

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 2

Тема 3: РЕКРЕАЦІЙНІ ПОТРЕБИ І ДІЯЛЬНІСТЬ

Мета заняття: ознайомитись із поняттями рекреаційні потреби, елементарне рекреаційне заняття, рекреаційна діяльність, основні принципи її класифікації, їх характеристикою.

ПЛАН

1. Рекреаційні потреби.
2. Основні функції вільного часу. Групи власне рекреаційних занять. Дозвілля та його типи.
3. Елементарні рекреаційні заняття як компоненти рекреаційної діяльності.
4. Поняття рекреаційної діяльності.
5. Функції рекреаційної діяльності.
6. Класифікація рекреаційної діяльності за: 1) суспільною функцією і технологією; 2) періодичністю і територіальною ознакою; 3) характером організації; 4) кількістю учасників; 5) тривалістю; 6) ознакою рухливості; 7) сезонною ознакою; 8) характером транспортних послуг; 9) віковими показниками; 10) правовим статусом; 11) характером використання рекреаційних ресурсів.
7. Цикли рекреаційної діяльності та рекреаційних занять.
8. Атрактивність рекреаційної діяльності.

✍ Перелік основних термінів і понять: рекреанти, рекреаційні потреби, рекреаційна діяльність, функції рекреаційної діяльності, класифікація рекреаційної діяльності, елементарне рекреаційне заняття, власне рекреаційні заняття, атрактивність рекреаційної діяльності, дозвілля, цикл рекреаційної діяльності, екскурсант, турист.

✍ НАВЧАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

ЗАВДАННЯ 1. Методи визначення рівня працездатності людини

Розгляньте ряд методик для оцінки функціонального стану:

- а) серцево-судинної системи;
- б) дихальної системи;
- в) нервової системи людини.

Проведіть визначення функціонального стану вказаних систем власного організму приведеними нижче методиками. Зробіть відповідні висновки.

Основним методичним підходом при оцінці працездатності людини є використання прямих і непрямих показників. До прямих показників працездатності відносять результати роботи: точність і швидкість її виконання, помилки і продуктивність праці. Як непрямі показники використовується динаміка показників функціонального стану організму, тобто ступінь відхилення їх при роботі від вихідного значення чи від фізіологічної норми.

Найбільш повне й адекватне уявлення про працездатність можна отримати при вивченні як виробничих характеристик робочої діяльності, так і рівня функціональних змін різних органів і систем, найбільш навантажених при

досліджуваному різновиді праці.

Динаміка працездатності і розвиток втоми при фізичній і розумовій праці принципово не відрізняються. Однак при втомі, пов'язаній з розумовою діяльністю, найбільш виражені функціональні зміни спостерігаються в центральній нервовій системі. Тому для оцінки функціонального стану людини, зайнятої переважно розумовою працею, можуть бути використані дані, які характеризують швидкість рухових реакцій, поверхневу чутливість шкіри, пороги слухової і вібраційної чутливості, точність координації рухів, показники функціонального стану зорового аналізатора, психофізіологічні показники (коректурні проби, тести на увагу, пам'ять тощо), а також показники функціонального стану кровообігу, дихання та ін.

При оцінці переважно фізичної праці можуть бути використані показники стану нервово-м'язової системи (сила, витривалість окремих м'язових груп тощо), показники гемодинаміки, дихання, часу умовно-рухових реакцій.

Серцево-судинна система

Оцінку стану серцево-судинної системи зазвичай здійснюють за частотою пульсу, яка відповідає кількості скорочень серця за хвилину, оскільки в серцевому циклі тільки одне скорочення шлуночків.

А) Проба Мартіне (проба з 20 присіданнями): підрахуйте пульс за 1 хвилину (або за 30 с, потім одержаний результат необхідно помножити на два) у стані спокою та після 20 глибоких присідань (ноги нарізно, руки витягнуті вперед) протягом 30 с, визначте відсоток прискорення пульсу від вихідного рівня (на 1, 2, 3, 4-й хвилині після навантаження). Оцінка результатів: при прискоренні пульсу до 25% від вихідного рівня стан серцево-судинної системи оцінюється як відмінний, на 25-49% – добрий, на 50-75% – задовільний, на більше ніж 75% – незадовільний. Якщо відновлення ЧСС настане до кінця 1-ї хвилини відпочинку, то пристосованість до навантаження відмінна, на 2-й – хороша, на 3-й – задовільна. Якщо протягом трьох хвилин пульс не відновлюється, пристосованість до навантаження оцінюється як незадовільна. Якщо є можливість виміряти артеріальний тиск до і після проби, то при здоровій (нормальній) реакції на фізичне навантаження систолічний (верхній) тиск зростає на 25-30 мм рт. ст., а діастолічний (нижній) або залишається на попередньому рівні, або незначно (на 5-10 мм рт. ст.) знижується. Відновлення пульсу триває від 1 до 3 хвилин, артеріального тиску – 3-4 хвилини. Результати вимірювань занесіть у таблицю 5.

Таблиця 5

Результати проведення проби Мартіне

Показники	У стані спокою	Після 20 присідань		Відновлювальний період, хв.			
		Абсолютний показник	% до рівня спокою	1	2	3	4
ЧСС, уд./хв.							
АТ _{сист} , мм рт. ст.							
АТ _{діаст} , мм рт. ст.							

Б) Гарвардський степ-тест (ГСТ). Висота сходинки 43-50 см, час виконання – 5 хвилин. Частота підйому – 30 разів за 1 хвилину під метроном (темп – 120 уд./хв.). Підйом на сходинки і опускання на підлогу проводиться з однієї і тієї ж ноги. На сходинці положення вертикальне з випрямленими ногами. Після навантаження визначається пульс сидячи за столом протягом перших 30 с на 2, 3, 4-й хвилині відновлення. Індекс ГСТ визначають за формулою:

$$\text{ГСТ} = \frac{t \times 100}{(1 + 2 + 3) \times 2},$$

де 1, 2, 3 – ЧСС за перші 30 с на 2, 3, 4-й хвилині відновлення; t – час підйому в с. Величина 100 потрібна для отримання цілих значень показника, а 2 для перерахунку значень ЧСС за хвилину. Оцінку результатів виконують так: якщо ГСТ менше 55 – фізична працездатність слабка; 55-64 – нижче середньої, 65-79 – середня, 80-89 – добра, 90 і більше – відмінна.

В) Простий тест Руф'є-Діксона. Для виконання проби знадобиться секундомір та кушетка. Займіть горизонтальне положення, заспокойтесь, відпочиньте протягом 4-5 хвилин та визначте пульс на променевій артерії за 15 с (P_1). Займіть вертикальне положення і виконайте 30 присідань протягом 45 с (якщо не вдається, то виконайте скільки зможете). Одразу по завершенні присідань знову займіть горизонтальне положення і визначте пульс за 15 с (P_2). Через 30 с знову визначте пульс за 15 с (P_3). На основі отриманих даних розрахуйте індекс Руф'є:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

У формулі P_1 – частота пульсу у спокої; P_2 – частота пульсу після 20 присідань; P_3 – частота пульсу після 45 с відпочинку.

Результати індексу оцінюються в діапазоні від 0 до 15. Результати *менше 3* свідчать про гарну працездатність, *3-6* – середню (добру) працездатність, *7-9* – задовільну, *10-14* – погану, *15 та більше* – дуже погану фізичну форму.

Дихальна система

Стан дихальної системи відображають проби із затримкою дихання.

А) Проба Штанге – затримка дихання на вдиху. Обстежуваний у стані стоячи або сидячи робить вдих, потім глибокий видих і знову вдих (80-90% максимального), і закриває рот. Ніс затискають пальцями або гумовим затискачем. Секундоміром відмічають час затримки дихання. При втомі час затримки дихання різко знижується. При оцінці результатів проби відмінним для дівчат є результат затримки дихання на 80 с, для хлопців – 90 с; добрі результати для дівчат – 70-79 с, для хлопців – 80-89 с; задовільні результати для дівчат – 40-69 с, для хлопців – 50-79 с; незадовільні результати для дівчат – менше 40 с, для хлопців – менше 50 с.

Б) Проба Генчі – затримка дихання після звичайного видиху. При доброму функціональному стані людина може затримати дихання на видиху на понад 30 с. При втомі час затримки дихання різко скорочується. При оцінці

результатів проби відмінним для дівчат є результат 35 с, для хлопців – 45 с; добрі результати для дівчат – 30-34 с, для хлопців – 40-44 с; задовільні результати для дівчат – 20-29 с, для хлопців – 30-39 с; незадовільні результати для дівчат – менше 20 с, для хлопців – менше 30 с.

Нервова система

Функціональний стан нервової системи оцінюють за реакцією вегетативної нервової системи на фактор гравітації.

А) Ортостатична проба (зі зміною положення тіла) – підраховується частота пульсу в положенні лежачи (попередньо потрібно перебувати в цьому положенні не менше 10 хвилин) і стоячи через 1 хвилину. Різниця між показниками частоти пульсу в горизонтальному та вертикальному положенні не повинна перевищувати 20 ударів за хвилину. При оцінці більш важливим є не рівень показника ортостатичної проби, а його динаміка (чим менша різниця, тим краще). Важливою є стабільність показника, яка відображає стійкість вегетативної нервової системи до різних факторів (коливань зовнішнього середовища, емоційного стану, втоми тощо).

Б) Проба А.І. Яроцького (визначення рівноваги). Основна стійка, очі закриті, безперервне обертання голови в одну сторону в темпі два рухи за секунду. Враховуємо час від початку руху голови до моменту втрати рівноваги. Оцінки: збереження рівноваги 35 с – “відмінно”, 29 с – “добре”, 15 с – “задовільно”.

В) Тест “Фламінго” використовують для оцінки координації рівноваги в ортоградній позі – утримання рівноваги на зменшеній площі опори стоячи (рис. 1).

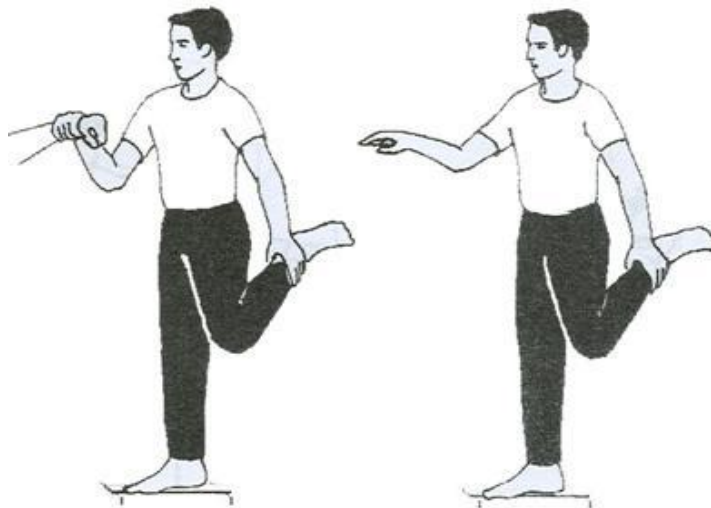


Рис. 1. Утримання рівноваги в позі “Фламінго” (А.Е. Буров, О.А. Єрохіна, 2020)

Для виконання тесту необхідна дерев'яна палиця довжиною 50 см, висотою 4 см, шириною 3 см, вкрита м'яким матеріалом товщиною не більше 5 мм (наприклад, повстяна підкладка). Поперек до неї на кінцях прикріплюються дві підпірки довжиною 15 см і шириною 2 см, що забезпечують стійкість “колоди”. При виконанні тесту досліджуваній ставить довільну стопу вздовж балки, хапає з тильного боку стопу вільної ноги, зігнутої в коліні. Другою рукою він спирається на плече тестуючого (він має бути

нижчого зросту), тримаючи його кистю руки. Секундомір вмикають тоді, коли досліджуваний відпускає плече тестуючого, вимикають тоді, коли втрачає рівновагу, опускаючи стопу вільної ноги або, торкаючись підлоги довільною частиною тіла. Як результат підраховують число спроб потрібних для утримання рівноваги в заданій позиції протягом 1 хвилини. Наприклад, якщо досліджуваний потребував 5 спроб, щоб утримати рівновагу в заданій позиції протягом 1 хвилини, результат = 5. Якщо досліджуваний впаде 15 разів протягом перших 30 с проба припиняється з результатом 0, що означає нездатність до її виконання. Такі випадки зустрічаються у дітей віком 6-9 років.

Г) Методика експрес-діагностики властивостей нервової системи за психомоторними показниками Е.П. Ільїна (теппінг-тест) відображає функціональний стан рухливої сфери (максимальну частоту рухів кисті) і силу нервової системи. Для проведення тесту потрібні секундомір, олівець і аркуш паперу. На аркуші паперу креслять 6 рівних квадратів (рис. 2).

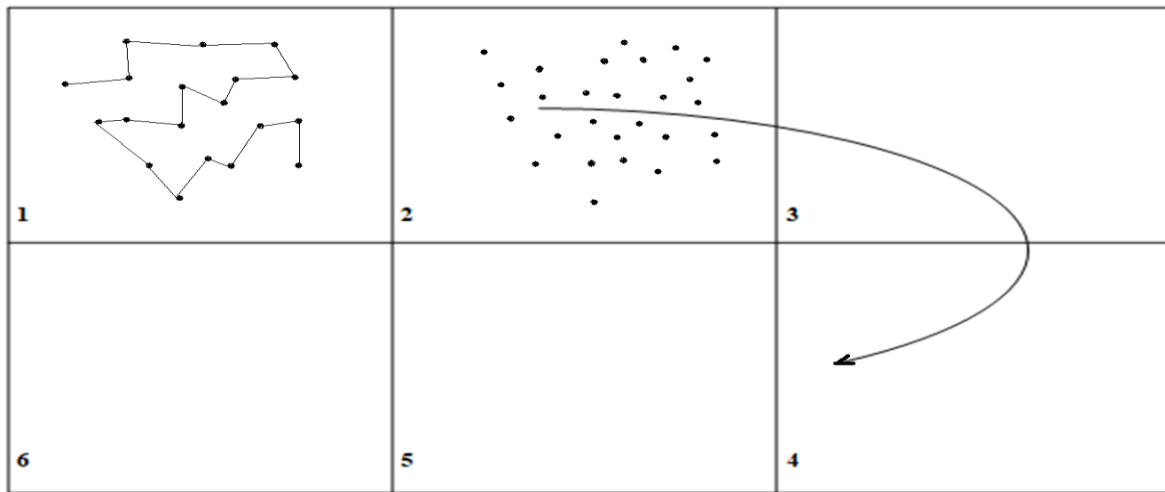


Рис. 2. Схема проведення теппінг-тесту

Весь тест триває 30 с, а показники роботи фіксують кожні 5 с. Обстежуваний протягом 5 с у максимальному темпі ставить олівцем крапки в першому квадраті, далі – у другому і т.д. Під час роботи працюють із максимальним вольовим зусиллям. Щоб крапки не накладалися одна на одну, рекомендується переходити від одного квадрата до іншого за годинниковою стрілкою. Через 30 с підраховують кількість крапок у кожному квадраті, з'єднуючи всі точки між собою. Далі будують криву працездатності: на осі абсцис відкладають час – п'яти секундні інтервали, а на осі ординат – кількість точок, нанесених за кожні 5 с. Вихідним показником вважають кількість точок за перші 5 с.

Оцінюють результати теппінг-тесту за такими критеріями:

- якщо максимальний темп рухів припадає на перші 10-15 с, а потім зменшується до рівня, нижчого за вихідний, то це свідчить про *сильну нервову систему*;

- якщо максимальний темп утримується приблизно на одному рівні протягом усього часу, то це свідчить про *середню силу нервової системи*;

- якщо, починаючи з других 5 с роботи, максимальний темп неухильно знижується, то такий тип кривої свідчить про *слабкість нервової системи*;

– якщо протягом перших 10-15 с темп утримується на одному рівні, а потім знижується, то це свідчить про *середньо-слабку нервову систему*;

– якщо початкове зниження темпу змінюється його наростанням до вихідного рівня, то це свідчить про *середньо-слабку нервову систему*.

Різке зниження частоти рухів, тобто зменшення кількості крапок від квадрата до квадрата, свідчить про недостатню рухливість нервових процесів, а значить, про сповільнення процесу втягування у роботу. Цей тест використовується для контролю за швидкісними якостями, кмітливістю і розвитком втоми.

Д) Визначення основних властивостей уваги. Розрізняють наступні основні властивості уваги: об'єм, переключення, розподілення, зосередженість, стійкість, коливання. Враховуючи регуляторну функцію уваги, ці властивості можна згрупувати за наступними ознаками:

- 1) направленість (об'єм, переключення, розподілення);
- 2) зосередженість чи концентрація (чіткість відображення в свідомості образів, понять, переживань);
- 3) стійкість, коливання (стійкість у часі, як направленість уваги на певні об'єкти, так і збереження якості і чіткості їх відтворення).

Зосередженість і стійкість уваги.

Зосередженість (концентрація) уваги – це виділення кола предметів або явищ, на які вона спрямована, серед інших, що супроводжується чітким відображенням їх у свідомості.

Стійкість уваги – це здатність тривало зосереджуватися на одному предметі або на одній і тій же роботі.

Для оцінки стану нервової системи людини, зокрема, основних показників, які свідчать про стан розумової працездатності і критеріїв її зниження, використовують *буквений тест за таблицею Анфімова* (додаток А).

БУКВЕНИЙ ТЕСТ ЗА ТАБЛИЦЕЮ АНФІМОВА

Досліджуваний отримує завдання в коректурному тексті закреслити певну літеру, наприклад “А”. Завдання може бути і складнішим, наприклад: одну букву закреслювати, а іншу – підкреслювати та ін. Робота має тривати 5 хвилин. При цьому закінчення кожної хвилини фіксують на тексті вертикальною лінією. Після 2-3-хвилинного відпочинку дослідження повторюють 2-3 рази. Враховують кількість зроблених помилок (пропущені букви, закреслені букви, які не задані експериментатором тощо) та час виконання завдання. Працездатність мозку оцінюють (на початку роботи та через певний час) за показником уваги (А) та якістю виконаної роботи. Підраховують показники інтенсивності (І), концентрації уваги (К) та показник якості уваги (У); за витратами часу на виконання одного рядка завдання підраховують швидкість виконання роботи (V).

Показник уваги (А) обчислюється за формулою:

$$A = \frac{V}{(m + 1)} \times 100\%,$$

де V – швидкість виконання роботи, знаків за секунду; m – загальна

кількість помилок.

Показник уваги низький при А – менше 37%; **середній** при А – 37-50%; **високий** при А – понад 51%.

Швидкість виконання роботи (V) обчислюють за формулою:

$$V = N / t,$$

де t – час, с; N – кількість переглянутих букв при 5-хвилинній роботі.

У тексті Анфімова міститься 1600 букв (40 рядків по 40 букв).

Оцінка інтенсивності уваги, якщо переглянуто:

– *понад 1000 букв* – відмінна;

– *800-1000 букв* – добра;

– *700-800 букв* – задовільна;

– *менше 700 букв* – низька.

Оцінка якості уваги (Y):

$$Y = (n - W) / (n + O),$$

де n – кількість правильно закреслених букв; W – кількість неправильно закреслених букв; O – кількість пропущених букв.

Оцінка уваги за кількістю помилок: *менше 2 помилок* – відмінна; *3-5 помилок* – добра; *6-10 помилок* – задовільна; *понад 11 помилок* – погана.

Показник концентрації уваги (K) обчислюється за формулою:

$$K = (C / m) \times 100\%,$$

де C – кількість переглянутих рядків; m – загальна кількість помилок.

На основі отриманих результатів зробіть висновок про стан свого здоров'я та працездатності.

ЗАВДАННЯ 2. Оцінка біологічного віку та темпів старіння

Абсолютною мірою життєдіяльності організму є тривалість життя.

Біологічний вік (БВ) визначають за різними тестами:

1) розрахунком дійсного значення БВ із використанням клініко-фізіологічних показників;

2) розрахунком необхідного значення БВ за календарним віком;

3) за співвідношенням дійсного та календарного віку. Для цього розроблено чотири варіанти методик із визначення біологічного віку. Два варіанти дуже складні, в них використовується сучасна апаратура. Третій варіант спирається на загальнодоступні показники та вимір життєвої ємності легень, а в четвертому варіанті не потрібні спеціальні дослідження. Для визначення **БВ** за четвертим варіантом (**методика В.П. Войтенко**) запропонована така формула.

Для чоловіків:

$$БВ = 26,985 + 0,215 \times АТ_С - 0,149 \times ЗД_В + 0,723 \times СОЗ - 0,151 \times СБ.$$

Для жінок:

$$БВ = -1,463 + 0,415 \times ПТ + 0,248 \times МТ + 0,694 \times СОЗ - 0,14 \times СБ,$$

де АТ_С – систолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.; ПТ – пульсовий артеріальний тиск (тричі з інтервалом 5 хв. визначаємо АТ, після чого визначаємо різницю між найнижчим значенням систолічного та діастолічного тиску, що є пульсовим артеріальним тиском), мм рт. ст.; ЗД_В – тривалість

затримки дихання після глибокого вдиху, с (вимірюється тричі з інтервалом 5 хвилин, за допомогою секундоміра, враховують найбільше значення); СБ – статичне балансування із закритими очима на лівій нозі без взуття, руки повільно опущені уздовж тулуба, с (вимірюється тричі з інтервалом 5 хвилин, враховують найкращий результат); МТ – маса тіла, кг (вимірювання проводити в легкому одязі вранці, без взуття); СОЗ – суб’єктивна оцінка здоров’я (визначається за допомогою анкети наведеної нижче, що містить 28 питань).

За допомогою наведених формул вираховують біологічний вік, а щоб визначити, наскільки він відповідає календарному, слід зіставити їх індивідуальні величини. Величина **належного БВ (НБВ)** характеризує популяційний стандарт вікового “зносу” та визначається за формулами:

$$\text{чоловіки: НБВ} = 0,629 \times \text{КВ} + 18,56;$$

$$\text{жінки: НБВ} = 0,581 \times \text{КВ} + 17,24,$$

де КВ – календарний вік, років.

Обчисліть індекс БВ/НБВ, щоб дізнатися у скільки разів БВ досліджуваного більше або менше, ніж БВ його ровесників.

Темпи старіння (ТС) розраховують за формулою:

$$\text{ТС} = \text{БВ} - \text{НБВ}.$$

Отримані результати є відносними, тому що також потрібно знати середню величину ступеня старіння в певному календарному віці для конкретної популяції. Грунтуючись на цих результатах, можна поділити осіб одного календарного віку (КВ) на групи, залежно від ступеня “вікового руйнування” та за “запасом здоров’я”.

I рівень – від -15 до -9 років;

II рівень – від -8,9 до -3 років;

III рівень – від -2,9 до +2,9 років;

IV рівень – від +3 до +8,9 років;

V рівень – від +9 до +15 років.

I рівень відповідає дуже повільному, а V – різко прискореному старінню, III – свідчить про відповідність біологічного віку людини її календарному віку.

Питання для самооцінки здоров’я (СОЗ)

1. Чи турбує Вас головний біль?
2. Чи легко Ви прокидаєтесь від будь-якого шуму?
3. Чи турбує Вас біль у ділянці серця?
4. Чи погіршився Ваш зір?
5. Чи погіршився Ваш слух?
6. Ви п’єте лише кип’ячену воду?
7. Чи пропонують Вам місце у громадському транспорті?
8. Чи турбує Вас біль у суглобах?
9. Чи впливає на Вас зміна погоди?
10. Чи буває у Вас безсоння?
11. Чи турбують Вас закрепи?
12. Чи турбує Вас біль у ділянці печінки?
13. Чи буває у Вас запаморочення?
14. Чи стало Вам зосереджуватись важче, ніж раніше?

15. Чи турбує Вас послаблення пам'яті?

16. Чи відчуваєте Ви у різних місцях тіла пекучість, поколювання, “повзання мурашок”?

17. Чи турбує Вас шум або дзвін у вухах?

18. Чи носите Ви з собою валідол, нітрогліцерин тощо?

19. Чи бувають у Вас набряки на ногах?

20. Чи змушені Ви відмовлятися від деяких справ?

21. Чи маєте Ви задишку під час швидкої ходьби?

22. Чи турбує Вас біль у ділянці попереку?

23. Чи використовуєте Ви для лікування мінеральну воду?

24. Чи можете Ви сказати, що стали плаксивим?

25. Чи ходите Ви на пляж?

26. Чи вважаєте Ви, що Ваша працездатність залишилась такою ж, як раніше?

27. Чи часто Ви відчуваєте радість, збудження?

28. Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?

При ідеальному стані оцінка буде “0” і “28” при поганому самопочутті.

Значення показника СОЗ визначається в такий спосіб. Треба знайти суму відповідей “так” на питання 1-25 анкети та “ні” на питання 26-27 і додати до цієї суми 1, якщо відповідь на питання 28 “погано” та “дуже погано”.

Зробити висновок про свої темпи старіння і навести рекомендації для себе, завдяки яким можна загальмувати темпи старіння.

ЗАВДАННЯ 3. Класифікація рекреаційної діяльності

Скласти графологічні схеми класифікацій рекреаційної діяльності за наступними категоріями:

- 1) за ознакою мобільності;
- 2) за тривалістю;
- 3) за сезонною ознакою;
- 4) за віковими показниками;
- 5) за кількістю учасників;
- 6) за характером організації;
- 7) за суспільною функцією та технологією;
- 8) за територіальною ознакою;
- 9) за характером транспортних послуг;
- 10) за правовим статусом.

ЗАВДАННЯ 4. Форми відпочинку

Враховуючи фізичне навантаження за основним місцем роботи та класифікації рекреаційної діяльності, дайте рекомендації щодо вибору форм відпочинку для осіб різних професій:

- економіст;
- будівельник;
- робітник на конвеєрі;
- вчитель.

ЗАВДАННЯ 5. Рекреаційна структура короткочасного відпочинку

Запропонуйте рекреаційну структуру короткочасного відпочинку (щоденного, щотижневого) у межах м. Запоріжжя для власного кола друзів.

ЗАВДАННЯ 6. Рекреаційна діяльність

Запропонуйте місцеву щотижневу рекреаційну діяльність на о. Хортиця відповідно до різних вікових показників (діти, люди середнього та похилого віку).

Сформулюйте узагальнюючий висновок.

? Питання для самоконтролю

1. Що розуміють під рекреаційними потребами?
2. Які методи оцінки працездатності людини Вам відомі?
3. Що таке рекреаційна діяльність та які її функції?
4. За якими ознаками класифікують рекреаційну діяльність?
5. Хто є рекреантами?
6. Дайте визначення поняття “елементарне рекреаційне заняття”, наведіть приклади.
7. Що таке дозвілля?
8. Що розуміють під атрактивністю рекреаційної діяльності?
9. Які групи власне рекреаційних занять Вам відомі?
10. Що розуміють під циклом рекреаційної діяльності та рекреаційних занять?
11. В чому відмінність понять “екскурсант” та “турист”?

ДОДАТКИ
Додаток А
Таблиця Анфімова

<p> СХАВСХЕВІХНАІСНХВХВКСНАІСВХВВХЕНВІСНАВХА ВНХІВСНАВСАВСАВСНАЕКЕАХВКЕСВСНАІСНАВХНЕК НКІСКВКЕКВХИВХЕИСНЕИНАІЕНКХКІКХЕВКВКІСВХ ХАКХНСКАІСВЕКВХНСНЕІХЕКХВСНАКСКВХКВНАВСН ИСНАІХАЕХКІСНАІКХЕХЕИСНАХКЕКХВІСНАІХВІКХ СНАІСВНКХВАІСНАХЕКЕХСНАКСАЕВЕСАІСНАСНКІВ СХАВСХЕВІХНАІСНХВХВКСНАІСВХВВХЕНВІСНАВХА ВНХІВСНАВСАВСАВСНАЕКЕАХВКЕСВСНАІСНАВХНЕК НКІСКВКЕКВХИВХЕИСНЕИНАІЕНКХКІКХЕВКВКІСВХИ ХАКХНСКАІСВЕКВХНСНЕІХЕКХВСНАКСКВХКВНАВСН ИСНАІХАЕХКІСНАІКХЕХЕИСНАХКЕКХВІСНАІХВІКХ СНАІСВНКХВАІСНАХЕКЕХСНАКСАЕВЕСАІСНАСНКІВ ЕІВКАИСНАСНАИСХАКВНАКСХВИЕНСНАІЕИНКХВХСІ СХАВСХЕВІХНАІСНХВХВКСНАІСВХВВХЕНВІСНАВХА ВНХІВСНАВСАВСАВСНАЕКЕАХВКЕСВСНАІСНАВХНЕК НКІСКВКЕКВХИВХЕИСНЕИНАІЕНКХКІКХЕВКВКІСВХИ ХАКХНСКАІСВЕКВХНСНЕІХЕКХВСНАКСКВХКВНАВСН ИСНАІХАЕХКІСНАІКХЕХЕИСНАХКЕКХВІСНАІХВІКХ СНАІСВНКХВАІСНАХЕКЕХСНАКСАЕВЕСАІСНАСНКІВ НАИСВНКХВАІСНАХЕКЕХСНАКСВЕІАИСНАСНКІХВЕА ХКЕКНВІСНКХВЕХСНАІСКЕСІКНАЕСНКХВІХКАКСИС ИСНАЕХКВЕНВХКЕАІСНКАІКНВЕВНКВХАВЕИВІСНАІ АХВАЕИВНАХІЕНАІВКВІЕКІВАКСВЕІКСНАВАХНСВС КЕСНКСВХИЕВКНВСАНКВЕІСАВХЕВНАІЕНКВКСКХВИ СХАВСХЕВІХНАІСНХВХВКСНАІСВХВВХЕНВІСНАВХА ВНХІВСНАВСАВСАВСНАЕКЕАХВКЕСВСНАІСНАВХНЕК НКИСКВКЕКВХИВХЕИСНЕИНАІЕНКХКІКХЕВКВКІСВХИ ХАКХНСКАІСВЕКВХНСНЕІХЕКХВСНАКСКВХКВНАВСН ИСНАІХАЕХКІСНАІКХЕХЕИСНАХКЕКХВІСНАІХВІКХ СНАІСВНКХВАІСНАХЕКЕХСНАКСАЕВЕСАІСНАСНКІВ СХАВСХЕВІХНАІСНХВХВКСНАІСВХВВХЕНВІСНАВХА ВНХІВСНАВСАВСАВСНАЕКЕАХВКЕСВСНАІСНАВХНЕК НКІСКВКЕКВХИВХЕИСНЕИНАІЕНКХКІКХЕВКВКІСВХИ ХАКХНСКАІСВЕКВХНСНЕІХЕКХВСНАКСКВХКВНАВСН ИСНАІХАЕХКІСНАІКХЕХЕИСНАХКЕКХВІСНАІХВІКХ СНАІСВНКХВАІСНАХЕКЕХСНАКСАЕВЕСАІСНАСНКІВ ЕІВКАИСНАСНАИСХАКВНАКСХВИЕНСНАІЕИНКХВХСІ СХАВСХЕВІХНАІСНХВХВКСНАІСВХВВХЕНВІСНАВХА ВНХІВСНАВСАВСАВСНАЕКЕАХВКЕСВСНАІСНАВХНЕК НКІСКВКЕКВХИВХЕИСНЕИНАІЕНКХКІХЕВКВКІСВХИ </p>
