОТКІ ПОВІДОМЛЕННЯ

УДК 796.032.2

ББК 75.578

Сергій Рихлюк, Людмила Голіневич

ПРИКАРПАТТЯ ГІМНАСТИЧНЕ: ІСТОРИЧНИЙ НАРИС

У статті подано короткі історичні відомості про становлення і розвиток спортивної гімнастики на Прикарпатті, висвітлено головні досягнення гімнастів Івано-Франківської області.

Ключові слова: Прикарпаття, спортивна гімнастика, спеціалізована спортивна школа.

In the article short historical information is presented about becoming and development of sporting gymnastics on Prikarpatia, main achievements of gymnasts of Ivano-Frankivskoy of area.

Key words: Prikarpatya, sporting gymnastics, specialized sporting school.

Постановка проблеми. У Європі XIX століття гімнастика займала особливе місце в розвитку спортивного руху. Вона входила до складу програми фізичного виховання молоді, особливо в Швеції й Німеччині, а також Чехії та Польщі [4].

На початку XX століття гімнастика відіграла важливу роль у становленні фізичної культури серед українців, а перед Другою світовою війною цей вид спортивної діяльності широко був представлений в спортивних товариствах “Сокіл”, “Січ”, “Пласт”, “Сокіл-Батько” й “Луг”. У значній мірі гімнастика була поширена в школах Галичини, в яких навчалася українська молодь.

У середовищі українських соколів гімнастична секція “Сокола-Батька” постала в 1927 р. у Львові під орудою тренера М.Троля. Уже 19 червня 1927 р. у Львові у виконанні вільних гімнастичних вправ узяли участь 460 юнаків і 382 дівчини. Під час гімнастичного свята було продемонстровано 150 різних гімнастичних пірамід. У цьому ж році були організовані курси з підготовки інструкторів гімнастики під проводом С.Гайдучека [1; 4].

Перші змагання з гімнастичного багатоборства серед гімнастичних секцій “Сокола-Батька” відбулися у Львові 7 квітня 1937 року [3; 4; 5]. Подібне окружне гімнастичне свято, організоване гніздом “Сокола”, відбулося в Станіславові 5 вересня 1937 року, яке можна вважати початком розвитку сучасної спортивної гімнастики на Прикарпатті.

На сьогоднішній день відсутні будь-які системні дослідження щодо розвитку спортивної гімнастики як у регіонах, так і в Україні. Сподіваємося, що дана робота дасть поштовх до цих досліджень, які дозволять створити повну історію становлення та розвитку спортивної гімнастики в Україні.

Мета роботи – розкрити генезис спортивної гімнастики на Прикарпатті та вивчити вклад окремих фахівців у підготовку висококваліфікованих гімнастів.

Методи дослідження. У процесі дослідження використовували опитування, вивчення архівних документів ДЮСШ, звітів про спортивні змагання.

Результати досліджень. Станіславська ДЮСШ була заснована 1946 р. Школа не мала своєї спортивної бази. Заняття зі спортивної гімнастики проходили в спортивному залі ДСТ “Іскра”, де пізніше був заснований кінотеатр ім. І.Франка. Школа нараховувала дві групи гімнастів, першими тренерами працювали П.Горінов та Т.Фоміна.

У 1947 р. міський відділ освіти виділив для спортивної школи приміщення в СШ №2, де першим директором став Д.Зембицький.

У 1956 р. директором був призначений Тер-Гукусян, у цьому ж році під гімнастичний зал був виділений костел на вул. Радянській. На той час кількість груп у спортивній школі значно збільшилася завдяки ентузіазму тренерів В.І.Волошинського, В.Шарової, О.М.Качалової, І.Г.Кривої, І.Г.Медведева, Б.В.Гузана, А.В.Леоничева, В.І.Качалова, М.Черданцевої, Н.В.Савчишиної, Ю.Д.Дереги, Р.Н.Гірняка. Гімнасти школи починають брати участь у республіканських змаганнях зі спортивної гімнастики та акробатики, серед них: І.Іванова, Л.Байер, М.Муринник, Т.Дождєва, Т.Гордієнко, Т.Радько, А.Пакулов, О.Косичев, О.Шумелда.



Фото 1. Антон Горальчук – директор СДЮСШ №1, заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

У 1958 р. було призначено нового директора спортивної школи випускника Львівського інституту фізичної культури й вихованця відомого українського гімнаста Віктора Чукаріна Антона Горальчука (фото 1), який своєю відданою працею та власним прикладом, об'єднавши довкола себе однодумців, дав новий поштовх для розвитку не тільки спортивної, але й художньої гімнастики, акробатики, легкої атлетики, волейболу, баскетболу, футболу, кульової стрільби, тенісу. У зв'язку із збільшенням кількості навчальних груп виникло гостре питання, пов'язане з будівництвом нового спортивного залу. Завдяки наполегливості А.Горальчука та підтримки громадськості міста в 1964 р. був споруджений зал для спортивних ігор, а в 1971 р. сучасна гімнастична зала, обладнана всім необхідним на той час для підготовки висококваліфікованих гімнастів. На базі Івано-Франківської ДЮСШ почали проводитися всеукраїнські та всесоюзні змагання

і навчально-тренувальні збори. Це стало поштовхом до розкриття нових гімнастичних талантів Прикарпаття: К.Ватутін – майстер спорту СРСР з акробатики, Н.Столярова – майстер спорту СРСР зі спортивної гімнастики, Б.Шор – майстер спорту зі спортивної гімнастики, член збірної команди УРСР, неодноразовий чемпіон першостей УРСР та призер чемпіонату СРСР зі спортивної гімнастики 1972 р.

У 1980 р., урахувавши високі досягнення в спорті, Державний комітет з фізичної культури і спорту України надає Івано-Франківській ДЮСШ статус спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву зі спортивної гімнастики. Тренерсько-викладацький склад поповнюється новими перспективними фахівцями, серед яких: О.Качалова, В.Качалов, В.Масленников, В.Горошко, Є.Русанов, Ю.Пилипенко, Б.Хомин, Л.Пушкарьова, В.Афанасьєв, С.Тоцький та Л.Тоцька, В.Фоменко, С.Артем'єв, В.Ровинський та Л.Ровинська, О.Шумелда, Б.Борчук, В.Лук'янов та І.Лук'янова, Ю.Володін. Завдяки їх наполегливій праці на Прикарпатті виростає нова плеяда талановитих гімнастів, членів збірної команди Івано-Франківської області, неодноразових переможців республіканських та всесоюзних змагань. Серед них: Н.Андрєєва – майстер спорту, чемпіон молодіжної першості СРСР, член молодіжної збірної СРСР (1981–1986 рр.) – тренер заслужений тренер України Л.Пушкарьова; Ю.Тодер – майстер спорту з 1983 р., випускник Кам'янець-Подільського педагогічного інституту, викладач Івано-Франківського коледжу фізичного виховання, підготував 4 майстрів спорту України; С.Рихлюк – майстер спорту з 1986 р., випускник Тернопільського педагогічного інституту, викладач факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, підготував 7 майстрів спорту України;

С.Семенюк – майстер спорту з 1988 р., випускник Тернопільського педагогічного інституту, підготував 1 майстра спорту України, тренер Івано-Франківської СДЮСШОР №1 – тренер заслужений майстер спорту УРСР Б.Шор; майстри спорту СРСР С.Харій, Л. Гавриньова, Т.Осіпова, І.Мельничук (1984 р.) – тренер Б.Хомин; Ю.Клюкова – майстер спорту України, член олімпійської збірної команди України з фристайлу, учасниця Зимових Олімпійських ігор у Нагано (8 місце); Д.Згоба – заслужений МС України зі спортивної гімнастики, член національної збірної команди України, неодноразова призерка чемпіонатів світу та Європи – тренер вихованка Івано-Франківської СДЮСШОР №1, майстер спорту зі спортивної гімнастики, заслужений тренер України О.Крижанівська; Ф.Хашалов – МС зі спортивної гімнастики, чемпіон світу з акробатичного фітнесу в Лас-Вегасі (2006 р.), О.Дрімлюга – член збірної команди України зі спортивної гімнастики й багато інших. За високі спортивні досягнення та вклад у розвиток спортивної гімнастики на Прикарпатті звання “Заслужений працівник фізичної культури та спорту” присвоєно багаторічному директору школи Антону Горальчуку (1993 р.). Але справа невтомного ентузіаста спорту продовжується по сьогоднішній день.

За часи незалежності України тренерами Івано-Франківської СДЮСШОР підготовлено 51 майстра спорту України, 55 кандидатів у майстри спорту та більше 2500 гімнастів різних розрядів зі спортивної гімнастики. Сьогодні у школі займається понад 500 учнів, з ними працюють 23 висококваліфіковані тренери-викладачі, більшість з яких є випускниками цієї спортивної школи. На даний час керівництво школою здійснює майстер спорту зі спортивної гімнастики Людмила Голіневич.

Івано-Франківська СДЮСШОР кожного року на спортивно-мистецькому святі “Ніка” визнається кращою серед спортивних шкіл області, а в номінації “Олімпійська Надія” відзначена вихованка школи, майстер спорту міжнародного класу, заслужений майстер спорту України Дарія Згоба (фото 2), як кращий тренер Прикарпаття нагороду заслужений тренер України отримала Оксана Крижанівська.



Фото 2. Дарія Згоба – студентка факультету фізичного виховання Прикарпатського національного університету, володарка срібної медалі чемпіонату Європи у вправах на колоді й золотої медалі на брусах VIII літньої Універсиади 2007 року, заслужений майстер спорту України.

Найважливішими досягненнями цього тандему є срібна медаль чемпіонату Європи 2007 р. у вправах на колоді, золота медаль у вправах на брусах під час VIII літньої Універсиади 2007 р. у Гонконгу. Є всі надії, що Дарія Згоба вибере ліцензію на участь у XXIX Олімпійських іграх у Пекіні.

Другим за значимістю центром спортивної гімнастики на Прикарпатті є місто Калуш. За час свого функціонування спортивна Калущина дала Україні майже двісті майстрів спорту. У силу певних обставин чимало з них проживають далеко за її межами, а декого вже немає серед нас. Та дізнатися про кожного з них, про те, як склалася їх спортивна доля чи просто життя, можна з цієї статті.

Калущина – мальовничий куточок української землі з давніми спортивними традиціями. Ще на початку двадцятого століття тут вирувало спортивне життя. Проте популяризація спортивної гімнастики відбулася трохи з часом завдяки майстерності та

наполегливості першого майстра спорту зі спортивної гімнастики на теренах Прикарпаття (1961 р.), нині голови ради ветеранів спорту Калуша Володимира Когутяка, випускника Івано-Франківського технікуму фізичної культури (1956 р.) й Львівського державного інституту фізичної культури (1963 р.). Першим його тренером був І.Г.Медведев, а захоплення гімнастикою прищепили відомий на Прикарпатті фахівець із плавання брат Юліан та вчитель фізичного виховання Микола Самолов. У 80–90-х рр. ХХ століття В.Когутяк працював директором ДЮСШ “Авангард” виробничого об’єднання “Хлорвініл” (м. Калуш) та заввідділом у справах сім’ї, молоді, фізичної культури і спорту Калуського міського виконавчого комітету. Як тренер підготував цілу плеяду майстрів спорту зі спортивної гімнастики. Серед його вихованців майстри спорту СРСР Надія Гузій, Володимир Ковдра – чемпіон області серед школярів (1966–1969 рр.), призер першості України серед школярів (1969 р.), чемпіон області серед дорослих (1969–1973 рр.); Ірина Гаврилів та Надія Гучко.

СК “Нафтохімік” (раніше – СК “Кристал”) профкому ЗАТ “Лукор” та ВАТ “Оріана” – один із найпотужніших спортивних підрозділів Калущини. До його активу належить гімнастичний зал у палаці культури “Юність”, де з 1966 р. працює Ярослав Книшук, старший тренер зі спортивної гімнастики, випускник Івано-Франківського технікуму фізичної культури (1966 р.) й Львівського державного інституту фізичної культури (1972 р.). За свою спортивну кар’єру тренера підготував більше двадцяти майстрів спорту зі спортивної гімнастики. Серед них: Бабитко Михайло – випускник ДЮСШ спортивного клубу “Кристал” концерну “Оріана”, Вищого училища фізичної культури Києва, Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, призер республіканських змагань в Івано-Франківську (1993 р.), першості України (Біла Церква, 1996 р.), член національної збірної команди України з фристайлу, нині артист Київського цирку; Василюк Володимир – випускник Львівського училища олімпійського резерву, Львівського державного інституту фізичної культури, член збірних команд Івано-Франківської області, чемпіон України та СРСР серед школярів, других Молодіжних ігор у складі збірної команди ДСТ “Авангард”, Збройних Сил СРСР у складі збірної Прикарпатського військового округу, тренер зі спортивної гімнастики ДЮСШ спортклубу “Кристал”; Гучко Надія – випускниця Львівського училища олімпійського резерву, член збірної команди області, майстер спорту СРСР із 1989 р.; Долошинський Ігор – випускник Львівського училища олімпійського резерву, Львівської політехніки (1993 р.), Тернопільської академії народного господарства, майстер спорту СРСР із 1989 р., неодноразовий призер першостей ДСТ “Авангард”; Кизимишин Михайло – випускник Львівської політехніки (1998 р.), майстер спорту СРСР із 1991 р., член збірних команд Івано-Франківської області та ДСТ “Авангард”, чемпіон України серед школярів і юнаків, працівник ЗАТ “Лукор”; Коновалик Тарас – випускник Ленінградського військового інституту фізичного виховання (1988 р.), неодноразовий призер першостей ДСТ “Авангард”, нині викладач кафедри фізичного виховання Санкт-Петербурзького Нахімовського морехідного училища; Корольов Володимир – член збірної команди ДСТ “Авангард”, майстер спорту СРСР із 1978 р., чемпіон України серед школярів (1970–1973 рр.); Метелишин Ігор – випускник Львівського училища олімпійського резерву, двічі чемпіон України серед школярів, чемпіон Збройних Сил СРСР, чемпіон СРСР серед училищ олімпійського резерву; Наконечний Віталій – майстер спорту України, член національної збірної команди України зі спортивної гімнастики з 2001 р., випускник Київського училища олімпійського резерву,

чемпіон України серед школярів (1998 р.), призер кубка України (2002 р.), чемпіон України серед дорослих (2004 р.); Словак Руслан – випускник Львівського училища олімпійського резерву, Кам'янець-Подільського педінституту імені В.Затонського, майстер спорту СРСР із 1985 р., чемпіон України серед школярів (1984–1986 рр.), чемпіон ДСТ “Авангард”, працює тренером зі спортивної гімнастики в ДЮСШ ФСТ “Нафтохімік”, підготував двох майстрів спорту України.

Вагомий вклад у розвиток спортивної гімнастики на Прикарпатті вніс тренерсько-педагогічний колектив Коломийської ДЮСШ №1, яка заснована в 1947 р. як філія Калуської ДЮСШ, де розвивалися відділення волейболу, боксу, гандболу, легкої атлетики та шахів. А відділення спортивної гімнастики відкрилось у 1955 р. із побудовою гімнастичного залу завдяки директору школи І.М.Лопачаку – відміннику народної освіти, заслуженому вчителю України. Першими тренерами зі спортивної гімнастики стали: О.Карушкін, Л.Комаров, А.Малик, А.Лапшин, О.Поляков, Р.Красуля та С.Красуля. Завдяки наполегливій праці тренерів-викладачів у Коломийській ДЮСШ підготовлено майстрів спорту зі спортивної гімнастики, серед яких: О.Стражник, В.Краснощок, О.Красуля, Т.Дзюбинський, В.Рудницький, В.Нечипорчук, А.Нінювський, К.Красуля.

На прикарпатській землі в 60-х роках минулого століття розвивалася спортивна гімнастика в інших районах. Так, у Долині (1962 р.) відкрилася секція гімнастики під керівництвом тренера Шауліса Михайла, після нього працювали відомі фахівці Парфанович Роман та Лящук Ростислав, які згодом стали викладачами кафедри теорії та методики фізичного виховання Кременецького педагогічного інституту.

Спортивна гімнастика культивувалася в Снятині (1958–1961 рр.), в Городенці (1965–1972 рр.), де тренером працював М.Когут – директор Чернелицької середньої школи, а Б.Мицкан (1970–1971 рр.), випускник Кременецького педагогічного інституту, нині – доктор біологічних наук, професор, заслужений працівник освіти, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Прикарпатського національного університету імені В.Стефаника кваліфікованим гімнастом став завдяки тренеру Б.Шияну (нині – доктор педагогічних наук, професор, заслужений працівник фізичної культури України, завідувач кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського педагогічного інституту імені В.Гнатюка).

Гімнастичний осередок функціонував також у Косові. Проте швидкий прогрес гімнастики в другій половині ХХ століття вимагав принципово нових умов, обладнання, коштів. Тільки Івано-Франківська СДЮСШОР завдяки старанням її колективу й особливо директора А.Горальчука зуміла довести свою спроможність готувати висококваліфікованих гімнастів на даному етапі розвитку європейської й світової спортивної гімнастики.

Висновок

Сокільська гімнастика, яка прийшла на Прикарпаття на початку ХХ століття у вигляді відносно простих гімнастичних вправ, трансформувалась у потужний гімнастичний рух, який привів до становлення сучасної спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву з її висококваліфікованими тренерами, спроможними виводити на гімнастичний поміст спортсменів європейського і світового масштабу.

1. Kwasta W. Gimnastyka: Przewodnik Sportowy. – Warszawa, 1933. – 57 s.
2. I Krajewi Sokilski Pryladowi Zmahannia // Zmah. – 1938. – №13. – S.2.

3. Ruchankowy Weczir. “Sokola-Bat’ka” i Sokilskich hnizd Lwowa. – Zmah. – 1937. – №11. – S.2.
4. Saborniak S., Kultura Fizyczna ludnosci ukrainskiej na zceniach polskich (1868–1939). – Rzeszów, 2007. – S.435.
5. Welyczawe Okrazne Swiato w Stanislawowi // Zmah. – 1937. – №31. – S.3.
6. Андрусів І. Західноукраїнські молодіжні товариства Сокіл, Січ, Луг. – Івано-Франківськ, 1992. – 180 с.
7. Вацеба О. Нариси з історії Західноукраїнського спортивного руху. – Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1997. – 232 с.

СПОРТ ДЛЯ НЬОГО – НОРМА ЖИТТЯ



Фото 1. Юрій Гудз – студент факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (2000–2005 рр.), а нині – вчитель фізичної культури загальноосвітньої школи №3, чемпіон України з військового багатоборства 2001–2005 років, срібний призер міжнародних змагань із військового багатоборства 2006 року, майстер спорту України.

Захоплюватися спортом рахів’янин Юрій Гудз почав під час перебування у Збройних силах України. До призову в армію закінчив міську загальноосвітню школу I–III ступенів №2. Вчився, як і більшість його ровесників. Ніхто з рідних і близьких йому людей не полюбляв жодного виду спорту. Спочатку служив у Полтаві, у військах зв’язку. Командири помітили в юнакові хороші фізичні дані й запропонували займатися військовим багатоборством – рукопашним боєм, стрільбою, плаванням, бігом від 100 до 5000 м, підтягуванням на перекладині та стрибками в довжину. Після строкової служби закінчив шестимісячну школу прапорщиків, і молодого військовослужбовця перевели на роботу до Мукачєвого, де служив у військовій частині старшиною, деякий час виконував обов’язки командира взводу. Тут продовжив удосконалювати спортивні навички.

Перше серйозне випробування, як спортсмена, відбулося під час чемпіонату 28 військового корпусу протиповітряної оборони з військового багатоборства у Львові. Нагородою стали перше місце з бігу на стометрівці й друге – на 3000 метрів. Тоді Юрій подумав: це тільки початок. Далі готувався до зимового чемпіонату Західної України 2001 року на військовій базі тренувань у Бродах (Львівська область). Тоді вперше став чемпіоном із військового багатоборства, відчув смак перемоги. У зв’язку з реформуванням частини був звільнений в запас і повернувся до Рахова. Встиг закінчити з відзнакою Львівське училище професійної підготовки працівників міліції, працював у РВ МВС України, не полишаючи займатися спортом. На обласних змаганнях серед працівників органів внутрішніх справ Юрій виборов призове місце.

Ще раніше, в армії, юнак зрозумів, що повинен наздогнати в житті те, що упустив, коли навчався в школі, – подолати прогалини в знаннях. Систематичні заняття спортом організували його, допомогли сконцентрувати зусилля саме в

цьому напрямку. І Юрій повернувся до школи. Уже два роки він учитель у міській загальноосвітній школі №3 м. Рахова, прищеплює учням знання з військової справи. Юрій Гудз закінчив факультет фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. На даний час він є активним учасником спортивного життя. Цього року на міжнародних змаганнях в Ужгороді, в яких брали участь чехи, словаки, поляки й угорці, став срібним призером із легкоатлетичного кросу. Ще Юрій Гудз полюбить футбол. Наразі він правий захисник міської команди "Карпати".

Спорт, вважає юнак, це випробування себе на міцність і отримання радості від одержаних перемог.

Тож побажаємо йому примножити успіх на обраному ним шляху.

Сергій Попель,
доцент кафедри теорії і методики
фізичної культури і спорту.

КАФЕДРИ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ 10 РОКІВ



Фото 1. Колектив кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту у 2007 році.
Перший ряд: (зліва направо): Володимир Мицкан, Наталія Гевкалюк, Богдан Мицкан, Ірина Султанова, Ганна Презлята, Ігор Випасняк.
Другий ряд: Богдан Лісовський, Роман Тягур, Надія Варварук, Юрій Завійський, Ярослав Луцький, Галина Ковальчук, Світлана Мальона, Сергій Курилюк.
Третій ряд: Олександр Фотуйма, Олександр Мокров, Сергій Попель, Василь Луцький.

Кафедра розпочала своє існування 31 серпня 1997 року у складі педагогічного факультету. Засновником і незмінним її керівником упродовж 10 років є доктор біологічних наук, професор, заслужений працівник освіти України Мицкан Богдан Михайлович. Першими викладачами були кандидат педагогічних наук, доцент Роман Тягур; кандидат педагогічних наук, доцент Юлія Беляк; кандидат наук із

фізичного виховання і спорту Олена Дрозд; старші викладачі Василь Яценюк, Флора Волочій, Михайло Цап, Ярослав Луцький.

З початку створення на кафедрі були покладені обов'язки щодо підготовки кадрів із двох спеціальностей – "Початкова освіта і фізична культура" та "Педагогіка й методика середньої освіти. Фізична культура" й одночасного забезпечення матеріально-технічної бази, методичного й кадрового потенціалу, необхідних для заснування факультету фізичного виховання і спорту. У 1998 році з ініціативи кафедри та при підтримці ректора університету професора В.І.Кононенка був створений факультет фізичного виховання і спорту.

Викладацький склад сьогодні представляють висококваліфіковані фахівці, серед яких 12 кандидатів наук, доцентів (Ірина Султанова, Ірина Білоус, Олександр Фотуйма, Роман Тягур, Зіновій Калуський, Сергій Попель, Ганна Презлята, Олександр Мокров, Юрій Завійський, Ірина Іванишин, Ігор Випасняк, Наталія Гевкалюк), 2 старших викладачі (Ярослав Луцький, Володимир Мицкан) і 2 асистенти (Владислав Мочернюк, Богдан Лісовський).

Освітня діяльність кафедри спрямована на забезпечення підготовки висококваліфікованих учителів фізичної культури та організаторів туристичної роботи серед учнівської молоді за освітніми рівнями бакалавр, спеціаліст і магістр.

Викладачі кафедри забезпечують реалізацію навчальних програм як із фундаментальних (анатомія і фізіологія людини, біохімія і фізіологія м'язової діяльності, гігієна та екологія фізичного виховання), так і професійно орієнтованих (валеологія, адаптивна фізична культура й параолімпійський спорт, біомеханіка, теорія та методика фізичного виховання, олімпійський і професійний спорт, менеджмент у фізичній культурі, історія фізичної культури, психологія фізичного виховання і спорту, основи туристичної діяльності, туристичне країнознавство, маркетинг туристичних послуг та інші) дисциплін. Здійснюють організацію й проведення педагогічної та виробничих (з управління фізичною культурою й туризму) практик. Кафедра виконує значну роботу зі створення навчальних програм, посібників і підручників, методичних рекомендацій в контексті вимог Болонського процесу. Найвагомими здобутками в цьому є підручник "Функціональна анатомія" за редакцією професора Б.М.Мицкана (визнаний Міністерством у справах сім'ї, молоді й спорту як кращий підручник 2006 року в номінації "Теоретико-методологічні основи фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури"), посібники "Туризм для всіх" (старший викладач Я.В.Луцький), "Історія фізичної культури", "Менеджмент у фізичній культурі", "Історія олімпійського руху" (доцент Р.С.Тягур), "Руханкова абетка" (професор Б.М.Мицкан, доцент Г.В.Презлята), які рекомендовані Міністерством освіти і науки України для студентів, що навчаються за напрямком "Фізичне виховання". Важливою складовою освітньої діяльності кафедри є керівництво дипломними й магістерськими роботами, підготовка студентів до участі в олімпіадах.

На кафедрі проводиться наукова робота, спрямована на розробку як фундаментальних (морфофізіологічні механізми адаптації організму до фізичних навантажень), так і прикладних (розробка засобів і методів прогнозування й оптимізації психофізичного розвитку й соматичного здоров'я шкільної й студентської молоді, в тому числі дітей з порушеними функціями) проблем. Тематика кафедральних досліджень є складовою зведеного плану науково-дослідної роботи Міністерства у справах сім'ї, молоді і спорту на 2006–2011 рр. Щорічно викладачі кафедри публікують понад 50 наукових праць, є учасниками багатьох всеукраїнських ("Молода спортивна наука України", "Актуальні проблеми розвитку руху "Спорт для всіх") та

міжнародних (“Біологічні та соціальні проблеми фізичної культури і спорту”, “Фізична культура як чинник фізичного розвитку і здоров’я”, “Туризм в контексті європейської інтеграції”) конференцій.

Починаючи з 2000 року на кафедрі функціонує аспірантура зі спеціальності “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”, в якій навчаються вилускники факультету.

За час існування аспірантури 5 випускників стали кандидатами наук (О.Фотуйма, І.Випасняк, Л.Ковальчук, Р.Файчак, Р.Михайленко), а докторант Єжи Рут із Жешувського університету (Польща) став доктором наук з фізичного виховання і спорту.

До потреб викладачів і аспірантів на кафедрі створена наукова лабораторія, яка обладнана сучасною апаратурою й прикладними комп’ютерними програмами, що дозволяють усесторонньо вивчати вплив фізичних навантажень на організм людини, проводити експериментальні дослідження щодо наукового обґрунтування засобів, методів і програм фізичного виховання різних груп населення.

З ініціативи професора Б.М.Мицкана у 2004 році на факультеті засновано видання наукового журналу “Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура”, в якому публікуються наукові статті вчених факультету, науковців із Польщі та навчальних закладів України. 14 червня 2007 року постановою президії ВАК України №1-05/6 журнал внесений до переліку фахових видань. Викладачі кафедри (професор Б.М.Мицкан, доценти Г.В.Презлята, С.Л.Попель, І.В.Білоус та інші) проводять рецензування дисертаційних робіт, є членами редакційних колегій наукових журналів, у тому числі наукового вісника “Фізична культура” Жешувського університету (професор Б.М.Мицкан).

Завідувач кафедри професор Б.М.Мицкан є заступником голови експертної ради Вищої атестаційної комісії України з присвоєння наукових ступенів кандидата й доктора наук зі спеціальностей “Олімпійський і професійний спорт”, “Фізична культура й фізичне виховання різних груп населення”, “Фізична реабілітація”, членом спеціалізованих учених рад із захисту кандидатських і докторських дисертацій у Прикарпатському національному, Тернопільському медичному й Жешувському (Польща) університетах, а також членом науково-методичної ради Міністерства у справах сім’ї, молоді й спорту.

При кафедрі створено студентські наукові групи, які працюють під керівництвом досвідчених науковців (доцентів Ю.М.Завійського, І.Д.Султанової, Г.В.Презлятої, С.Л.Попеля, Р.С.Тягура). Щорічно результати наукової діяльності студентів заслуховуються на звітних наукових конференціях. У 2006 році студенти І.Олексин, О.Лапінська, Є.Коротіна були учасниками наукових конференцій в Національному університеті фізичного виховання і спорту України (м. Київ) й Рівненському гуманітарному університеті. Випускник факультету І.Олексин посів III місце на Всеукраїнській олімпіаді з напрямку “Фізичне виховання” і вступив до аспірантури Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ), де виконує дисертаційне дослідження під керівництвом заслуженого діяча науки й техніки України, доктора педагогічних наук, професора М.М.Булатової.

Кафедра проводить активну міжнародну діяльність. Зокрема, це співпраця з факультетом фізичного виховання Жешувського університету. Починаючи з 2000 року проведено дві спільні наукові конференції, редагуються наукові журнали, здійснюються переклад наукових статей і монографій, керівництво магістерськими роботами, організація й проведення літніх табірних зборів, туристичних походів. На часі створення Прикарпатського відділення Європейської академії, Прикарпатсь-

кого наукового товариства з фізичної культури, туристичного центру “Чорногора”, що дозволить інтегруватися з науковими школами різних регіонів України, Словаччини, Польщі, Австрії, Німеччини.

У найближчому майбутньому важливими завданнями кафедри є переорієнтація освітньої діяльності відповідно до європейських стандартів, широке використання інформаційних технологій як у навчальній, так і науковій діяльності, вдосконалення дидактичного забезпечення навчального процесу, інтеграція в міжнародну систему освіти. Особливого значення в міжнародних зв’язках набувають такі форми співробітництва, як проведення спільних симпозіумів, семінарів і конференцій, видання монографій зарубіжних авторів, а також видання книг, написаних викладачами кафедри, у видавництвах інших країн, залучення до читання спецкурсів відомих учених України, іноземних фахівців.

Розв’язуючи невідкладні завдання сьогодення, торуючи свій шлях у майбуття, кафедра не обмежується лише власними проблемами. Усвідомлюючи свою значущість як навчального й наукового підрозділу факультету фізичного виховання і спорту, вона активно братиме участь у розвитку університету як національного навчального закладу, зробить вагомий внесок у розвиток фізичної культури як одного з чинників збереження й удосконалення суспільного та індивідуального здоров’я.

Роман Тягур,
доцент кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту.

ВІТАЄМО ЮВІЛЯРА



21 вересня 2007 року виповнилося 60 років із дня народження і 40 років із початку науково-педагогічної діяльності відомого українського вченого й педагога, доктора біологічних наук, професора, заслуженого працівника освіти України, почесного працівника фізичної культури, кандидата в майстри спорту зі спортивної гімнастики Мицкана Богдана Михайловича.

Мицкан Богдан Михайлович народився 21 вересня 1947 року в селищі Чернелиця Чернелицького, нині Городенківського, району Івано-Франківської області. У нього двоє дітей (Захар і Оксана), дружина, доцент Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (1989–2001 рр.), померла 10.10.2006 року.

З 1953 року навчався в Чернелицькій середній школі, яку закінчив у 1964 році. У тому ж році розпочав навчання в Кременецькому педагогічному інституті (нині – Тернопільський національний педагогічний університет імені В.Гнатюка) на факультеті фізичного виховання, який закінчив із відзнакою в 1968 році.

Ще будучи студентом, у 1967 році розпочав свою трудову діяльність на кафедрі теорії та методики фізичного виховання і гімнастики Кременецького педагогічного інституту. По закінченні інституту був направлений на роботу в Борщівську середню школу №2 Тернопільської області, де працював до грудня 1968 року вчителем фізичної культури. У 1969 році проходив військову службу в Житомирському вищому зенітно-ракетному військовому училищі. Після звільнення в запас працював тренером зі спортивної гімнастики й директором Городенківської дитячо-юнацької спортивної школи Івано-Франківської області.

У грудні 1970 року був обраний за конкурсом на посаду старшого викладача кафедри фізичного виховання Троїцького ветеринарного інституту Челябінської області (Росія), де працював до вересня 1971 року. З вересня 1971 до серпня 1997 року працював у Івано-Франківському медичному інституті (нині – Івано-Франківський державний медичний університет) на посадах викладача, старшого викладача, доцента й завідувача кафедри лікувальної фізичної культури і фізичного виховання).

У 1980 році в Інституті фізіології дітей і підлітків АПН СРСР (Москва) захистив кандидатську дисертацію на тему “Вікові особливості будови й кровопостачання нервових закінчень скелетних м’язів в нормі і під впливом фізичних навантажень” зі спеціальності “Анатомія людини” (науковий керівник – завідувач кафедри анатомії Івано-Франківського медичного інституту, доктор медичних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України Є.П.Мельман), а в 1985 році отримав звання доцента кафедри лікувальної фізичної культури і фізичного виховання Івано-Франківського медичного інституту.

У 1997 році в Інституті фізіології Національного університету імені Тараса Шевченка (Київ) захистив докторську дисертацію на тему “Вплив гіпокінезії і рухової активності на ріст і диференціацію скелетних м’язів” зі спеціальності “Ембріологія, гістологія і цитологія” й здобув науковий ступінь доктора біологічних наук.

З вересня 1997 року працює на посаді завідувача кафедри теорії і методики фізичної культури та спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

У 2001 році йому присвоєно звання професора на кафедрі теорії і методики фізичної культури та спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. З 2001 року є надзвичайним професором Жешувського університету (Польща), веде активну співпрацю з факультетом фізичного виховання даного університету.

За період з 1971 до 2004 рр. опублікував понад 120 наукових праць, із них один підручник – “Функціональна анатомія” з грифом Міністерства освіти і науки України (кращий підручник 2006 року за результатами конкурсу Міністерства у справах сім’ї, молоді і спорту) для студентів ВНЗ, які навчаються за напрямком фізичне виховання і спорт, та 6 посібників, з яких один (“Руханкова абетка”) має гриф МОН України, є автором 3 раціоналізаторських пропозицій, зокрема, “Модифікація методу виявлення нервових клітин по Ніслю” й “Модифікація методу Більшовського-Грос для виявлення нервових закінчень в скелетних м’язах”, підготував сім кандидатів і двох докторів наук із фізичного виховання і спорту.

Професор Б.М.Мицкан був учасником численних регіональних, всеукраїнських та міжнародних наукових форумів, а саме: Всесвітнього наукового конгресу “Спорт в сучасному суспільстві”, Тбілісі, 1980 р.; першого і третього Міжнародних конгресів з інтегративної антропології, Тернопіль, 1995 р., Белгород (Росія), 2000 р.; Міжнародної науково-практичної конференції “Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні”, Рівне, 2003 р.; Міжнародної науково-практичної

конференції “Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві”, Луцьк, 2002 р.; Міжнародної науково-практичної конференції “Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України”, Тернопіль, 2004 р.; Міжнародної наукової конференції “Механізми функціонування фізіологічних систем”, Львів, 2006 р.; Міжнародного наукового конгресу “Біологічні і соціальні передумови розвитку фізичної культури і спорту”, Жешув (Польща), 2006 р.; I Міжнародної наукової конференції “Туризм в системі європейської інтеграції і глобалізації”, Жешув (Польща), 2005 р.; щорічних Всеукраїнських наукових конференцій “Молода спортивна наука України”, Львів, 2000–2007 рр.; Міжнародної наукової конференції “Західно-Українська Народна Республіка: до 80-річчя утворення”, Львів, 1998 р.; I Національного конгресу анатомів, гістологів, ембріологів та топографоанатомів України, Івано-Франківськ, 1994 р.; IX Міжнародного наукового конгресу “Олімпійський спорт і спорт для всіх”, Київ, 2005 р. та інших. У 2001 році з його ініціативи була проведена Міжрегіональна науково-практична конференція “Кінезіологія в системі культури” (Івано-Франківськ).

Основними напрямками наукового дослідження є: 1) формування системного структурно-функціонального сліду адаптації організму до фізичних навантажень; 2) психологія здоров’я й здорового способу життя; 3) рекреаційно-туристичні ресурси Карпатського єврорегіону.

На даний час здійснює керівництво 7 аспірантами й 3 докторантами, є членом спеціалізованих учених рад: Д 58.601.01 “Нормальна анатомія, патологічна фізіологія, хірургія” Тернопільського державного медичного університету імені І.Я.Горбачовського, К 20.051.04 “Педагогічна і вікова психологія” Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, спеціалізованої вченої ради із захисту докторських дисертацій Жешувського університету (Польща), членом експертної ради Вищої Атестаційної Комісії України зі спеціальностей “Фізична реабілітація”, “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”, “Олімпійський і професійний спорт”, членом Науково-методичної ради Міністерства у справах сім’ї, молоді і спорту та експертом Міністерства освіти і науки України, засновником і головою редакційної колегії наукового журналу “Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура”, членом редакційних колегій низки наукових журналів і збірників: “Вісник Прикарпатського університету. Серія: Біологія”, “Вісник Жешувського університету. Серія: Фізична культура” (Польща), наукових збірників “Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні” й “Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та вузі” Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем’янчука (Рівне), “Краєзнавець Прикарпаття”, “Наукові записки” Інституту народознавства НАН України та Івано-Франківського краєзнавчого музею.

З 1991 року є членом політичної партії “Народний Рух України” й членом громадських організацій: Олімпійської Академії України, Всеукраїнської спілки краєзнавців. Професор Б.М.Мицкан був активним учасником помаранчевої революції в листопаді 2004 року. За багаторічну й активну діяльність у розвитку освіти та фізичної культури 18 січня 2007 року Указом Президента України йому присвоєно почесне звання “Заслужений працівник освіти України”, а наказом міністра у справах сім’ї, молоді і спорту звання “Почесний працівник фізичної культури”.

Бажаємо дорогому ювіляру міцного здоров’я, багато творчих сил, здійснення всіх задумів.

ЗМІСТ

ВАЛЕОЛОГІЯ

Ярослав Остафійчук. Педагогічні умови валеологічного навчання студентів медичного коледжу.....	3
Надія Варварук. Рівень готовності студентів I–III курсів до ведення здорового способу життя.....	8
Світлана Бреславська-Кемінь. Народні традиції оздоровлення як складова валеологічної освіти фахівців галузі фізичної культури.....	12

ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Станіслав Заборняк, Казимир Ободинський. Українські організації культури фізичної в еміграції (1880–1939 рр.).....	17
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

БІОЛОГІЯ І БІОМЕХАНІКА СПОРТУ

Богдан Шиян, Петро Ладика. Координаційні здібності як підгрунтя технічної підготовки веслувальників-початківців.....	20
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Сергій Курилюк. Психологічний тренінг в аспекті формування ауторегуляторних механізмів діяльності дзюдоїстів на етапі початкової підготовки.....	29
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І ТУРИЗМ

Володимир Мицкан, Богдан Мицкан, Людмила Жирак. Характеристика водних туристичних маршрутів Дністром.....	36
Павел Рут, Єжи Рут, Галина Гуменюк. Участь у рекреації і туризмі певних груп населення Прикарпаття.....	43
Роман Файчак. Корекція екзаменаційного стресу в лицеїстів засобами фізичного виховання.....	60
Ігор Овчарук. Динаміка фізичної підготовленості майбутніх фахівців із ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій.....	68

СПОРТ

Михайло Дутчак. Спорт для всіх в Японії та Канаді.....	75
---------------------------------------------------------------	----

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА Й ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

Андрій Данків, Сергій Попель. Вплив танцювальних вправ на особливості реакції кардіореспіраторної системи в дітей з порушенням зору.....	83
Роман Ярій. Зміни фізичної адаптованості дітей 6–7-річного віку залежно від змісту фізичного виховання (на прикладі уроку футболу).....	87
Володимир Кляпчук, Тарас Маланюк, Лідія Гоцул. Рекреаційне використання території Карпатського національного природного парку.....	92

КОРОТКІ ПОВІДОМЛЕННЯ

Сергій Рихлюк, Людмила Голіневич. Прикарпаття гімнастичне: історичний нарис.....	106
Сергій Попель. Спорт для нього – норма життя.....	111
Роман Тягур. Кафедрі теорії та методики фізичної культури і спорту 10 років.....	112
Вітаємо ювіляра.....	115

CONTENTS

VALEOLOGY

Jaroslav Ostafijchuk. Organizationally-pedagogical terms of valeologically studies of students of medical college.....	3
Nadija Varvaruk. Level of readiness of students of I–III courses to the conduct of healthy way of life.....	8
Svitlana Breslavska-Kemin. Folk traditions of making healthy, as constituent of valeologically formation of specialists of industry of physical culture.....	12

HISTORY OF PHYSICAL CULTURE

Stanislas Zabornijak, Kazimir Obodinsky. Ukrainian organizations of culture of physical in emigration (1880–1939 years).....	17
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

BIOLOGY AND BIOMECHANICS OF SPORTS

Bogdan Chiyon, Peter Ladika. Coordinating capabilities as the basic technical preparation elementary oarsman.....	20
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

PSYCHOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Sergey Kuryljuk. Psychological training in the aspect of forming of autoregulator mechanisms of activity of judoists on the stage of initial preparation.....	29
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

PHYSICAL EDUCATION AND TOURISM

Vladimir Myckan, Bogdan Myckan, Ljudmila Gyra. Characteristic of water tourist routes by Dneestr.....	36
Pavel Ruth, Jegy Ruth, Galina Gumenjuk. There is participation in recreation and tourism of certain groups of population of Prycarpatja.....	43
Roman Fajchak. Correction of examination stress at the students of lyceum by facilities of physical education.....	60
Igor Ovcharuk. Dynamics of the physical preparedness future specialist on liquidations consequence exceeding situation.....	68

SPORT

Michael Dutchak. Sport for all in Japan and Canada.....	75
----------------------------------------------------------------	----

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND REHABILITATION

Andrij Dankiv, Serg Popel. Influence of dancing exercises on the particularly reactions of the cardio-respirator system at children with violation of sight.....	83
Roman Yarij. Changes of physical adapted of children of 6–7-years-old age depending on maintenance of physical education (on the example of lesson of football).....	87
Volodimir Klapchuk, Taras Malanjuk, Lidija Gocul. Recreation use of territory of the Carpathians national natural park.....	92

SHORT REPORTS

Serg Richljuk, Ludmila Golynevich. Precarpatation of gymnastic: historical essay.....	106
Serg Popel. Sport for him is the norm of life.....	111
Roman Tjagur. The department of theory and method of physical culture and sport is 10 years.....	112
We greet a person whose anniversary is celebrated.....	115

ВИМОГИ

до подання статей у Віснику Прикарпатського університету.

Серія: Фізична культура.

1. Обсяг оригінальної статті – 6–12 сторінок тексту, оглядових – до 12 сторінок, коротких повідомлень – до 3 сторінок.

2. Статті подаються у форматі Microsoft Word. Назва файлу латинськими буквами повинна відповідати прізвищу першого автора. Матеріал статті повинен міститися в одному файлі.

3. Текст статті має бути набраним через 1,5 інтервалу, шрифт “Times New Roman Cyr”, кегль 14. Поля: верхнє, нижнє, лівє – 2,5 см, правє – 1,5 см (30 рядків по 60–64 символи).

4. Рисунки потрібно подавати в окремих файлах у форматі *.tif, *.eps, Corel Draw або Adobe Photo Shop.

5. Таблиці повинні мати вертикальну орієнтацію і мають бути побудовані за допомогою майстра таблиць редактора Microsoft Word. Формули підготовлені в редакторі формул MS Equation. Статті, що містять значну кількість формул, подаються у форматі LaTeX.

6. Текст статті має бути оформлений відповідно до постанови ВАК №7-05/1 від 15 січня 2003 року “Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України” (див. Бюлетень ВАК України. – 2003. – №1).

Статті пишуться за схемою:

- УДК і ББК (у лівому верхньому куті аркуша);
- автор(и) (ім'я, прізвище, жирним шрифтом, курсивом у правому куті);
- назва статті (заголовними буквами, жирним шрифтом);
- резюме й ключові слова українською мовою;
- постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями;

- аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання цієї проблеми й на які опирається автор, виокремлення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується стаття;

- виклад основного матеріалу дослідження з новим обґрунтуванням подальшого пошуку в цьому напрямі;

- список використаних джерел;
- резюме й ключові слова англійською мовою.

7. Стаття повинна бути написана українською мовою, вчитана й підписана автором(ами).

8. У цілому до статті у “Віснику Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура” необхідно подати дві рецензії провідних учених у даній галузі, а також рекомендацію кафедри (лабораторії), де працює автор.

9. У журналі друкуються статті, зміст яких відповідає напрямкам дослідження, передбачених паспортами спеціальностей 24.00.01 – Олімпійський і професіональний спорт, 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення, 24.00.03 – Фізична реабілітація, 13.00.02 – Теорія та методика навчання (фізична культура та основи здоров'я) (див. Бюлетень ВАК України. – 2005. – №9).

10. Статті надсилати за адресою: 76025, м. Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту, проф. Мицкану Богдану Михайловичу.

Вартість послуг за видання однієї сторінки – 8,5 грн. Гроші перераховувати поштовим переказом: Прикарпатський університет, ВДВ ЦІТ, р/р 35220001000005; код банку 836014; код одержувача 02125266 “За публікацію статей іногородніх авторів у “Віснику Прикарпатського ун-ту. Серія: Фізична культура”. Квитанцію про оплату обов'язково потрібно надіслати разом із статтею.

Статті, надіслані з недотриманням вимог, редакційна колегія не розглядає.

Міністерство освіти і науки України
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

ВІСНИК
Прикарпатського університету

Фізична культура
Випуск IV
Видається з 2004 р.

Адреса редколегії: 76000, м.Івано-Франківськ,
вул. Шевченка, 57,
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,
тел. 59-60-12

Ministry of Education and Science of Ukraine
Precarpathian national University named after V. Stefanyk

NEWSLETTER
Precarpathian National University named after V. Stefanyk

PHYSICAL CULTURE
4th issue
Published since 2004

Publishers adress: Department of Physical Education and Sport
Precarpathian National University named after V. Stefanyk
57, Shevchenko Str., 76025, Ivano-Frankivsk, tel. 59-60-21

Головний редактор: ГОЛОВЧАК В.М.
Літературний редактор: ЛЕНІВ О.В.
Комп'ютерна правка і верстка: ЯРЕМКО В.Д.
Коректори: ГРИЦІВ Н.С., ТИМКІВ В.В.

Друкується українською мовою
Реєстраційне свідоцтво КВ №435



Здано до набору 28.09.2007 р. Підп. до друку 19.10.2007 р.
Формат 60x84/8. Папір офсетний. Гарнітура “Times New Roman”.
Ум. друк. арк. 14,8. Тираж 100 прим. Зам. 139.

Видавничо-дизайнерський відділ ЦІТ
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
76000, м.Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57, тел. 59-60-50
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
від 12.12.2006. Серія ДК 2718.