



ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

Навчальний посібник
для студентів вищих навчальних закладів
фізичного виховання і спорту



ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

Навчальний посібник
для студентів вищих навчальних закладів
фізичного виховання і спорту

*За науковою редакцією доктора педагогічних наук,
професора Євгена Приступи*

Львів
ЛДУФК
2010

УДК 796.035:379.8(075.8)
ББК 75+26.8я73
Ф 53

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів
(лист 1/11-2434 від 25.03.2010)*

Рецензенти:

доктор біологічних наук, професор *А. В. Магльований*;
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор *А. В. Цьось*;
доктор біологічних наук, професор *Б. М. Мицкан*

Авторський колектив:

Приступа Є. Н., доктор педагогічних наук, професор;
Жданова О. М., кандидат педагогічних наук, професор;
Линець М. М., кандидат педагогічних наук, професор;
Мартин П. М., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, директор
Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення „Спорт для всіх”;
Завидівська Н. Н., кандидат педагогічних наук, доцент;
Чеховська Л. Я., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;
Грибовська І. Б., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;
Данилевич М. В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;
Сосіна В. Ю., кандидат педагогічних наук, доцент;
Кухтій А. О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Ф 53 **Фізична рекреація** : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол. : Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л. : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
ISBN 978-966-2328-06-6

Навчальний посібник висвітлює теорію фізичної рекреації, технологію проведення та зміст рекреаційно-оздоровчих занять, туризм як засіб фізичної рекреації.

Рекомендовано студентам, аспірантам, викладачам, слухачам післядипломного навчання та підвищення кваліфікації, фахівцям з рекреації й оздоровчого тренування, які працюють у фізкультурно-оздоровчих закладах і центрах фізичного здоров'я населення „Спорт для всіх”.

УДК 796.035:379.8(075.8)
ББК 75+26.8я73

© Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець, М. М., Мартин П. М.,
Завидівська Н. Н., Чеховська Л. Я., Грибовська І. Б.,
Данилевич М. В., Сосіна В. Ю., Кухтій А. О., 2010
ISBN 978-966-2328-06-6 © Львівський державний університет фізичної культури, 2010
© Коло, друк, 2010

ЗМІСТ

Передмова	7
Частина 1. ТЕОРІЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ	9
Розділ 1. Походження рекреації та її сутність (Є.Приступа, Л.Чеховська, О.Жданова, М.Линець)	9
1.1. Визначення понять «рекреація» та «фізична рекреація».....	9
1.2. Історія формування і теорії походження рекреації.....	14
1.3. Мета, чинники розвитку, завдання і характеристика рекреації в сучасному суспільстві	21
1.4. Засоби та методи фізичної рекреації	25
Підсумок	53
Контрольні запитання і завдання.....	54
Використана література.....	55
Розділ 2. Соціально-культурні аспекти рекреації (Є.Приступа, Н.Завидівська, П.Мартин)	57
2.1. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики	57
2.2. Форми та функції рекреації.....	60
2.3. Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації.....	64
2.4. Педагогіка вільного часу	77
Підсумок	84
Контрольні запитання і завдання.....	85
Використана література.....	86
Розділ 3. Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини (Є.Приступа, Н.Завидівська).....	88
3.1. Визначення поняття «здоров'я» людини, його компоненти і передумови	88
3.2. Показники здорового способу життя, можливостей реалізації та засобів впливу на його формування	94
3.3. Якість життя – високо інтегрована характеристика розвитку суспільства	102
3.4. Раціональне харчування і здоров'я людини.....	110
Підсумок	125
Контрольні запитання і завдання.....	127
Використана література.....	129

**Частина 2. ТЕХНОЛОГІЯ ПРОВЕДЕННЯ ТА ЗМІСТ
РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ 131**

Розділ 1. Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини (Є. Приступа, Н. Завидівська) 131	
1.1. Закономірності розвитку моторики (рухової функції) людини в онтогенезі..... 131	
1.2. Структура фізичної підготовленості людини..... 142	
Підсумок..... 149	
Контрольні запитання і завдання..... 150	
Використана література..... 151	

Розділ 2. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять (О. Жданова І. Грибовська, М. Данилевич) 154

2.1. Визначення раціонального змісту і обсягу рухової активності..... 166	
2.2. Вікові особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять 188	
2.3. Контроль за оздоровчим ефектом рекреаційних занять 206	
Підсумок 207	
Контрольні запитання і завдання..... 209	
Використана література..... 209	

Розділ 3. Основи тренування й застосування циклічних вправ (М. Линець, П. Мартин) 212	
3.1. Загальна характеристика циклічних вправ, що застосовуються в оздоровчому тренуванні..... 212	
3.2. Методичні поради щодо оволодіння технікою оздоровчих видів ходьби, бігу, плавання, пересування на велосипеді та лижах 217	
3.3. Програми самостійних оздоровчих занять із застосуванням циклічних вправ 238	
Підсумок 271	
Контрольні запитання і завдання..... 272	
Використана література..... 275	

Розділ 4. Рекреаційні ігри (Є. Приступа, О. Жданова, П. Мартин)..... 276

4.1. Використання українських народних ігор, розваг і забав у рекреаційній діяльності 276	
---	--

4.2. Спортивні ігри в рекреаційно-оздоровчих заняттях.....	295
Підсумок.....	303
Контрольні запитання і завдання.....	303
Використана література.....	304

Розділ 5. Оздоровчі види гімнастики в рекреаційних заняттях (В.Сосіна).....	306
5.1. Значення оздоровчих видів гімнастики в системі фізичної рекреації.....	306
5.2. Історія виникнення оздоровчих видів гімнастики.....	308
5.3. Різновиди оздоровчих видів гімнастики та їх характеристика.....	311
Підсумок.....	333
Контрольні запитання і завдання.....	334
Використана література.....	336

Частина 3. ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ (Л.Чеховська, А.Кухтій).....	337
---	------------

Розділ 1. Історія становлення та види сучасного туризму.....	337
1.1. Історія виникнення та розвитку туристичної діяльності.....	338
1.2. Розвиток туризму в Україні.....	342
1.3. Класифікація видів туризму.....	351
1.4. Туристичний похід вихідного дня.....	370
1.5. Мотивація занять туризмом.....	374
1.6. Екскурсія як різновид рекреаційної діяльності.....	377
Підсумок.....	380
Контрольні запитання і завдання.....	381
Використана література.....	382

Розділ 2. Рекреаційно-туристичні ресурси України.....	384
2.1. Класифікація рекреаційно-туристичних ресурсів.....	384
2.2. Основні принципи рекреаційно-туристського ресурсоведення.....	412
2.3. Рекреаційне районування та методи оцінювання рекреаційних ресурсів.....	414
Підсумок.....	419
Контрольні запитання і завдання.....	419
Використана література.....	420

Додатки.....	421
Рекомендована література.....	428
Предметний покажчик.....	433
Відомості про авторів.....	444

ПЕРЕДМОВА

Фізична рекреація – процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, спрямований на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні, розвагах та розвитку особистості у вільний і спеціально відведений час.

Ефективність підготовки фахівців у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту для організації та успішного проведення рекреаційно-оздоровчої роботи з різними верствами населення зумовлена, зокрема, інформаційним забезпеченням навчального процесу.

Навчальний посібник підготував авторський колектив Львівського державного університету фізичної культури для навчально-методичного забезпечення підготовки студентів, які здобувають освіту з “Фізичного виховання, спорту і здоров’я людини” (0102).

Посібник також призначений для використання в процесі оволодіння такими спеціальностями: “Фітнес і рекреація”, “Здоров’я людини”, “Фізичне виховання” та спеціалізацією “Рекреаційно-оздоровча діяльність”.

Навчання за програмою спеціалізації “Рекреаційно-оздоровча діяльність” базується на знаннях, які студенти отримали з валеології, гігієни, анатомії, фізіології, педагогіки, основ краєзнавчо-туристичної роботи, оздоровчої фізичної культури, історії фізичної культури тощо.

Метою вивчення дисципліни “Рекреаційно-оздоровча діяльність” є формування системи професійних знань, методичних вмінь і навичок проведення рекреаційно-оздоровчих занять і заходів за участю різних верств населення.

Навчальна дисципліна “Рекреаційно-оздоровча діяльність” вирішує такі освітні завдання:

- вивчити походження фізичної рекреації та її сутність;
- знати соціально-культурні аспекти рекреації;
- враховувати розвиток моторики і фізичної підготовленості людини при проведенні рекреаційних занять для збереження та зміцнення здоров’я;
- опанувати технології проведення рекреаційно-оздоровчих занять;
- вміти визначати раціональний зміст й обсяги рухової активності, проводити контроль за оздоровчим ефектом занять;

- вміти проводити оздоровче тренування із використанням циклічних вправ, рекреаційних ігор, оздоровчих видів гімнастики;
- використовувати туризм як засіб фізичної рекреації.

Навчальний посібник “Фізична рекреація” може також використовуватися при вивченні таких дисциплін: “Теорія і методика фізичного виховання”, “Оздоровча фізична культура”, “Рекреаційно-оздоровча робота”, “Сучасні технології в оздоровчій фізичній культурі”, “Рекреаційні ігри” тощо.

Матеріали навчального посібника є вагомим поповненням інформаційного забезпечення повсякденної діяльності фахівців-практиків, які проводять різноманітні за формами і змістом фізкультурно-оздоровчі заняття та заходи для різних верств населення в системі “Спорту для всіх”, їх перепідготовки та підвищення кваліфікації.

У частині 1 посібника подано інформацію з історії формування, теорій походження рекреації, чинників розвитку та її характеристик у сучасному суспільстві; форм, функцій, засобів і методів рекреації; її впливу на збереження та зміцнення здоров’я сучасної людини.

У 2 частині висвітлено сучасні технології проведення рекреаційно-оздоровчих занять. Подано структуру фізичної підготовленості людини та закономірності розвитку моторики; принципи визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності, вікові особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять і контроль за їх оздоровчим ефектом. Описано організаційно-методичні засади проведення найпопулярніших видів рекреаційно-оздоровчих занять циклічними вправами, рекреаційними іграми, оздоровчими видами гімнастики.

У частині 3 навчального посібника, з огляду на важливість активізації туристських занять як засобу фізичної рекреації, подано інформацію з розвитку туризму в Україні, класифікації його видів, розглянуто сутність і завдання екскурсійної діяльності тощо.

Розділи посібника у кожній із його частин закінчуються підсумком, переліком контрольних запитань і завдань, списком використаної літератури.

Завершується навчальний посібник предметним покажчиком і переліком рекомендованої літератури з проблем фізичної рекреації та відомостями про авторів.

Частина 1

ТЕОРІЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Розділ 1. Походження рекреації та її сутність

1.1. Визначення понять “рекреація” та “фізична рекреація”

Рекреація. Конкретну дату зародження фізичної рекреації як компонента фізичної культури вказати неможливо. Так само як невідома точна дата виникнення фізичної культури чи мистецтва.

Єдиної точки зору на визначення змісту поняття “рекреація” не існує, не існує єдиного визначення змісту поняття “оздоровча фізична культура”. У вітчизняній літературі термін “рекреація” раніше рідко використовувався, оскільки вважався надбанням буржуазної культури. Деякі вчені послуговувалися терміном “фізична рекреація” як синонімом до словосполучення “масова фізична культура”.

Сьогодні рекреація стає самостійним науковим напрямком, що формується на межі багатьох наук: географії, економіки, соціології, медицини, фізіології, екології, курортології, теорії фізичного виховання, теорії містобудування тощо.

Науковий напрямок, що вивчає рекреацію, називають рекреалогією. Рекреалогія вивчає закономірності педагогічно організованого відновлення працездатності засобами фізичної культури.

Об'єктом рекреалогії є технологія фізичної рекреації.

Предмет рекреалогії – понятійний апарат, засоби, методи, організаційні форми використання фізичної рекреації для відновлення працездатності, вивчення соціально-економічних, фізіологічних, психічних явищ і процесів під час відпочинку й оздоровлення різних категорій населення.

Розвиток рекреації підтверджується чималим обсягом наукової літератури, публікаціями в зарубіжних і вітчизняних журналах “Journal of Travel Research”, “Tourism Management”, “Tourism Recreation Research”, “Міжнародний туризм”, дисертаційними працями тощо. У різних країнах проводяться систематичні фундаментальні та прикладні дослідження з цієї тематики.

Цим і пояснюється рекреаційний “вибух”, що спостерігається зараз в усьому світі.

Поняття “рекреація” використовується досить давно і, залежно від сфери застосування, може мати децю різний зміст.

Фахівці з народного господарства вважають **рекреацію** галуззю народного господарства, що пов'язана з освоєнням територій для відпочинку, лікування, туризму, ігрової форми дозвілля та спрямована на розваги й оздоровлення, удосконалення розвитку особистості.

Соціологи називають **рекреацією** сукупність явищ і відносин, що виникають у процесі використання вільного часу для оздоровчої, пізнавальної, спортивної та культурно-розважальної діяльності людей на спеціалізованих територіях, поза місцем їх постійного проживання.

Рекреацією називають також діяльність людини, що спрямовується на відновлення її фізичних і психічних сил, на розвиток особистості й не пов'язується з виконанням трудових обов'язків і задоволенням побутових потреб.

Поняття “рекреація” утворене від латинського “recreatio” і має кілька значень: відновлювати, відпочивати, зміцнювати, освіжати тощо. Історично цей термін пов'язаний зі здоров'ям людини, але, що важливо – розуміння здоров'я не обмежувалося лише станом організму людини. Сьогодні здоров'я розглядається у ширшому значенні й містить соціальний, психологічний і біологічний зміст.

Рекреація – це всі форми дозвілля людини, що проводяться у закритих приміщеннях і просто неба, у природному й урбанізованому середовищах.

Український енциклопедичний словник тлумачить слово “**рекреація**” як термін, що є сукупністю етимологічних значень: “recreatio” (лат.) – відновлення; “recreation” (франц.) – розвага, відпочинок, відсутність трудової діяльності; простір для зазначених дій; “rekreasja” (пол.) – відпочинок.

Отже, важливо усвідомити, що поняття “рекреація” характеризує не лише процес чи способи відновлення сил людини, але й простір, у якому це відбувається.

Визначення поняття “рекреація” у найпопулярніших енциклопедичних довідниках і словниках становить значний науково-практичний інтерес. В “Енциклопедичному словнику” Ф. А. Брокгауза й І. А. Ефрона (1899) “рекреація” розглядається як запозичене з латинської мови слово, що буквально означає “перерва від занять та уроків у школі з метою відпочинку”; у тлумачному словнику російської мови С. Ожегова “рекреація” трактується як “відпочинок, відновлення сил після праці, у навчальних закладах – зала для відпочинку учнів”.

Отже, колись терміном “**рекреація**” частіше називали пообідній відпочинок учнів, які вчилися у школах-інтернатах і проводили свій вільний час у рекреаційних іграх та забавах разом зі своїми вчителями.

Дослідники історії освіти в Україні, Литві й у Польщі підкреслюють, що рекреаційні мандрівки, різноманітні рухливі ігри та забави за участю учнів і вчителів регулярно відбувалися кожного вівторка та четверга після обіду (Слополко, 1936; Ступарик, 1994; Gloger, 1976).

Деяко пізніше поняття “рекреація” почало охоплювати інші різновиди діяльності. У спеціальній літературі з фізичної культури та спорту по-суттєво вживаються здебільшого поняттям “фізична рекреація”.

Фізична рекреація – органічна частина фізичної культури, специфічним змістом якої є рухова діяльність, спрямована на задоволення потреби людини активно відпочивати для адаптації, відновлення, зміни діяльності, а також удосконалення особистої конституції фізичної та духовної (М. Бердус, М. Боген, Г. Бердус, В. Чувилин, 1998, 2002).

На думку В. М. Видріна, **фізична рекреація** – це процес використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних чинників для активного відпочинку, зміни виду діяльності, відволікання від процесів, що спричиняють фізичну, психічну й інтелектуальну втому, отримання задоволення від занять фізичними вправами (В. М. Выдрин, А.Д. Джумаев, 1989).

Отже сутність **фізичної рекреації** полягає, передусім, у визначенні цього явища (процесу) як системи різноманітних занять, що ґрунтується на використанні спеціально організованої рухової активності у формі фізичних вправ зі застосуванням природних і гігієнічних чинників упродовж вільного часу людини добровільно та для відпочинку, відновлення власних сил, отримання задоволення, удосконалення психічних і фізичних здібностей, відновлення та зміцнення здоров'я.

Існують інші визначення поняття “фізична рекреація”. Вони належать М. Я. Якобсону (1974), Н. І. Пономарьову (1975); Б. В. Євстафьеву (1985); Г. Ф. Шитиковій (1986, 2000), а також зарубіжним ученим Л. Піотровскі (1981), Ю. Рижкіну (1997, 2001, 2002) й іншим. Проте визначення В. М. Видріна (1989), на нашу думку, найповніше розкриває всі аспекти фізичної рекреації.

Конкретна людина у процесі рекреаційної діяльності опановує надбання цивілізації у галузі рекреації (засоби, методи, форми рекреації, систему знань тощо). Використовуючи їх, людина своєю активністю зумовлює певні соціальні, психічні, біологічні зміни індивідуального статусу.

Таким чином, рекреаційна діяльність розглядається як процес або спосіб раціонально організованої психофізичної активності людини, спрямованої на досягнення поставленої мети у вільний від основних професійних, родинних і громадських обов'язків час.

Іншим аспектом рекреації як соціального явища є ціннісний аспект. Рекреація охоплює низку матеріальних і духовних досягнень, створених

у суспільстві для задоволення рекреаційних потреб сучасної людини. Кожний етап розвитку рекреації характеризується своєрідним ціннісним змістом, що є предметом використання для кожної людини, яка проявляє рекреаційну активність, своєрідною формою споживання рекреаційних послуг. Прикладом є популярні в сучасному суспільстві оздоровчі гімнастичні системи, а також системи здорового способу життя, базовані на чинниках психотренінгу, релаксації, комплекси дієтичних рекомендацій, загартування організму.

Разом із досягненнями людства у використанні різних систем психофізичної рекреаційної активності, що становлять специфічний зміст рекреації, важливими є наукові дослідження, які узагальнюють сутність цього компонента фізичної культури, принципи, форми, методи та методики використання фізичних вправ у рекреаційній діяльності. А також організаційні, матеріально-технічні й інші умови, що спеціально створюються для ефективного функціонування рекреаційної сфери (медико-біологічне, інформаційне забезпечення, якість і доступність спортивних споруд, інвентарю й обладнання тощо).

Рекреацію також слід розглядати в аспекті персоніфікованого результату діяльності, який може характеризуватися сукупністю корисних змін, досягнень, ефектів, що відбулися у сфері психічної, духовної та фізичної життєдіяльності людини.

До них, передусім, слід зарахувати формування основ здорового способу життя, зміцнення здоров'я, оптимізацію антропометричних параметрів тіла людини, поліпшення фізичної підготовленості й психічного стану тощо.

Наступний аспект розгляду рекреації – її ототожнення з відпочинком після трудової діяльності. З цієї точки зору рекреація розглядається як форма відпочинку або як процес усунення наслідків втоми, спричиненої професійною діяльністю людини, чи як процес регенерації сил.

Експерт ЮНЕСКО, французький соціолог Думазейдер (Joffre Dumazejder, 1962) трактує термін "рекреація" як систему занять, у яких людина бере участь за власним бажанням для відпочинку, розваги чи для розвитку своїх знань, творчих здібностей упродовж вільного часу після виконання професійних, родинних і громадських обов'язків.

Спеціалісти виділяють ще декілька аспектів рекреації, наприклад, розуміння рекреації як динамічного суспільно-культурного явища, підставою для розвитку якого є тенденція до суттєвого зростання кількості вільного часу в структурі життєдіяльності сучасної людини.

Розвиток постіндустріального суспільства, глобальні зміни економіки, культури та науки спричинили інформатизацію життєдіяльності сучасної

людини, яка своєю чергою суттєво обмежила параметри природної фізичної активності.

Саме рекреаційна активність може стати ефективним профілактичним засобом, що протидіятиме негативним наслідкам розвитку сучасної цивілізації – урбанізації, підвищенню стресових впливів, гіподинамії, індустріалізації тощо.

З іншого боку, зростання тривалості життя у високорозвинених державах спричинило виникнення великих груп людей, які мають значну кількість вільного часу (пенсіонери), а також збільшення відсотка студентської молоді. Зазначені групи є реальними потенційними споживачами рекреаційних послуг.

Зважаючи на згадані факти, проблема визначення поняття “рекреація” є надзвичайно складною з огляду на те, що зміст рекреації становлять добровільні заняття, які реалізуються у вільний від основних професійних, родинних і громадських обов’язків час, а діапазон тих занять може бути різноманітним, як і людські потреби та зацікавлення (Kiełbasiewicz-Drozdowska, 2001).

Польський теоретик рекреації Т. Волянська (Т. Wolanska, 1997) стверджує, що **рекреація** – це різноманітні заняття, які добровільно реалізуються у вільний час для отримання задоволення, формування власної особистості, відновлення і збільшення психофізичних сил. Автор стверджує, що не різновид цих занять має вирішальне значення у класифікації зазначених форм психофізичної активності, а власне психосоціальний контекст. Іде мова про те, чи є ці заняття добровільними, чи отримує від них людина задоволення, чи відповідають вони її інтересам, яка мотивація конкретної роботи стосовно цього різновиду активності, а також, чи мають ці заняття позитивний вплив на розвиток особистості людини.

Цікавим є визначення терміна “рекреація”, яке трактує її як певну форму активності (діяльності), що реалізується не тільки для досягнення визначеної мети чи певних ефектів, а заради самої діяльності, яка надає людині можливість прояву її фізичних, розумових та творчих сил (Demel M., Nimep W., 1970). Результати такої діяльності проявляються у зміцненні здоров’я, протидії та профілактиці хвороб цивілізації, оптимізації маси тіла чи інших видах оздоровчого ефекту.

Надзвичайно важливо, щоби рекреаційна активність становила певні цінності (норми) в таких вимірах:

- культурному – як суспільна вартість, що є бажаною та важливою для суспільства;

- суспільному – як діяльність, що має встановлені інституції та структури серед різноманітних груп суспільства;

– індивідуально-психологічному – як цінності, отримані особистістю в результаті рекреаційної активності, які є орієнтиром здорового способу життя.

Підсумовуючи численні визначення поняття “рекреація”, слід зазначити, що це:

– частина соціальної системи суспільства й особлива ланка системи освіти;

– найбільший сегмент індустрії дозвілля, що швидко розвивається, зв’язаний з участю населення в активному відпочинку на відкритому повітрі, проводиться переважно у вихідні та святкові дні;

– специфічна форма діяльності на дозвіллі (соціально корисне дозвілля);

– розширене відтворення фізичних, інтелектуальних та емоційних сил людини;

– вираження внутрішньої природи людини;

– засіб розваги, відновлення або вид ігрової діяльності;

– “життя після праці”;

– профілактична медицина майбутнього.

Отже, переконуємося, що рекреація повинна стати обов’язковою складовою життя якнайширших верств громадян сучасного суспільства.

1.2. Історія формування і теорії походження рекреації

Праісторія рекреації сягає в той період, коли вся без винятку фізична і розумова діяльність людини обмежувалася безпосереднім забезпеченням умов її існування. Основні засоби для існування первісній людині давали полювання, збирання, а також рибальство. Значення кожного з цих занять змінювалося залежно від навколишнього середовища, фізичного та розумового розвитку первісних людей, особливостей життєдіяльності.

Важливу роль відігравали елементи фізичного виховання. Власне, як засвідчують дослідники, виховання у первісному суспільстві переважно було фізичним. Використання різноманітних допоміжних засобів для існування вимагало нових навичок координації рухів, а також відповідного розвитку фізичної сили, витривалості, спритності. Поступово людина вдосконалювалася фізично й удосконалювала навички полювання, військових походів тощо.

Первісні елементи фізичної культури виконували численні функції, головними з яких були:

- рекреаційно-забавна гра;
- утилітарна (приворожування врожаю, погоди, доброго полювання);
- культово-релігійна чи магічна (вплив на невідомі потойбічні сили);
- виховна (вдосконалення необхідних моральних і фізичних якостей людини).

Первісні форми фізичної культури характеризуються бажанням людини брати участь в ігровій діяльності, що обов'язково супроводжується руховою активністю. У подальшому розвитку фізичної культури (і рекреації) суттєву роль відіграє релігійно-культова сфера життєдіяльності суспільства. У цьому процесі рухливі ігри, фізичні вправи є невід'ємними органічними елементами магічних і культових дійств, якими супроводжувалися всі без винятку важливі для тогочасного суспільства події. Ці заходи можна вважати першими проявами рекреації.

У житті стародавніх слов'ян виконувалися обрядові дії (обряди). Їх проведення тісно пов'язувалося з руховою активністю, різноманітними іграми. Обряди присвячували релігійним торжествам. За відомостями В.О. Рибаківа, в Україні існував побутово-релігійний календар як цілісна система народної культури.

Кожна пора року мала свої свята. Наприклад, весняний цикл святкувань наскрізь пронизаний народними рухливими іграми, забавами, розвагами для молоді та для дорослих (веснянки, гаївки, хороводи). Літній цикл святкувань починався літніми Русаліями. Цей вислів у літературі пояснюється як "ігрища, ігри скоморошескія". А головним вважалося свято Купала, основою якого був цілий комплекс рухливих народних ігор і забав.

Ці традиції зберігалися в Україні й за часів Київської Русі та козаччини. Наприклад, дуже поширеними були перегони під час Різдвяних свят. Взимку популярним серед молоді було катання на санчатах, запряжених собаками, ковзання на льоду.

В історичних дослідженнях, присвячених добі козацтва, зазначається, що найулюбленішими розвагами козаків на дозвіллі були рухливі ігри та різноманітні змагання у силі, витривалості, прудкості.

Дуже багато традиційних ігор було у період Великодніх свят. Розрізняли ігри: дитячі, парубочі, дівочі, мішані й загальні. Як зазначає В. К. Соколова, в українців пасхальні розваги були своєрідними. До них, окрім рухливих ігор, належали хороводи та "гойдалки", що влаштовувалися не лише по селах, а й у містах. Поширеними під час Великодніх свят в Україні були також акробатичні фізичні ігри-вправи типу "побудови пірамід".

Оригінальною формою рекреаційних розваг української молоді була “вулиця”. Вона починалася від Великодніх свят і тривала все літо. “Вулиця” збиралася в певному, заздалегідь визначеному місці – на майдані посеред села, зеленому лузі над річкою, на леваді.

До початку польових робіт молодь збиралася щовечора, а коли починалися роботи – тільки в неділю та святкові дні. На “вулиці” дівчата водили хороводи, співали і танцювали. Хлопці переважно забавлялися рухливими іграми та боротьбою (дужанням). Поширеними були також змагальні вправи – двобої.

Зі середини вересня на зміну “вулиці” приходила нова форма проведення дозвілля та відпочинку – вечорниці. Вони були таким собі клубом української молоді. Різновид вечорниць – “досвітки”, коли молодь забавлялась до “третьох півнів”. Історики свідчать, що найкраща музика, танці, пісні – все багатство народних засобів духовного й фізичного виховання виникли саме завдяки зазначеним колективним формам спілкування.

В умовах міста було більше можливостей для розвитку рекреації тому, що існувала значна кількість навчальних закладів, де зосереджувалася молодь, а відірваність від природного середовища, обмеження діяльності на дозвіллі міськими забудовами стимулювало потяг до природи.

Традиційними в Україні були весняні рекреації молоді, що відбувалися щорічно 1, 16, 30-го травня. Після ретельної підготовки групи молоді вибиралися у ліс, на берег річки, де проводилися всілякі ігри, забави, розваги. Все це сприяло поліпшенню не лише тілесного і психічного здоров’я людини, а й пробуджувало так звану “життєву енергію”, святковий настрій, задовольняло природне прагнення людини до рекреаційної та змагальної діяльності.

Отже, із розвитком засобів і форм фізичної культури у різні історичні періоди розвивалася й рекреаційна діяльність. Уже тоді люди звернули увагу на позитивний вплив відпочинку й ігор на лоні природи.

Історія розвитку рекреаційної діяльності за кордоном. Рекреація активно розвивалася ще в часи міст-держав стародавнього світу. Часто городяни виїжджали на прогулянки, полювання, для проведення турнірів за межі міст. Ці заходи можна вважати першими проявами рекреації.

Із розвитком капіталізму зародилися різноманітні релігійні, напіввійськові та робітничі організації рекреаційного спрямування, що відрізнялися одна від одної сферою і характером діяльності.

Релігійні організації. Серед них прихильниками рекреаційного аспекту фізичної культури були Асоціації молодих християн. Вони вбачали в рекреації засіб ефективного розповсюдження релігійних доктрин і виховання. Асоціація закладала при соборах і школах спортивні

ігрові майданчики, парки для відпочинку, долучалася до проведення різноманітних заходів просто неба, пропагувала ігрові види спорту.

Католицькі організації також залучалися до поширення рекреаційного руху. Церква забезпечувала свої молодіжні осередки шахами, майданчиками для ігор у кеглі, а також засобами для різноманітних ігор просто неба, прагнула зосередити у своїх руках управління спортивними об'єднаннями та гуртками.

Для координованої активізації рекреаційного руху 1911 року утворено Міжнародний союз католицьких організацій фізичної культури із центром в Римі.

Напіввійськові молодіжні організації. Поряд із діяльністю релігійних організацій започатковувався такий фізкультурний рух, що забезпечував би військову підготовку й тренування у період між закінченням школи та військовою службою. Окремі спроби утворення таких організацій були в різних країнах. Однак Англія досягла найбільшого успіху. Інспектор кавалерії колоніальних військ Роберт Бейден-Пауел створив рух бойскаутів, який виявився найбільш вдалим. Він організував дітей в ефективно діючі групи розвідників, утворив систему випробувань і бойскаутських "законів", яка не тільки відповідала інтересам англійського уряду, а й задовольняла потреби молодого покоління. За кілька років рух бойскаутів поширився цілим світом, оскільки в його основу було покладено засади добровільності, товариської співпраці, взаємодопомоги, задоволення. А це і є основними рисами рекреації. Особливої популярності рух набув у США, Канаді, Угорщині, Чехії, Польщі.

В Австрії, Німеччині, Швейцарії поряд зі скаутським розгорнувся рух, що мав назву "Перелітний птах".

Е. Спрангер назвав участь у діяльності зазначених організацій "фантастичним стилем життя, що поєднує в собі фізичну радість, романтизм, любов до природи, поезії, музики, дружбу та духовну спорідненість". У цих організаціях молодь знаходила умови та засоби для самовираження і самовдосконалення.

Територіальні й заводські організації. Вперше було закладено міські та районні майданчики для ігор, парки й клуби для відпочинку також в Англії.

У Лондоні й інших промислових містах наприкінці 70-х років XIX ст. з'явилися школи нового типу – філантропіни. Серед філантропів відомі імена Г. Фіта (1763 – 1836 рр.) та Гутс-Мутса (1759 – 1836 рр.). Фізичному вихованню у таких школах надавалося особливе значення не тільки на заняттях, але й у позанавчальний час. Учителі-філантропи після навчання виводили учнів на прогулянки, майданчики для ігор, мандрівки. Пізніше їх діяльність поширилася й у робітничих гуртожитках.

Унаслідок об'єднання рекреаційних організацій у США 1885 року створено Американську асоціацію відновлення здоров'я та фізичного виховання. 1887 року відкрилися перші рекреаційні клуби в Нью-Йорку. Один із таких клубів на території іллінойського сталеливарного заводу виник у зв'язку з прагненням інженерів, техніків, робітників до активного відпочинку, розваг, зняття напруження. Відтак аналогічні центри було створено на інших підприємствах. Уже тоді помітили, що люди, котрі надавали перевагу активному відпочинку, мали міцне здоров'я. Отже, продуктивність їх праці була вищою. Тому слід було дбати про рекреаційну діяльність своїх працівників, тим самим зберігаючи у продуктивному стані кваліфіковану робочу силу, аніж увесь час позбавлятися хворих працівників. Таким чином, гімнастичні вправи, ігри, прогулянки стали невід'ємною частиною дозвілля робітників. Великі концерни почали активно фінансувати розвиток рекреації.

Одним із основоположників організованого рекреаційного руху в США вважається лікар Лютер Гулік (1865 – 1918 рр.). Він відстоював думку, що за допомогою ігор на свіжому повітрі можна не тільки зміцнювати здоров'я, але й виховувати. Вважав, що керовані прогулянки й інші заняття, що пов'язані з перебуванням на свіжому повітрі та отриманням задоволення, можуть стримувати у відповідних межах “агресивність” підлітків.

У розробці форм рекреаційної діяльності міжнародного значення набула праця викладача університету поляка Хенріка Йордана (1842 – 1907 рр.). На ділянці площею вісім гектарів він утворив у Кракові взірцевий ігровий майданчик. Під впливом його діяльності виникли так звані “Йорданські сади”, де кожний, незалежно від віку і статі, міг знайти можливості для занять іграми та гімнастикою, купанням, взяти участь у змаганнях. Відповідно до правил, соціальні інструктори допомагали тим, хто відвідував майданчик, слідували за порядком і використанням спортивного інвентарю.

1906 року утворилася Американська асоціація ігор на майданчиках і Національна рекреаційна асоціація. 1925 року в Італії була створена організація “Діяльність після роботи”, 1935 року – Центральна рада фізичної рекреації Англії, яка намагалася вирішити проблеми вільного часу та пов'язати їх із фізичним вихованням. Вона впливала на виробничі та релігійні рекреаційні організації країни.

Організацією рекреаційної діяльності на місцях займалися: у Німеччині - Центральна комісія сприяння іграм молоді та дорослих; у Данії - Національна комісія сприяння іграм школярів; у Швейцарії - Швейцарське товариство ігор та екскурсій, у Польщі - Комісія молодіжних ігор і розваг. Вони проводили відкриті диспути, орендували порожні земельні ділянки, знайомили наглядців парків та їх відвідувачів із найпростішими іграми

розвагами. Наприкінці XIX - на початку XX ст. преса згаданих країн розглядала рекреаційний рух нарівні з гімнастикою й іншими видами спорту як самостійну форму діяльності. У період між двома світовими війнами рекреаційна діяльність за кордоном отримала додаткові стимули. Саме тоді проводив свої дослідження та практикував інтенсифікацію праці американський інженер Фредерік Вінслов Тейлор (1856 – 1915 рр.). Він прагнув до автоматичного виконання робочих рухів працівниками та скорочення часу проведення виробничих операцій і дійшов до висновку про необхідність рухливих перерв. Його називають одним зі засновників виробничої фізичної культури.

У 20-ті роки продовжилася узгодженість умов праці з фізіологічною економічністю рухів людини. Водночас психологи почали наголошувати на тому, що рухова діяльність, активні перерви в процесі роботи вносять вигідні корективи у графік (криву) втомі під час праці.

Усі ці чинники сприяли активізації рекреаційного руху на виробництві та збільшенню рекреаційних організацій. Однак цей період, на відміну від попереднього, характеризується підвищеною увагою до таких форм, що мали змогу впливати на вільний час не лише вузького кола службовців, а також їх рідних і близьких.

Серед позашкільних рекреаційних організацій активізувалася роль молодіжних, пов'язаних із військовою підготовкою. Бойскаутський рух, що існував раніше, отримав нові риси. Він передбачав не тільки фізичне загартування, але й світоглядний вплив. Потім окремі організації відіграли негативну роль, опинившись у руках тих сил, що втягнули людство у Другу світову війну.

У повоєнні роки значно зросла кількість рекреаційних організацій у Скандинавських країнах. Наприклад, у Швеції в 50-х роках запрацювали більше 5 тис. осередків фізичного виховання та рекреації, завдяки чому третину населення було охоплено цією діяльністю.

Починаючи з 60-х років, рекреаційний напрямок фізичної культури різних країн зарубіжжя почав розвиватися в рамках міжнародного руху "Спорт для всіх".

Теорії походження рекреації. Історики, педагоги, суспільствознавці різних країн завжди цікавляться історією та причинами виникнення різноманітних явищ людського життя. Це стосується і рекреації, тому в літературі описано різні теорії її виникнення, сформовані у різні хронологічні періоди.

Розглянемо найвідоміші з тих, що трактують різні причини виникнення рекреації.

Теорія надлишкової енергії. Це одна із давніх теорій, що акцентує увагу на притаманності людині “тваринних” рис. Тобто люди, так само як тварини, “заряджені” м’язовою енергією, яка повинна мати вихід. Людина вдається до рухових дій. Надлишкова енергія має єдиний вихід: активний відпочинок. Саме такої думки дотримувалися Г. Спенсер (1898), Д. Колодці (1909), Г. Плеханов (1926) та інші.

Теорія виходу емоцій. Ця теорія споріднена з попередньою. Вона розглядає гру на дозвіллі як порятунком від шкідливого стримування емоцій, зокрема негативних (гніву). Основна теза цієї теорії: людина під впливом емоцій і стресів охочіше залучатиметься до рекреації, ніж утримуватиметься від неї.

Теорія Стенлі Холса. Зазначена теорія найважливішою причиною рекреаційної діяльності людей вважає біологічну необхідність відпочинку. Її автор називає гру “звичками і почуттями минулих поколінь”. Він стверджує, що під час гри дитина імітує діяльність дорослих, називає ігрову діяльність украй необхідною для організму дитини, який інтенсивно розвивається.

Теорія Карла Гросса. Ігрова діяльність за цією теорією має інше соціальне спрямування порівняно з попередніми теоріями. Ігрова діяльність дітей розглядається як основа рекреації та як первинна підготовка до дорослого життя. Її процес вдосконалює ходьбу, біг, стрибки, які допомагають у майбутньому вирішувати завдання дорослого життя. Це також спеціальні ігри – ініціації (посвята у доросле життя). Цей обряд зі своєрідними фізичними випробуваннями вимагав відповідної підготовки.

Теорія релаксації (Едвард Норбек). Вона ще називається теорією відпочинку та розваг. Її автор стверджує, що рекреація об’єднує біологічні та соціальні феномени й може бути визначена як добровільне, приємне заняття, що на певний час відокремлюється від іншої діяльності людини і має здатність запам’ятовуватися. Вона повинна задовольняти потреби дорослого життя.

Теорія самовираження (Є. Покровський). Теорія враховує природу людини, її анатомію, психологічні особливості, почуття, здібності та прагнення до самовираження. Схильність людини до рекреаційної діяльності мотивується отриманням емоційного задоволення у зв’язку з можливостями самовираження під час нових випробувань, пригод, творчості. Людина отримує схвалення та прихильність інших людей.

Окремі наведені теорії доцільно розглядати разом. Вони доповнюють одна одну і роблять цілісним уявлення про чинники, що сприяли виникненню і розвитку рекреації, про важливість вивчення цього аспекту життя людини.

Огляд історії виникнення та розвитку рекреації дає можливість розуміти мотиви і причини, які спонукали людей займатися рекреаційною діяльністю.

Отже, можна стверджувати, що рекреація була і є невід'ємною частиною життя людей різних історичних періодів.

1.3. Мета, чинники розвитку, завдання і характеристика рекреації в сучасному суспільстві

Усі різновиди людської діяльності характеризуються необхідністю визначення кінцевої мети і способів її досягнення. Кінцева мета фізичної рекреації:

- удосконалення психічних і фізичних якостей;
- задоволення біологічної потреби людини у фізичній (руховій) активності;
- відновлення потенціалу організму;
- зміцнення, збереження та відтворення здоров'я,
- задоволення від психофізичної активності на дозвіллі.

Чинники розвитку рекреації:

- бажання зменшити вплив на людину негативних наслідків науково-технічного прогресу;
- скорочення фізичних навантажень, що веде до гіподинамії;
- збільшення нервово-психічної втоми, обумовленої життям у великих містах і пов'язаною не тільки з виробничою, але й побутовою сферами. Вона не знижується так швидко, як фізична, а навпаки – спостерігається її кумуляція.

Завдання рекреації:

- зміцнення здоров'я (фізичного – відновлення, психічного – зняття стресу, соціального – боротьба зі шкідливими звичками);
- самовираження особистості;
- розвиток творчого підходу до організації дозвілля;
- збагачення людини та суспільства загалом.

Основними ознаками рекреації є:

- рухова діяльність на дозвіллі, яка виконується у вільний чи спеціально виділений час;
- фізичні справи як головний засіб;
- добровільність участі;
- задоволення від участі (має переважно розважальний (гедоністичний) характер);
- позитивний вплив на організм людини;

- здійснюється переважно в природних умовах;
- прийнятність, корисність для суспільства (містить культурно-ціннісні аспекти, інтелектуальні, емоційні, фізичні й освітньо-виховні компоненти).

Термін “рекреація” традиційно означав ті види діяльності, які давали можливість відпочити після роботи, допомагали відновитися. Якщо рекреація визначається тільки у сфері задоволення і насолоди, які вона приносить, тоді важко пояснити, чому вона є предметом суспільного інтересу. Наведені ознаки не заперечують форм проведення дозвілля чи ігрової діяльності, що можуть мати руйнівний або патологічний характер для самої людини чи суспільства. Так, азартні ігри чи надмірне вживання алкогольних напоїв, приймання наркотиків можуть мати такі ж ознаки як вільний час, вільний вибір і задоволення від цього виду діяльності.

Тому багато авторів до згаданих ознак додають ще одну – цільове скерування, тобто рекреація повинна бути соціально прийнятною, морально виправданою, а також повинна збагачувати існування людини і суспільства. Р. Клаус у своїй книзі “Рекреативна атлетика” вказує, що рекреація – це вид діяльності, яку вибирають добровільно для отримання задоволення або досягнення суспільної чи особистої мети. Нею займаються на дозвіллі, вона не пов’язана з основною роботою. Коли ця діяльність організована, то вона може вирішувати творчі або суспільно вагомі завдання, які стоять перед людиною, групою чи суспільством.

Як бачимо, *рекреація* характеризується не стільки тривалістю, скільки своїм змістом, активністю занять. За цієї умови відновні процеси протікають швидше: рекреація є не лише засобом компенсації виробничої та невиробничої втоми, але й засобом, що задовольняє природну потребу людини у спілкуванні з природою, сприяє зміні вражень і профілактиці захворювань.

Активний відпочинок може знижувати рівень захворювань на найнебезпечніші хвороби серцево-судинної системи майже наполовину. Не набагато менша його дія в попередженні психічних розладів. Захворювання органів дихання зменшуються майже на 40 %, нервів і кістково-м’язової системи – близько 30 %, органів травлення – більше як на 20 %. Багаторічні дослідження показують, що в перший місяць після активного відпочинку продуктивність праці зростає на 15 – 25 %, у подальшому вона знижується і через 4 – 8 місяців досягає попереднього (до відпочинку) рівня. Це означає, що середньорічний приріст продуктивності праці в результаті активного відпочинку, який базується на широкому використанні природних та історико-культурних рекреаційних ресурсів, перебуває на рівні 3 %. Наведені відомості яскраво характеризують роль рекреації як інтенсивного

інника відновлення робочої сили. Якщо ж урахувати вплив рекреації на підвищення культурного рівня працівників і всебічний розвиток особистості, то її значення незмінно зростає.

У наукових дослідженнях слід розрізняти **аспекти фізичної рекреації**:

1. Біологічний – як впливає рекреаційна діяльність на оптимізацію стану організму людини.

2. Соціологічний – наскільки вона сприяє інтеграції людей у суспільстві.

3. Психологічний – чим умотивована рекреаційна діяльність і які психічні процеси відбуваються в результаті цієї діяльності.

4. Освітньо-виховний – який вплив фізичної рекреації на формування особистості в її фізичному, інтелектуальному і творчому розвитку.

5. Культурно-аксіологічний – які культурні цінності засвоює людина в результаті рекреаційної діяльності та як вона сприяє утворенню нових цінностей.

6. Економічний – які існують засоби рекреаційної діяльності та яка від них користь.

За періодичністю й територіальними ознаками рекреаційну діяльність можна поділити на:

– *короткочасну*: використання внутрішньоміських і приміських зелених зон, повернення на ночівлю у місце постійного проживання;

– *довготривалу*: територіальна необмеженість і ночівля поза місцем постійного проживання.

За характером організації рекреаційну діяльність поділяють на:

– *організовану*;

– *самодіяльну*.

За правовим статусом рекреаційна діяльність є:

– *внутрішньою* (відпочинок у своїй країні);

– *міжнародною* (відпочинок за межами країни).

За інтенсивністю навантаження рекреаційну діяльність поділяють на:

– *активну*;

– *пасивну*.

За кількістю учасників розрізняють:

– *індивідуальну* (може бути сімейна);

– *групову*.

Форми рекреації:

– *дорожня* – пересування рекреантів у лісі дорогами з твердим покриттям;

- бездоріжжя – вільне переміщення лісом (використовується на прогулянках, у походах, екскурсіях);
- таборова – встановлення наметів, розпалювання вогнища тощо;
- матеріальна – передбачає збирання грибів, ягід, плодів, полювання, рибальство;
- транспортна – пересування за допомогою транспорту (вважається найшкідливішою в рекреаційних зонах).

За типологією рекреацію поділяють на:

- лікувально-курортну;
- оздоровчу або фізичну;
- пізнавальну.

Лікувально-курортна рекреація містить у собі кліматолікування, бальнеолікування, грязелікування. Зазначені групи можуть поєднуватися. Умови лікувально-курортної рекреації повинні відповідати медико-біологічним нормам.

Оздоровча (фізична) рекреація різноманітніша – це купально-пляжний відпочинок, сонячні ванни, прогулянки, рекреаційно-фізкультурні заняття, рекреаційний туризм (мисливський, рибальський, гірськолижний, альпінізм тощо).

Пізнавальна рекреація має відповідні заняття: екскурсії, огляд культурно-історичних пам'яток, ознайомлення з новими країнами тощо.

За кордоном термін “рекреація” розуміють як діяльність, спрямовану на розвиток власної особи чи відпочинок, розваги, не пов'язані зі службовими обов'язками. Сюди залучають фізичну культуру та спорт, художню самодіяльність, технічну творчість, колекціонування й інші аматорські заняття (хобі).

Рекреаційна діяльність, яка реалізовується за типологією рекреаційних занять, містить 2 групи.

1. Група відновлення:

- рекреаційно-лікувальні заняття (методами санаторно-курортного лікування, кліматолікування, бальнеологічного та грязелікування);
- рекреаційно-оздоровчі заняття (прогулянки, купання, сонячні та повітряні ванни, ігри, пасивний відпочинок, збирання грибів).

2. Група розвитку:

- рекреаційно-спортивні заняття (спортивні ігри, лижний спорт, піші прогулянки, походи);
- рекреаційно-пізнавальні заняття (екскурсійні заняття, огляд пам'ятників архітектури, музеїв, церков, монастирів тощо).

1.4. Засоби та методи фізичної рекреації

Фізичні вправи - основний засіб фізичної рекреації

Фізичні вправи є довільними рухами, що застосовуються для фізичного досконалення людини, зміцнення здоров'я, організації активного дозвілля тощо. Довільні рухи характеризуються трьома основними ознаками: по-перше, вони завжди є функцією свідомості; по-друге, здобуваються людиною в процесі життєдіяльності (включно з процесом навчання); по-третє, засвоєння рухів підвищує ступінь підпорядкованості їх волі людини. Внаслідок того, що довільні рухи завжди виконуються свідомо, вони впливають на людину як на особистість. Отже, не будь-яка рухова дія може вважатися фізичною вправою.

Фізична вправа – свідомо довільна рухова дія, що організована для вирішення педагогічних завдань фізичного виховання, фізичної рекреації та спортивного тренування.

Термін “фізична” (на відміну від розумової) відображає характер діяльності, що реалізується переважно опорно-руховим апаратом і зовні проявляється в напруженні м'язів та переміщенні тіла людини або його ланок у просторі й часі. Звичайно, назва “фізична” певною мірою умовна. В реальній дійсності за допомогою фізичних вправ можна цілеспрямовано впливати на морфофункціональні властивості організму людини та на її морально-вольову сферу. Поряд із тим самі по собі фізичні вправи не мають якихось постійних властивостей. Виконання тієї ж самої вправи може викликати різні ефекти. Так, наприклад, біг, в одному випадку, може сприяти розвиткові пружкості і швидкокісно-силових якостей (на коротких відрізках із високою швидкістю), а в другому – витривалості (тривалий час із помірною інтенсивністю). У той же час виконання різних фізичних вправ може сприяти вирішенню того ж самого педагогічного завдання. Наприклад, для зміцнення серцево-судинної і дихальної систем з однаковою ефективністю можуть застосовуватися такі фізичні вправи як біг, плавання, веслування, біг на лижах тощо.

Фізичні вправи характеризуються низкою специфічних функцій.

1. Вони можуть задовольняти природну потребу людини в рухах.
2. Впливають на вдосконалення морфофункціональних систем організму людини.
3. За теорію єдності фізичного і психічного в діяльності людини, фізичні вправи можуть впливати на формування її особистості.

4. Фізичні вправи – це один зі засобів передачі суспільно-історичного досвіду в галузі фізичного виховання, фізичної рекреації та спортивного тренування.

Незважаючи на те, що фізичні вправи як рухові дії виділилися з прикладних рухів і можуть мати подібні до них зовнішню форму та фізіологічний механізм, їх не слід ототожнювати. Виробничі рухові дії орієнтовані на предмет праці, на його перетворення, надання йому форми і змісту, які необхідні для задоволення потреб людини. Фізичні ж вправи як спеціально організовані рухові дії спрямовані на саму людину, на її фізичний і духовний розвиток. Вони є довільними рухами, тобто такими, які людина виконує свідомо, для власного вдосконалення.

Отже, фізичні вправи відрізняються від інших рухових дій специфічними ознаками.

1. За допомогою фізичних вправ вирішуються педагогічні завдання з фізичного удосконалення людини. Тобто дія фізичних вправ спрямована безпосередньо на людину, на її особисте вдосконалення. Інші рухові дії застосовуються для досягнення прикладного ефекту – продуктивності виробничої, військової чи побутової діяльності. У цих видах діяльності, як правило, не створюється, а практично експлуатується руховий потенціал організму людини для досягнення найвищої продуктивності.

2. Фізичні вправи виконуються відповідно до закономірностей вирішення педагогічних завдань. У виробничій руховій діяльності людина виконує рухи відповідно до вимог виробництва. Наприклад, працівник на конвеєрі, який виконує певну операцію впродовж робочої зміни, повинен ритмічно (відповідно до ритму руху конвеєра) виконувати певні операції. При цьому одні органи і системи перевантажуються, інші, навпаки, не залучаються до роботи й у них виникають застійні явища. І саме за допомогою спеціальних фізичних вправ можна протидіяти негативному впливові умов виробництва і сприяти гармонійному фізичному розвитку людини. У зв'язку з цим, думка про те, що виробничі чи інші прикладні рухові дії можуть сприяти гармонійному фізичному розвитку людини, не тільки помилкова, а й шкідлива в соціальному відношенні. Саме фізичні вправи є основним специфічним засобом фізичного виховання та фізичної рекреації (Л. П. Матвеев, 1991; Б. М. Шиян, 2001; Едвард Т. Хоули, 2004 та ін.).

Ефективність застосування фізичних вправ залежить від низки чинників.

1. Від того, хто виконує конкретну фізичну вправу (вік, стать, стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, індивідуальні особливості, ступінь втомленості від виконання попередньої вправи тощо).

2. Від того, як виконується певна фізична вправа (вихідне положення, інтенсивність, загальна тривалість чи кількість повторень, тривалість і характер відпочинку між повтореннями тощо).

3. Від мотивації та емоційного стану людини. Коли вправа виконується свідомо, зі задоволенням, її позитивний вплив на організм глибший, коли ж без зацікавленості, примусово – вона швидше викликає втому.

4. Від того, в яких умовах виконується вправа: температури повітря чи води, атмосферного тиску та вологості повітря, сили та напрямку вітру, течії води, гігієнічних умов тощо.

Врахування всіх чинників зумовлює позитивний, а неврахування – негативний ефект застосування фізичних вправ. Отже, немає тільки корисних чи ефективних, як і тільки неефективних чи шкідливих фізичних вправ. Можуть бути педагоги, які добре або недостатньо добре знають свою справу, проте саме від них залежить добір і застосування відповідних фізичних вправ для певних людей. Слід пам'ятати, що виконання будь-якої фізичної вправи завжди пов'язане з проявом низки фізичних і психічних якостей. Навіть елементарне присідання на одній нозі вимагає прояву сили, гнучкості, рівноваги, витривалості тощо. Отже, кожна фізична вправа може досить широко впливати на організм людини і водночас найбільше сприяти вирішенню одного чи кількох суміжних педагогічних завдань.

Як і все, що існує, фізичні вправи мають **зміст і форму** (Л. П. Матвеев, 1991; Ю. Ф. Курамшин, 2008). Загалом зміст фізичної вправи є сукупністю процесів, що становлять її основу, якісну визначеність. **До змісту фізичної вправи** входять ті рухи й операції, з яких вона складається, і ті основні психічні, фізіологічні, біохімічні й інші процеси, що відбуваються в організмі людини при виконанні відповідної вправи. Насиченість змісту фізичної вправи зумовлена тим, що людина є біологічною та соціальною істотою, її рухова діяльність становить єдність фізичних і психічних процесів.

Кожна фізична вправа складається з частин, фаз і елементів. Наприклад, стрибок у довжину складається з оптимального розбігу, ефективного відштовхування, збереження раціональної пози в польоті і правильного приземлення.

У психолого-фізіологічному аспекті фізичні вправи є довільними рухами, які керуються розумом і волею людини на відміну від тих, що відбуваються автоматично. Наприклад, щоб якісно виконати певну фізичну вправу, людина повинна сформулювати свідому настанову на досягнення конкретного результату (стрибнути якомога далі чи вище), сконцентрувати увагу на її частинах, створити у своїй уяві алгоритм її виконання, величину зусиль, швидкість переміщення окремих ланок тіла,

частоту рухів тощо. “Живий рух”, за М. О. Бернштейном (1991), на відміну від механічного, внутрішньо пов’язаний із пошуком оптимальної моделі рухового завдання (образу бажаного результату і шляхів його досягнення). Тому це не реакція на подразник (наприклад на дотик), а дія, не відповідь на зовнішній подразник, а свідоме розв’язання рухового завдання.

Фізіологічний аспект змісту фізичної вправи полягає в тому, що при її виконанні організм переходить з одного на другий, вищий (порівняно зі станом спокою) рівень функціональної активності. Так, при виконанні вправ із високою інтенсивністю і достатньою тривалістю швидкість кровообігу може зростати в 10 і більше разів, поглинання кисню – у 20 і більше, а вентиляція легень – у 30 і більше разів.

Відповідно до зміни інтенсивності виконання фізичної вправи, змінюється й інтенсивність метаболічних процесів в організмі. В одному випадку будуть переважати анаеробні, а в другому – аеробні процеси енергоутворення.

Функціональні зміни, що відбуваються в організмі під час виконання фізичної вправи, стимулюють процеси відновлення й адаптації у період роботи та у процесі відпочинку. Завдяки цьому фізичні вправи при раціональному застосуванні слугують потужним чинником підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення його морфо-функціональних структур і на їх основі – зміцнення здоров’я та підвищення фізичної працездатності. З педагогічної точки зору, особливо важливим є те, що за допомогою фізичних вправ можна цілеспрямовано розвивати фізичні якості і певні риси особистості людини, задовольняти її потреби в руховій активності. Добираючи фізичні вправи для розв’язання педагогічних завдань, передусім слід враховувати їх зміст.

Форма фізичних вправ становить їх зовнішню і внутрішню структуру.

Зовнішня структура форми фізичної вправи є її видимою стороною: напрями руху тіла й окремих його ланок, амплітуда руху, його траєкторія тощо, а також раціональне співвідношення просторових, часових, просторово-часових, динамічних (силових) і ритмічних параметрів руху.

Зовні видимі параметри руху зумовлюються внутрішньою структурою форми фізичної вправи. До неї належить послідовність і взаємозв’язок психічних, фізіологічних і біохімічних процесів, які забезпечують необхідний рівень активності основних функціональних систем при виконанні рухової дії. Наприклад, взаємозв’язок психомоторних, фізіологічних і біохімічних функцій у швидкому і повільному бігу буде різним.

Зміст і форма фізичної вправи перебувають у діалектичній єдності. Зміст більш рухливий, аніж форма. Він відіграє провідну роль щодо

форми. Зрозуміти це допоможе досить простий приклад. Уявіть собі, що є резервуар, наповнений 100 л рідини, – це зміст, а форма – це діаметр отвору “Х”, через який ми переливаємо рідину в інший резервуар. Чи збільшиться кількість перелитої рідини з першого резервуара до другого, коли ми збільшимо діаметр отвору вдвічі? Ні! Будуть ті самі 100 л.

Здебільшого саме зміна змісту чи його окремих елементів є об’єктивною передумовою зміни форми, що є стійкішою. Наприклад, після великої перерви в заняттях плаванням у людини зберігаються параметри зовнішньої структури форми рухової дії (плавання тим чи іншим способом), але швидкість плавання значно зменшується внаслідок погіршення змісту (потенціальні можливості функціональних систем, сила та швидкість м’язового скорочення, витривалість тощо).

Відносно самостійне значення форми фізичної вправи проявляється і в тому, що різні за змістом фізичні вправи можуть мати подібну форму. Наприклад, біг на різні дистанції. Поряд із тим різні за формою фізичні вправи можуть мати загальні риси змісту. Наприклад, той самий біг чи плавання, чи інші циклічні вправи однакової тривалості й одного рівня фізіологічної інтенсивності (ЧСС – 170 уд/хв).

Отже, можна констатувати, що зміст і форма фізичної вправи – це дві нерозривні частини рухової дії. Водночас між ними існують діалектичні суперечності. Їх долають шляхом забезпечення оптимального розвитку фізичних і функціональних якостей в єдності з відповідною зміною форми рухів.

Взаємозв’язок між змістом і формою фізичної вправи в процесі занять безперервно змінюється. На початкових етапах занять фізичними вправами динамічніше змінюється їх зміст, що вимагає врешті-решт заміни старої форми чи її елементів. Далі на провідні позиції виходить форма фізичної вправи. Можливості її вдосконалення обмежені менше (А. А. Тер-Ованесян, 1978), що дозволяє поліпшити результати виконання тієї чи іншої фізичної вправи.

Щоб підвищити ефективність застосування фізичних вправ для вирішення конкретних педагогічних завдань, їх доцільно класифікувати.

Класифікація фізичних вправ – це розподіл їх на групи відповідно до найсуттєвіших ознак. Кожна вправа має не одну, а кілька різних властивостей, що практично виключає можливість створення єдиної класифікації з урахуванням всієї різноманітності фізичних вправ та їх властивостей. Це певною мірою виправдовує наявність різних класифікацій вправ. Відомі класифікації мають умовний характер, але кожна з них може задовольняти запити практики.

Однією з перших у теорії і методиці фізичного виховання була класифікація фізичних вправ П. І. Лінга за анатомічною ознакою. На її основі в середині XIX століття розроблено шведську систему фізичного виховання. Згідно з цією класифікацією, фізичні вправи розподілялися на групи для відповідних ланок тіла: рук, ніг, тулуба тощо.

У культуризмі ця класифікація значно вдосконалена. Детально розроблені фізичні вправи для окремих ланок тіла і для окремих м'язових груп. Така класифікація дозволяє оперативнo добирати вправи і при потребі періодично змінювати їх для досягнення глибшої адаптації відповідних груп м'язів.

У сучасній теорії фізичного виховання найбільше науково обґрунтована й ефективна для практичного застосування класифікація фізичних вправ за ознакою їх переважного впливу на прояв і розвиток фізичних якостей.

1. Силові вправи – виконання рухових дій із подоланням підвищеного (відносно звичних умов) опору. Наприклад, підтягування у висі на поперечині, присідання з додатковим обтяженням, розтягування еластичних предметів тощо.

2. Швидкісно-силові вправи – виконання рухових дій, що вимагають прояву значних зусиль за якомога коротший час. Це різноманітні стрибки, метання відносно легких предметів, додання помірного зовнішнього опору з субмаксимальною та максимальною швидкістю тощо.

3. Фізичні вправи, що вимагають прояву швидкості, – короткочасне виконання відносно простих за координацією вправ зі субмаксимальною чи максимальною швидкістю, імпульсивністю тощо. Ці вправи виконуються за відсутності або за незначної величини зовнішнього опору. Наприклад, біг на місці з максимальною частотою кроків тривалістю до 5 – 10 с, біг із прискоренням на короткі дистанції тощо.

4. Фізичні вправи, що вимагають прояву витривалості, – тривале виконання рухових дій без перерви для відпочинку або їх повторне виконання до втоми. Це так звані циклічні фізичні вправи (біг, плавання, ходьба і біг на лижах тощо). До цього класу належать також ациклічні вправи (присідання, згинання і розгинання рук в упорі тощо), які повторно виконуються до втоми.

5. Фізичні вправи, що вимагають прояву гнучкості, – виконання рухів у різних суглобах з якомога більшою амплітудою, наприклад, колові рухи прямими руками з поступовим збільшенням амплітуди, повторні щораз більші нахили вперед, не згинаючи ніг у колінних суглобах тощо.

6. Фізичні вправи, що вимагають прояву спритності, – виконання різних складнокоординованих гімнастичних та акробатичних вправ, вправ із незвичних вихідних позицій, виконання вправ відносно простих за

координацією рухів відповідно до зміни умов навколишнього середовища і ліміту часу тощо.

7. Фізичні вправи, що вимагають збереження рівноваги, – виконання різноманітних вправ на обмеженій площі опори, на підвищеній (відносно підлоги) опорі, на рухомій опорі тощо. Наприклад, ходьба по гімнастичній лаві, гімнастичній колоді, натягнутому мотузу.

8. Фізичні вправи, що вимагають комплексного прояву різних фізичних якостей. Наприклад, гра в баскетбол і подібні до неї спортивні й рухливі ігри можуть сприяти розвитку бистроти (швидкісні переміщення по ігровому майданчику), швидкісно-силових якостей (вистрибування, різкі передачі та кидки м'яча), спритності (зміни напрямку руху, перебудова рухової діяльності відповідно до зміни ігрової ситуації).

Звичайно, наведена класифікація дещо умовна. Але вона дає змогу дібрати такі фізичні вправи, за допомогою яких можна досить ефективно розв'язувати те чи інше педагогічне завдання. За структурою рухи поділяються на циклічні, ациклічні і комбіновані.

1. Циклічні фізичні вправи – такі, що мають стереотипне повторення частин, фаз і елементів. Наприклад, біг складається зі стереотипного повторення відштовхування, польоту і приземлення.

2. Ациклічні фізичні вправи – це такі, що не мають стереотипного повторення.

3. Комбіновані вправи – це такі, з яких одна частина виконується циклічними рухами, інша – ациклічними. Наприклад, стрибки у висоту і в довжину з розбігу.

У фізіології фізичні вправи класифікують за потужністю енергообміну: вправи максимальної, субмаксимальної, великої та помірної потужності (В. С. Фарфель, 1960 та ін.).

1. Фізичні вправи максимальної потужності – це рухи, що виконуються з максимальною інтенсивністю і тривалістю до 20 – 22 секунд. Такий режим рухової діяльності забезпечується утворенням енергії переважно шляхом безкисневого розщеплення креатинфосфату. Типовими прикладами цих вправ є спринтерські дистанції в циклічних видах спорту.

2. Фізичні вправи субмаксимальної потужності – це рухові дії тривалістю від 22 – 25 с до 3 – 4 хв з біляграничною для відповідної тривалості вправи інтенсивністю. Наприклад, змагальний біг на 200, 400, 800 і 1500 м у легкій атлетиці й аналогічні вправи з інших циклічних видів спорту. Характерною особливістю для цих вправ є змішаний режим енергозабезпечення при безкисневому розщепленні глікогену.

3. Фізичні вправи великої потужності – це рухові дії тривалістю від 4 – 5 до 30 хвилин зі середньою інтенсивністю. Наприклад, біг на дистанціях

від 2 000 до 10 000 м у легкій атлетиці, плавання на 800 та 1 500 м тощо. Енергозабезпечення здійснюється також у змішаному режимі, але при переважному значенні аеробного окислення глікогену, а в кінці зони – і жирів.

4. Фізичні вправи помірної потужності – це вправи тривалістю понад 30 хвилин. Робота виконується в режимі аеробного енергозабезпечення в умовах рівноваги між кисневим запитом і споживанням кисню.

Звичайно, розподіл вправ на чотири зони потужності досить приблизний і дещо умовний. Очевидно, що вправи, які формально належать до однієї зони потужності, викликать різні адаптаційні зміни в організмі. Так, наприклад, вправи тривалістю 30 – 40 с, які виконуються з максимальною для даної тривалості інтенсивністю, стимулюватимуть переважно адаптацію анаеробного механізму енергоутворення. Вправи з цієї ж зони потужності, але тривалістю близько 4-х хвилин, сприятимуть адаптації переважно аеробного механізму енергоутворення.

Існування низки класифікацій, складених за різними ознаками, є об'єктивною вимогою практики занять фізичними вправами. Вони доповнюють одна одну, допомагають дібрати оптимальні засоби для розв'язання конкретних педагогічних завдань. У класифікаціях передбачається, що фізичні вправи кожної групи мають відповідний вплив на організм людини, зумовлений особливостями їх змісту і форми. Але слід враховувати, що конкретний тренувальний ефект тієї чи іншої фізичної вправи залежить від низки інших чинників: хто її виконує, хто керує виконанням, у яких умовах вона виконується тощо. Зокрема, виконання тієї самої вправи для тренуваної людини може дати позитивний ефект, а для нетренуваної може закінчитися перевтомою і виснаженням. Навіть для однієї людини тренувальний ефект виконаної вправи залежатиме від її стану на момент виконання (загальна втома, емоційний стан тощо).

Значний вплив на адаптаційний ефект від виконання конкретної фізичної вправи мають умови навколишнього середовища (географічні і метеорологічні умови, стан інвентарю й обладнання, гігієна місць для занять вправами й екіпірування тощо).

Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами

Ефективність впливу занять фізичними вправами на організм людини за інших рівнозначних умов залежатиме від навколишнього середовища та гігієнічних умов. Наприклад, виконання тієї самої фізичної вправи

(оздоровча пробіжка тривалістю 20 – 30 хв) у приміщенні буде менш ефективно, аніж у лісі, на березі озера чи річки, де чистіше і багатше на кисень повітря.

Виконання фізичних вправ у різних температурних умовах навколишнього середовища, при різній інтенсивності сонячного опромінення, атмосферному тиску тощо, сприяє загартуванню організму людини. При врахуванні індивідуальних можливостей адаптації до зміни умов навколишнього середовища загартування сприяє зміцненню здоров'я і підвищенню працездатності. Позитивний ефект загартування, який досягнуто на заняттях фізичними вправами, переноситься й на інші види діяльності людини (побутову, виробничу та військову).

Виконання фізичних вправ у різних умовах (різна температура води і повітря; сила сонячного опромінення, величина атмосферного тиску тощо) сприяє підвищенню адаптаційного впливу (М. М. Булатова, В. Н. Платонов, 1996). На сьогодні накопичено достатній фактичний та експериментальний матеріал, який свідчить, що виконання фізичних вправ в умовах розрідженого повітря (висота 1 500 – 2 500 м над рівнем моря) сприяє підвищенню витривалості, швидкісно-силових якостей, показників елементарних форм прояву швидкості. В основі пристосувальних реакцій організму людини до умов зниженого атмосферного тиску лежить підвищення стійкості до недостатнього забезпечення тканин киснем. Фахівці вважають, що однією з основних передумов блискучих виступів на світовій арені кенійських бігунів на витривалість є саме висока адаптованість їхнього організму до роботи в умовах нестачі кисню, адже Кенія розташована на високогірному плато у Східній Африці.

При виконанні фізичних вправ слід враховувати температуру навколишнього середовища. Найекономічнішою швидкістю бігу буде за температури повітря близько 20°C, а з її підвищенням на кожні 10°C енерговитрати на 1 м шляху зростають на 10 – 15 %. Аналогічна реакція організму й при виконанні вправ для загального розвитку і гімнастичних та при проведенні занять із рухливих ігор.

В умовах високої температури навколишнього середовища може виникнути значне підвищення температури тіла до небезпечних для здоров'я меж. Особливо небезпечно тривале високоінтенсивне виконання фізичних вправ для дітей і людей похилого віку, а також для людей, ослаблених після хвороби, чи тих, які ведуть малорухливий спосіб життя.

При підвищенні температури зовнішнього середовища і високій вологості повітря механізми розсіювання тепла з організму стають менш ефективними, при температурі близько 35°C практично відсутня тепловіддача. Виконання фізичних вправ у таких умовах може призвести

до перегрівання і теплового удару. Перегріванню організму деякою мірою запобігає потовиділення. Але при високій вологості повітря піт не випаровуватиметься і температура тіла зростатиме. За цих умов навіть помірне фізичне навантаження може викликати швидке зростання температури тіла і, як наслідок, призвести до теплового удару. Тому при температурі навколишнього середовища понад $+27^{\circ}\text{C}$ недоцільно виконувати тривалі інтенсивні навантаження. При вологості повітря понад 80 % навіть при температурі $+17 - 20^{\circ}\text{C}$ існує небезпека отримання теплового удару.

Виконання фізичних вправ при помірній низькій температурі повітря до -20°C сприяє загартуванню організму. Водночас при температурі повітря нижчій за $-20-24^{\circ}\text{C}$ виникає загроза переохолодження. Особливо небезпечно виконувати фізичні вправи в морозну погоду при високій вологості повітря й у вітряну погоду. Тому, як правило, не слід проводити заняття фізичними вправами на свіжому повітрі при температурі нижчій за -20°C і швидкості вітру понад 2 м/с. У безвітряну суху погоду загартовані люди можуть виконувати фізичні вправи і при нижчій температурі повітря – до $-24-28^{\circ}\text{C}$.

Значний вплив на результат занять фізичними вправами мають особиста гігієна і гігієна місць для занять.

Особиста гігієна – це раціональний розпорядок дня, догляд за тілом, гігієнічні вимоги до одягу та відмова від шкідливих звичок (куріння, надмірного вживання алкогольних напоїв). Слід дотримуватися раціонального розпорядку дня з розумним поєднанням роботи, навчання, занять фізичними вправами і відпочинку. Розпорядок дня базується на закономірностях біологічних ритмів. Встановлено, що фізична працездатність упродовж доби має хвилеподібну динаміку: вона найвища з 8 до 12 і з 14 до 17-ї години, а найнижча – з 2 до 5 та з 12 до 14-ї години. Згідно зі вказаною закономірністю заняття фізичними вправами доцільно планувати саме на години підвищеної фізичної працездатності. Але це не означає, що в інший час займатися фізичними вправами не можна. Коли щоденно в той самий час доби проводити заняття фізичними вправами, то у центральній нервовій системі (ЦНС) людини утворюються умовні рефлекси на час і динамічні стереотипи (низка послідовних умовних рефлексів). Завдяки цьому, організм заздалегідь налаштовується на фізичне навантаження і фізична працездатність у цей час рефлекторно підвищується. Безумовно, що не може бути єдиного розпорядку для всіх людей. Але для кожної людини, відповідно до її індивідуальних особливостей і умов навчання чи праці, слід передбачити чітке, ритмічне чергування трудової чи навчальної діяльності, тренувальних занять фізичними вправами і відпочинку, регулярність і

повноцінність харчування та сну. Слід пам'ятати, що ритмічність режиму життєдіяльності є однією з головних умов економної і високопродуктивної роботи організму. Саме чіткий режим сприяє завчасному налаштуванню всіх систем організму на майбутню діяльність. Раціональний режим дня сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню розумової і фізичної працездатності, дозволяє ефективно поєднувати навчання чи роботу зі заняттями фізичними вправами.

Важливе значення має гігієна одягу та взуття. Нееластичний, негігроскопічний одяг і важке взуття не придатні для занять фізичними вправами. Вони не дозволяють якісно виконувати фізичні вправи, можуть призвести до пошкоджень шкіри, стати причиною травм. Під час занять на свіжому повітрі у вітряну погоду слід використовувати легкий вітрозахисний одяг для запобігання переохолодженню. Необхідно уникати натільного спортивного одягу зі синтетичних тканин, тому що він не гігроскопічний, погано пропускає повітря, натирає шкіру.

На результати занять фізичними вправами суттєво впливає гігієнічний стан спортивних споруд, майданчиків та інвентарю й обладнання. Слід враховувати, наприклад, кольорову гаму. Зелений колір заспокоює, позитивно впливає на органи зору; помаранчевий і жовтий – сприяють бадьорості, викликають відчуття тепла; червоний колір – збуджує; синій і фіолетовий – пригнічують.

Темні, похмурі барви приміщення, інвентарю й обладнання, відсутність зелені на спортивних майданчиках із часом можуть стати причиною апатії, небажання тренуватися, погіршення рівня фізичної підготовленості. Веселі, бадьорі кольори приміщень, інвентарю й обладнання, зелень і вода навколо спортивних майданчиків навпаки – сприятимуть підвищенню емоційного стану й ефективності занять фізичними вправами. Відкриті майданчики повинні бути захищені від вітру.

М'яке, рівномірне освітлення повинно забезпечувати необхідний (за нормами) рівень освітленості. Недостатнє освітлення ускладнює координацію рухів, негативно впливає на техніку виконання фізичних вправ, прискорює виникнення втоми, може призвести до травм. Різде світло стомлює зір, негативно впливає на координацію рухів, швидкість рухових реакцій. Обладнання й інвентар повинні бути справними та відповідати віковим і статевим особливостям людей, які їх застосовують під час занять фізичними вправами.

Методи фізичної рекреації

Метод – це організаційно-методична форма вирішення педагогічного завдання.

Для реалізації педагогічних завдань у фізичній рекреації фахівець повинен добре володіти загальнопедагогічними (метод слова, метод наочного впливу) та специфічними (методи навчання техніки фізичних вправ, методи розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей) методами.

Загальнопедагогічні засоби і методи у фізичній рекреації

У процесі проведення занять із фізичної рекреації педагог повинен володіти знаннями і навичками, засобами й методами вербального (словесного) та наочного впливу.

Діяльність педагога, в тому числі й з фізичної рекреації, завжди пов'язана зі застосуванням слова. За допомогою слова педагог організовує заняття, мотивує людей до свідомої активної рухової діяльності тощо. Відповідно до педагогічного завдання існують і різноманітні методи застосування слова. Загальнопедагогічні методи слова під час занять фізичними вправами мають свою конкретизацію. До специфічних форм і методів словесного впливу у процесі занять фізичними вправами належать: інструктаж (чітке пояснення шляхів вирішення поставленого педагогічного завдання); вказівки і команди (оперативне управління діями тих, хто виконує вправи); супроводжувальне пояснення (коментарі щодо кінематичних параметрів вправи під час її виконання); оцінювання якісних і (або) кількісних параметрів рухів при виконанні педагогічного завдання; аналіз і підведення підсумків виконання окремого педагогічного завдання чи цілісного заняття (пояснення помилок, коли вони були, причин успішного або неякісного виконання конкретного педагогічного завдання чи заняття в цілому); мотивація (визначення мети і завдань на наступне заняття чи серію занять) (Л. П. Матвеев, 1991).

Вимова педагога повинна бути чіткою, мова – професійно грамотною та доступною, емоційно забарвленою, має відповідати віковим особливостям вербального сприйняття учнів. У роботі з дітьми слово повинно бути образним, тобто відтворювати відомі дітям побутові дії, рухи тварин, птахів чи популярних героїв мультфільмів. Мова педагога завжди має бути доброзичливою.

Наочність під час занять фізичними вправами спрямована, передусім, на формування чітких зорових образів про рухову дію чи про її окремі частини. Не применшуючи значення методу слова, усе-таки згадаємо китайське народне прислів'я: "Краще один раз побачити, ніж тисячу разів почути!". Саме якісним показом вправи можна сформувати в учнів уяву про рухову дію в цілому та про окремі її частини чи елементи.

Особливо важливим є наочність у роботі з дітьми та підлітками, оскільки вони образно сприймають і відтворюють навколишній світ. Методи наочного впливу посідають важливе місце і в роботі з дорослими, які мають незначний досвід занять фізичними вправами.

Розрізняють методи безпосереднього (вправу демонструє педагог) та опосередкованого (демонстрація відеоматеріалів, кінограм, муляжів, схем тощо) візуального впливу. Показуючи вправи, педагог чи його помічник формують в уяві учнів цілісну картину рухової дії. Показ має бути якісним, щоби не викликати в учнів хибних уявлень про структуру і зміст рухової дії. Важливо, щоби відстань між тим, хто показує, і тими хто спостерігає за показом, була правильно дібрана. Для якісного зорового сприйняття рухової дії необхідно, щоби ця відстань була у 3-4 рази більшою за амплітуду руху, який демонструється (рис. 1.1.). Якщо відстань між тим, хто показує, і тими, хто дивиться, менша, то акомодційні можливості очей не дозволяють сприйняти цілісний рух у всій амплітуді, а отже, уявлення про рухову дію може спотворюватися.

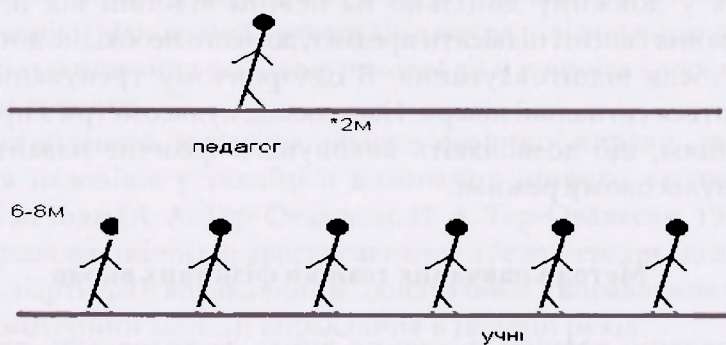


Рис. 1.1. Схема розташування учнів при застосуванні методу безпосереднього наочного впливу

Примітка. * - амплітуда рухів педагога під час безпосереднього показу техніки виконання фізичної вправи.

У вивченні техніки фізичних вправ важливою є демонстрація наочних аналогів (моделей, схем тощо), що відображають рухову дію загалом і окремі її частини чи елементи (певні біомеханічні характеристики фізичної вправи), а також умови її виконання. Для цього застосовують різноманітні засоби та методи: кіно- та відеодемонстрація; макетна демонстрація; демонстрація схем, графіків, фотографій тощо; додаткові відеоорієнтири.

Кіно- та відеодемонстрація – перегляд спеціальних навчальних кіночи відеосюжетів, модельних відеозаписів виконання певної вправи, відеозаписів власного виконання вправи тощо. Опосередкована наочність допомагає уточнити попереднє уявлення про параметри рухової дії після безпосереднього її перегляду. Перевагами цього виду наочності є можливість багаторазового перегляду з коментарями педагога, застосування уповільненого виконання та стоп-кадрів для детального аналізу окремих частин чи навіть елементів рухової дії.

Важливим методом опосередкованої наочності є макетна демонстрація. Наприклад, за допомогою муляжу тіла людини можна продемонструвати просторові параметри техніки виконання певної фізичної вправи, а на макеті ігрового майданчика – техніко-тактичні дії гравців рухливої чи спортивної гри.

Демонстрація графіків, схем, фотографій дозволяє уточнити попереднє уявлення про параметри рухової дії.

Метод додаткових відеоорієнтирів дозволяє якісніше виконати рухове завдання. Наприклад, для вивчення оптимального кута відштовхування в стрибках у довжину доцільно на певній відстані від планки для відштовхування і висоті підвісити предмет, до якого необхідно доторкнутися в польоті після відштовхування. В оздоровчому тренуванні широко застосовуються сигнальні лідери. Наприклад, пульсометри з програмним забезпеченням, що дозволяють виконувати фізичне навантаження в заданому пульсовому режимі.

Методи навчання техніки фізичних вправ

При навчанні техніки фізичних вправ застосовують два основні методи: а) **метод цілісної вправи**, суть якого полягає у засвоєнні вправи без поділу її на частини; б) **метод розчленованої вправи**, суть якого полягає у вивченні окремих її частин і логічному поєднанні в єдине ціле (Ю. Ф. Курамшин, В. В. Петровський, 2008). При цьому вправу поділяють на частини не довільно, а відповідно до біомеханічних особливостей її виконання. Наприклад, техніку плавання вивчають з допомогою методу розчленованої вправи. Окремо опановують раціональні рухи руками,

потім ногами, а відтак об'єднують їх у цілісну рухову дію. Кожен із цих методів має переваги та вади. Позитивною рисою першого є те, що відразу формується цілісний ритм виконання рухової дії. Водночас це є і суттєвою вадою, позаяк учень повинен зосереджувати увагу на значній кількості чинників, від яких залежить якість виконання відповідної рухової дії. Натомість вивчення вправи частинами (метод розчленованої вправи) дозволяє концентрувати увагу на відносно невеликій кількості чинників (просторових, часових, динамічних) раціонального виконання відповідної частини фізичної вправи, що створює позитивні передумови для якісного її засвоєння. Проте це є і вадою такого методу, бо окремо засвоєні частини вправи необхідно потім об'єднати і сформувати цілісний ритм виконання рухової дії. Тому вибір методу залежить від двох основних чинників: координаційної складності вправи, що вивчається, та рухового досвіду учня. Чим простіша вправа за нервово-м'язовою координацією рухів і чим більший руховий досвід учня, тим більше підстав для застосування методу цілісної вправи, і, навпаки, чим складніша за координацією рухів вправа і чим менший руховий досвід учня, тим ефективнішим буде застосування методу розчленованої вправи. Отже, обидва методи можуть однаково ефективно застосовуватися для вирішення того самого педагогічного завдання залежно від рівня рухового досвіду учнів. У тих випадках, коли поділ вправи, що вивчається, призводить до порушення (спотворення) її біомеханічних характеристик, доцільно навіть складну за координацією вправу вивчати цілісним методом.

Метод розчленованої вправи застосовують тільки на етапі початкового вивчення техніки відповідної рухової дії, а метод цілісної вправи – на етапі початкового опанування технікою рухової дії й у процесі вдосконалення техніки її виконання.

Для поглибленого вивчення техніки фізичної вправи, запобігання й усунення недоліків у техніці її виконання широко застосовуються **допоміжні методи** (А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян, 1986): метод вибірково-розчленованої вправи; вправління з безпосередньою допомогою (викладача, партнера); вправління в “обидва боки”; вправління в уявленні рухів (ідеомоторний метод); вправління в імітації рухів.

Метод вибірково-розчленованої вправи полягає у тому, що з цілісної вправи виокремлюють ту частину, яку учень неякісно виконує, і вивчають саме її. Це дозволяє сконцентрувати його увагу на певних параметрах руху, що вимагають корекції, збільшити кількість повторень цієї частини вправи і, як наслідок, досягти її закріплення у руховій пам'яті учня. Після досягнення якісного рівня виконання цієї частини вправи слід знову переходити до цілісного її виконання.

Метод вправи з безпосередньою допомогою полягає в тому, що викладач не словом, а безпосередньо фізично допомагає учневі якісно виконати вправу, що вивчається. Під час виконання вправи викладач власноруч чи зі застосуванням спеціальних технічних пристроїв (наприклад, лонжа в акробатичних вправах) допомагає учневі виконати її якомога точніше за просторовими, часовими та силовими характеристиками. Після кількох таких повторень (6 – 12 разів) у руховій пам'яті учня закріплюються координаційні ланки, з яких будується цілісний рух. Цей метод також важливий для подолання (усунення) невпевненості учня у своїх силах чи навіть подолання страху перед виконанням складної за координацією роботи нервово-м'язового апарату вправи. Застосування цього методу дозволяє: а) створити чіткіше уявлення про біомеханічні параметри рухової дії, що вивчається; б) сформувати у руховій пам'яті людини необхідні координаційні ланки виконання відповідної фізичної вправи; в) відчутти впевненість у своїх силах і позбутися страху при виконанні складних, а часто і ризикованих, фізичних вправ. Проте зловживати цим методом недоцільно. Його слід застосовувати лише тоді, коли учень самостійно не може виконати вправу, і відразу ж припиняти, щойно виникне мінімальна можливість її виконання без сторонньої допомоги. Слід зауважити, що тривале застосування цього методу може негативно вплинути на якість навчання, оскільки знижує впевненість людини у власних силах і шкодить розвиткові здатності до самостійних рухових дій.

Суть методу вправи в **“обидва боки”** полягає в тому, що вихованець, який опанував, наприклад, навички метання тенісного м'яча правою (сильнішою) рукою, виконує метання лівою. Це дозволяє уточнити кінематичні відчуття при виконанні вправи. Якщо її виконують у **“протилежний бік”**, зростає потреба свідомо контролювати параметри рухової дії, що позитивно впливає на подальше удосконалення виконання у **“свій” бік** (сильнішою рукою чи ногою). У спортивних і рухливих іграх виконання й тієї самої вправи лівою та правою рукою чи ногою, а також виконання її в обидва боки (вліво і вправо) підвищує шанси на успіх у того, хто це вміє якісно робити, й ускладнює протидію суперникам.

Метод вправи в уявленні рухів (ідеомоторне тренування) застосовується для удосконалення навички виконання фізичної вправи. Необхідно відтворити у власній свідомості послідовність виконання рухів, їх амплітуду, частоту, величину зусиль окремих м'язових груп, ритм, специфічні відчуття, що виникають при реальному виконанні цієї вправи. Відтворення рухового образу та відчуттів, що виникають у процесі виконання вправи, дозволяє уточнити в руховій пам'яті людини біомеханічні характеристики цієї вправи. Це своєю чергою позитивно впливає на якість реального виконання відповідної фізичної вправи.

Метод вправи в імітації рухів полягає у частковому їх відтворенні, як правило, у полегшених умовах. Наприклад, можна відпрацьовувати рухи руками в плаванні брасом на суші чи техніку бігу на лижах на підлозі. Імітація цілісних рухових дій або їх частин дозволяє багаторазово їх повторювати при відносно невеликих витратах енергії. Це дає можливість швидше засвоїти просторові, часові, просторово-часові та ритмічні характеристики рухових дій.

Методи розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей

Специфічними засобами фізичної рекреації є різноманітні фізичні вправи. Ефективність педагогічного процесу фізичної рекреації залежатиме від відповідності вибраної фізичної вправи (засобу) до поставленого педагогічного завдання. Водночас одна і та ж фізична вправа може застосовуватися для вирішення різних завдань. Наприклад, виконуючи вправи з обтяженням, можна в одному випадку сприяти розвиткові сили за рахунок збільшення м'язової маси, в другому – розвиткові сили без цього суттєвого збільшення, ще в іншому – розвиткові силової витривалості та зменшенню м'язової маси. Отже, для раціонального керування процесом фізичної рекреації потрібно чітко визначити не тільки те, що треба робити (засоби), а й те, як виконувати відповідне рухове завдання (методи).

Методи вправи базуються на закономірностях, що діють при чергуванні рухової активності та спокою, напруження і розслаблення, а також на співвідношеннях між інтенсивністю й обсягом вправи (М. М. Линець, 1997).

При доборі методів вправи необхідно зважати на те, щоби вони відповідали поставленим завданням, дидактичним принципам, віковим особливостям людей, стану здоров'я і рівню їхньої фізичної підготовленості.

Методи безперервної вправи. Характерною особливістю методів безперервної вправи є тривале виконання конкретного завдання без інтервалів відпочинку. Засобами можуть бути циклічні фізичні вправи та багаторазове повторення без пауз тієї самої ациклічної вправи чи різних ациклічних вправ. Типовий приклад – безперервне виконання комплексу вправ з аеробіки.

Сила тренувального впливу (інтенсивність навантажень) може змінюватися у широкому діапазоні (від 25 – 30 до 70 – 75 % від індивідуального максимуму), залежно від поставленого педагогічного завдання і рівня підготовленості конкретної людини.

Обсяг тренувального впливу (довжина дистанції, час виконання вправи, кількість безперервних повторень тощо) – від помірного (10 – 12 хв) до великого (понад годину).

Метод безперервної стандартизованої вправи. Характерною ознакою цього методу є незмінність величини тренувального впливу (швидкість пересування, величина зусиль, ритм, темп, амплітуда рухів тощо) від початку до кінця вправи. Наприклад, пересування на лижах тривалістю 1 годину з інтенсивністю, що викликає 120 – 130 скорочень серця за хвилину.

Цей метод застосовується переважно для розвитку загальної витривалості. Він також сприяє розвитку вольових якостей. Тренувальний вплив полягає у підвищенні продуктивності роботи серцево-судинної та дихальної систем, розширенні капілярної мережі м'язів, що отримують основне навантаження, поліпшенні міжм'язової координації, координації роботи вегетативних систем, економності виконання фізичної роботи.

Суттєві недоліки цього методу.

– швидка адаптація організму при тривалому застосуванні. У зв'язку з цим поступово зменшується тренувальний ефект.

– монотонність, низька емоційність при виконанні тренувального завдання.

Метод безперервної варіативної вправи. Характерною ознакою цього методу є багаторазова зміна швидкості пересування або величини зусиль, ритму, темпу чи амплітуди рухів.

Тренувальний ефект полягає у підвищенні рухливості і потужності серцево-судинної та дихальної систем, розширенні капілярної мережі м'язів, підвищенні аеробних й аеробно-анаеробних можливостей, розвитку потужності буферних систем організму, поліпшенні міжм'язової координації. Виконання тренувальних завдань цим методом також сприяє розвитку вольових якостей.

Можливість варіювати компоненти навантаження (зміна співвідношення тривалості фаз виконання вправи з підвищеною і зниженою швидкістю та величиною зусиль, величиною амплітуди рухів і їх частотою тощо) значно розширює можливість тривалого його застосування без зниження тренувального ефекту.

Слід зазначити, що застосування цього методу вправи у тренуванні на місцевості, де постійно змінюється рельєф, краєвид тощо, дає позитивний психологічний ефект і допомагає подолати одноманітність циклічної роботи.

Метод безперервної прогресуючої вправи. Його характерною ознакою є поступове (від початку до кінця конкретного тренувального завдання)

збільшення швидкості або величини зусиль, темпу чи амплітуди рухів, або кількох компонентів одночасно.

Тренувальний ефект методу безперервної прогресуючої вправи полягає у розвитку потужності систем аеробного й аеробно-анаеробного енергозабезпечення, підвищенні стійкості до негативних змін у внутрішньому середовищі організму. Застосування цього методу позитивно впливає на розвиток вольових якостей і підвищення економності техніки рухів на тлі зростання втоми.

Недоліки методу безперервної прогресуючої вправи.

- значний тренувальний вплив досягається лише наприкінці вправи.
- надмірне підвищення інтенсивності роботи в кінці тренувального завдання може призвести до перенапруження систем енергозабезпечення.

Метод безперервної регресуючої вправи. Характеризується найвищою інтенсивністю роботи на початку вправи і поступовим її зниженням до кінця вправи.

Приклад. Біг на 3 км. Перший кілометр потрібно подолати за 5 хв, другий – за 6 хв, а третій – за 7 хвилин. При виконанні цієї вправи, незважаючи на значне зниження швидкості бігу, системи енергозабезпечення організму упродовж подолання всієї дистанції працюватимуть із чималим напруженням. Справа у тому, що внаслідок інтенсивного початку роботи в організмі накопичується втома, яку доведеться долати до кінця дистанції.

Тренувальний вплив полягає у розвитку продуктивності систем аеробного й аеробно-анаеробного енергозабезпечення, розвитку потужності буферних систем організму.

Основним його недоліком є зниження інтенсивності роботи під час виконання тренувального завдання, що негативно впливає на психічний стан.

Методи інтервальної вправи. Характерною ознакою цієї групи методів вправи є наявність робочих фаз та інтервалів відпочинку між ними в процесі виконання певного педагогічного завдання. При цьому заздалегідь планується тривалість робочих фаз і режим їх виконання, тривалість і характер відпочинку між ними.

Метод інтервальної вправи отримав науково-методичне обґрунтування у період 1930 – 1940 рр. у дослідженнях німецьких фахівців тренера В. Гершлера і кардіолога Х. Райнделла та ін.

Залежно від режиму навантаження, у процесі виконання одноразового тренувального завдання інтервальний метод вправи також може мати чотири різновиди.

Метод інтервальної стандартизованої вправи. Характерною

особливістю цього методу вправи є незмінність усіх його компонентів від початку до кінця виконання конкретного педагогічного завдання.

Приклад. Педагогічне завдання – розвиток механізму анаеробного енергозабезпечення. Тренувальне завдання: біг 6 разів по 150 м через 3 хв відпочинку. Швидкість бігу – 90 % від максимальної на цьому відрізку. Характер відпочинку – комбінований (1 хв повільної ходи + 1,5 хв у положенні сидячи або лежачи + 0,5 хв рухової підготовки до чергової пробіжки).

Виконання тренувальних завдань методом інтервальної стандартизованої вправи сприяє досить швидкій адаптації центральної нервової системи (ЦНС) до відповідних подразників, удосконаленню загального та локального обміну речовин, зміцненню опорно-рухового апарату, ефективно впливає на розвиток кардіо-респіраторної системи організму.

До суттєвих недоліків слід зарахувати одноманітність, монотонність вправи, а також відсутність стимулів до творчої активності при її виконанні.

Метод інтервальної варіативної вправи. Його характерною ознакою є хвилеподібна зміна величини тренувального впливу у процесі виконання відповідного педагогічного завдання. При цьому варіативність тренувального впливу може досягатися як ритмічною зміною тривалості (обсягу) чи інтенсивності робочих фаз, так і зміною тривалості інтервалів і характеру відпочинку.

Приклад. Педагогічне завдання – розвиток силової витривалості м'язів ніг. Тренувальне завдання:

1-й варіант. Присідання зі штангою масою 30 і 40 кг в 6-ти підходах по 15 повторень у кожному. Відпочинок між підходами активний (вправи на розслаблення і відновлення дихання). Тривалість відпочинку 2 хвилини. В непарних підходах – штанга масою 30 кг, у парних – 40 кг.

2-й варіант. Присідання зі штангою масою 35 кг в 5-ти підходах по 15 повторень у кожному. Характер відпочинку між підходами – активний. Тривалість відпочинку після непарних підходів – 2 хв, після парних – 1 хв.

Метод інтервальної варіативної вправи емоційніший. Через варіативні зміни тренувального впливу можна досягти глибшої адаптації до відповідних подразників у роботі ЦНС, кардіо-респіраторної системи організму, у загальному та локальному обміні речовин, в зміцненні опорно-рухового апарату. Це дозволяє широко його застосовувати для вирішення різноманітних педагогічних завдань.

Метод інтервальної прогресуючої вправи. Характерною ознакою цього методу вправи є прогресивне збільшення сили тренувального впливу від початку до кінця виконання конкретного педагогічного завдання. Його

можна досягти через зростання інтенсивності або тривалості робочих фаз при стандартизованих інтервалах відпочинку.

Приклад. Пробігти 5 разів по 300 м за 55,0; 54,0; 53,0; 52,0; 51,0 с через 2 хв бігу підтюпцем. У наведеному завданні прогресивно зростає інтенсивність робочих фаз. Подібного ж тренувального впливу можна досягти шляхом прогресивного зростання тривалості робочих фаз при стандартизованих показниках їх інтенсивності й тривалості і характеру відпочинку.

Прогресивного зростання навантаження можна також досягти за допомогою скорочення інтервалів відпочинку. Наприклад, проплисти 4 рази по 100 м зі швидкістю, що становить 90 % від максимальної на цьому відрізку через 7 – 6, 5 – 4 і 3 – 2 хвилини повільного плавання. Такі тренувальні завдання ефективно впливають на розвиток анаеробного гліколітичного джерела енергозабезпечення, а також сприяють зростанню потужності буферних систем організму (Н. И. Волков, 2000).

Метод інтервальної регресуючої вправи. Характерною особливістю цього методу вправи є висока інтенсивність тренувального впливу на початку виконання відповідного тренувального завдання і поступове його зниження до кінця цього завдання.

Тренувальний ефект методу полягає у прискоренні розгортання адаптаційних процесів на початку тренувального завдання внаслідок високої інтенсивності робочих фаз. Це сприяє поліпшенню рухливості вегетативних систем і, як наслідок, швидкості впрацювання організму.

Методи комбінованої вправи. Характерною ознакою цієї групи методів є поєднання в одному тренувальному завданні безперервності, інтервальності та різних режимів навантаження. Поєднання в одному тренувальному завданні особливостей різних методів вправи дозволяє в низці випадків забезпечити повнішу відповідність структури та змісту педагогічному завданню і таким чином раціональніше керувати процесом рекреації. Це також дозволяє позбутися характерної для методів чітко регламентованої вправи монотонності і значно підвищити емоційність занять.

Можливості поєднання в одному тренувальному завданні окремих методів чітко регламентованої вправи практично безмежні.

Приклад. Метод безперервно-інтервальної стандартизованої вправи. Біг 1000 м + відпочинок 3 хв в бігу підтюпцем + біг 5x100 м, відпочинок між пробіжками – 1 хв в бігу підтюпцем. Швидкість бігу в робочих фазах – 80 – 90 % від індивідуального максимуму на відповідній дистанції.

Специфічною організаційно-методичною формою методу комбінованої вправи є метод **колової вправи**. Організаційно-методичну форму занять фізичними вправами, що відповідає сучасному методові колової вправи,

уперше застосували англійські фахівці Р. Морган і Г. Адамсон (1952) для підвищення зацікавленості школярів і студентів заняттями. Вони назвали цей метод "Circuit-training". Пізніше метод колової вправи під назвою "kreistraining" набув популярності в колишній НДР (М. Шолих, 1966) та в інших країнах. У роботі білоруського фахівця І. А. Гуревича (1980) пропонується 1 500 вправ для колового тренування, згрупованих за ознакою їх переважного адаптаційного впливу.

Характерною рисою методу колової вправи є почергове дозоване виконання комплексу зі 6 – 10 вправ, тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретних м'язових груп чи певних функціональних систем організму. Тренувальне завдання складається з 2 – 4-разового повторення певного комплексу вправ за точно визначений час. При цьому, залежно від поставленого педагогічного завдання, виконується 2 – 4 рази та сама вправа, а потім у тому ж режимі 2-га, 3-тя і т. д. вправи, або у кожній вправі робиться по одному підходу, і весь комплекс повторюється кілька разів по колу.

У методі колової вправи застосовуються прості за технікою і добре засвоєні фізичні вправи. Зміст тренувального завдання може виражатися схематично за допомогою символів (рис. 1.2). Один комплекс вправ застосовується впродовж 4 – 6 тижнів без змін. При цьому, однак, слід дотримуватися принципу прогресуючого навантаження. Рівень тренувального навантаження визначається індивідуально для кожної людини з урахуванням сучасних фізіологічних показників щодо адаптації організму до відповідних тренувальних впливів. Це робиться на підставі результатів випробування за так званим "повторним максимумом" (ПМ) у кожній вправі комплексу. Кожна особа в межах жорсткої регламентації робочих фаз та інтервалів відпочинку виконує по колу усі вправи комплексу з настановою досягти якомога вищого результату у кожній із них. Показники виконаної роботи і ЧСС (за 10 с) одразу ж після роботи та в кінці інтервалів відпочинку записуються в індивідуальну картку. Цей результат (ПМ) і буде вихідним для подальшого планування індивідуального тренувального завдання. Р. Морган та Г. Адамсон вважали за оптимальну індивідуальну норму тренувального навантаження половину повторного максимуму (ПМ:2) у кожній вправі комплексу при триразовому проходженні по колу.

Сучасні відомості в галузі адаптації людини до фізичних навантажень свідчать про необхідність варіативної зміни величин обтяжень, кількості повторень, тривалості робочих фаз та інтервалів відпочинку для отримання прогресуючого тренувального ефекту.

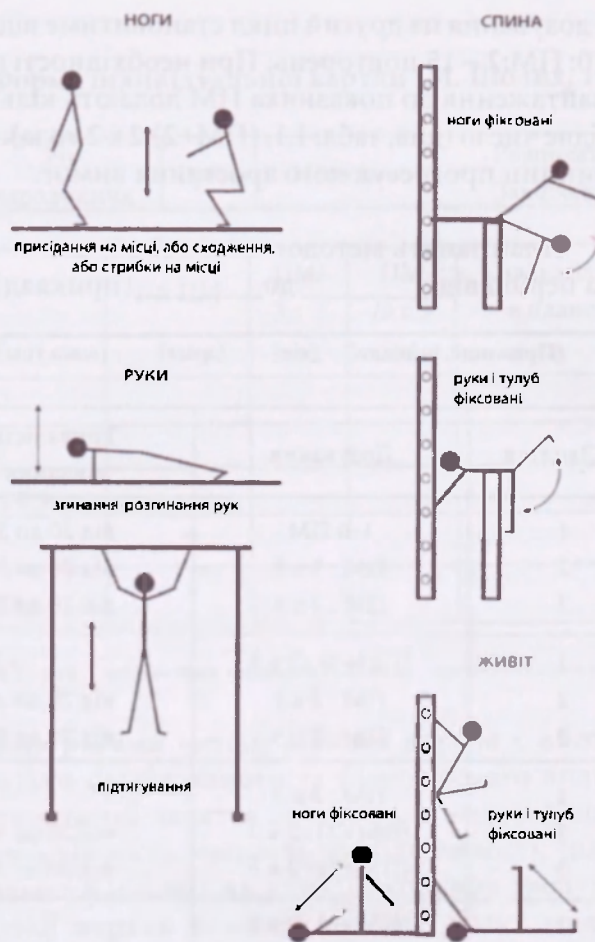


Рис. 1.2. Схематичне зображення тренувального завдання з розвитку сили за методом колової вправи

На підставі показників тесту на повторний максимум складається індивідуальний план занять за цим комплексом на 4 – 6 тижнів (табл. 1.1). Навантаження у кожній вправі планується в частках від повторного максимуму (ПМ:4 або ПМ:3, або ПМ:2 – максимальне число у кожній вправі поділене на 4, 3 чи 2). Наприклад, коли ви у 1-му тесті на ПМ виконали 20 згинань-розгинань рук в упорі лежачи, то навантаження на поточний 4 – 6-тижневий цикл становитиме: ПМ:4 – 5 повторень або ПМ:3 – 6 – 7 повторень, або ПМ:2 – 10 повторень у кожній вправі. Коли ж у 2-му тесті на ПМ ви виконали 30 згинань-розгинань рук в упорі

лежачи, то нове дозування на другий цикл становитиме відповідно: ПМ:4 – 7 – 8; ПМ:3 – 10; ПМ:2 – 15 повторень. При необхідності прогресивного збільшення навантаження до показника ПМ додають кілька повторень і ділять на відповідне число (див. табл. 1.1, (ПМ+2):2 x 2 кола). Так практично реалізується принцип прогресуючого зростання вимог.

Таблиця 1.1

План занять методом колової вправи
на період від _____ до _____ (приклад)

(Прізвище, ініціали) (вік) (зріст) (маса тіла)

Тиждень	Заняття	Дозування	Тривалість і порядок завдання на занятті
1	1	1-й ПМ	від 20 до 30 хвилини
	2	ПМ : 3 x 2	від 20 до 30 хвилини
	3	ПМ : 3 x 3	від 20 до 35 хвилини
2	1	(ПМ+3) : 3 x 3	“
	2	ПМ : 2 x 2	від 20 до 30 хвилини
	3	ПМ : 2 x 3	від 20 до 35 хвилини
3	1	ПМ : 2 x 3	“
	2	(ПМ+2) : 2 x 2	від 20 до 30 хвилини
	3	(ПМ+2) : 2 x 3	від 20 до 35 хвилини
4	1	(ПМ+2) : 2 x 3	“
	2	(ПМ+2) : 2 x 1	від 20 до 30 хвилини
	3	2-ий ПМ	від 20 до 35 хвилини

Якщо вправа виконується зі зовнішнім обтяженням (гантелі, штанга тощо), то можна збільшувати або число повторень, або величину обтяження, або, не змінюючи величини обтяження, зменшувати час на виконання тієї ж кількості повторень. Вирішальне значення у виборі способу збільшення навантаження має те, який тренувальний ефект ми плануємо отримати. При розвитку максимальної сили вправу доцільно повторювати до 10 – 12 разів, а при розвитку силової витривалості, навпаки, більший ефект дають вправи з кількістю повторень понад 10 – 12 разів.

При виконанні програми тренування методом колової вправи кожен виконує своє завдання і записує у свою картку (табл. 1.2) кількість повторень кожної вправи та показники відновлення після кожного кола.

Таблиця 1.2

Форма індивідуальної картки (М. Шоліх, 1966)

П. І. Б.	Рік народження	Зріст	Маса тіла	Розпочато _____	Закінчено _____
Вправи	1-й ПМ	ПМ/ 3 x 2	ПМ /3 x 3	далі згідно з планом	2-й ПМ
1					
2					
від... до 6-10					
Сума повторень					
ЧСС за 10 с					
Самопочуття					

Примітка. У графі "ЧСС за 10 с" записуються показники ЧСС після проходження кожного кола

Позитивними рисами методу колової вправи є висока емоційність, можливість вузько спрямованого та комплексного впливу на організм людини. Систематичні заняття за методом колової вправи сприяють вихованню самостійності, чесності, наполегливості, цілеспрямованості й інших морально-вольових якостей. Виконання тренувальних завдань методом колової вправи вимагає точного дозування навантажень і відпочинку відповідно до індивідуальних можливостей кожної людини, що дозволяє отримати оздоровчий ефект від занять. Він проявляється у підвищенні лужних резервів організму та функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем, поліпшенні обміну речовин, сенсомоторної координації.

До відносних недоліків методу колової вправи належать організаційні складності підготовки місць для виконання вправ комплексу та забезпечення необхідного інвентарю й обладнання.

Метод ігрової вправи. Характерною ознакою цього методу вправи є сюжетна організація рухової діяльності. Сюжет визначає змістовну канву поведінки і взаємодії тих, хто виконує педагогічне завдання методом ігрової вправи. У ньому передбачається самостійно-імпровізоване виконання тих чи інших ігрових рухових дій і взаємодія гравців.

Виконання завдання методом ігрової вправи слід розглядати як систему різноманітних рухових дій, що виконуються у межах прийнятих правил.

При цьому метод ігрової вправи не слід пов'язувати лише зі застосуванням рухливих ігор чи елементів спортивних ігор.

Практично будь-яку фізичну вправу можна виконати ігровим методом. Наприклад, тривалий біг із прискореннями можна виконати як методом чітко регламентованої, так і методом ігрової вправи ("Стань лідером"). При виконанні цього тренувального завдання методом ігрової вправи необхідно бігову трасу розділити на мірні (25, 50-метрові чи іншої довжини) відрізки. Група людей однакового рівня фізичної підготовленості, які вишикувані у колону по одному, долає визначену відстань (1, 2 чи більше кілометрів залежно від рівня тренуваності і педагогічного завдання), рухаючись із запланованою середньою швидкістю. Сюжет бігової гри полягає у тому, що на кожному мірному відрізку повинна відбуватися зміна лідера. Останній у колоні мусить зробити прискорення, випередити групу й очолити біг. При цьому кожний учасник бігової гри самостійно приймає рішення щодо моменту початку прискорення, величини і тривалості прискорення у межах мірного відрізка. Він може зробити різкий спурт чи плавне прискорення на початку мірного відрізка чи пізніше. Суть полягає лише у тому, що на визначеному відрізку він повинен з останньої позиції в колоні переміститися вперед і зайняти позицію лідера. Прискорення необхідно робити щоразу, коли учасник бігової гри опиняється на останньому місці у колоні. Коли ж хтось із гравців не встигає на мірному відрізку переміститися з останнього на перше місце, то вибуває з гри.

Ігрові сюжети можуть відтворювати певні життєві явища, ситуації, взаємовідносини. Вони можуть бути конкретно-образними, як, наприклад, в елементарних рухливих іграх для дітей образно відтворюються фрагменти з виробничої діяльності, побуту, полювання тощо. В інших випадках вони набувають особливої ігрової форми.

Ігровий сюжет і правила гри регламентують лише загальні умови поведінки гравців і не обмежують можливості застосування конкретних рухових дій для вирішення ігрових завдань. Гостросюжетні ігри з конфліктними ситуаціями вимагають від гравців не шаблонних, а імпровізованих рухових дій. Відсутність жорсткої регламентації рухових дій, можливість творчого пошуку оптимальних шляхів досягнення поставленої мети сприяють підвищеній емоційності занять, розвитку самостійності, ініціативності і творчої активності гравців.

Емоційне виконання педагогічних завдань методом ігрової вправи поліпшує адаптацію до тренувальних впливів. Захоплюючись сюжетом, люди можуть без перевтоми виконати набагато складніші завдання методом ігрової вправи, ніж методами чітко регламентованої вправи. Проте надмірне збудження під час рухової активності може спричинити

травми, функціональне перенапруження у людей, що мають відхилення в діяльності серцево-судинної системи, фізично слабо розвинених і літніх людей.

При виконанні тренувальних завдань методом ігрової вправи педагог повинен уважно слідкувати за тим, щоби гравці чітко дотримувалися прийнятих правил. Водночас він не повинен частими втручаннями заважати їм вести творчий пошук оптимальних шляхів досягнення поставленої мети.

Загальне навантаження в тренувальних завданнях, що виконуються методом ігрової вправи, регулюється тривалістю, змінами у правилах, розміром майданчика, величиною додаткових обтяжень тощо. Але точно спланувати індивідуальне навантаження та об'єктивно його врахувати, застосовуючи метод ігрової вправи, практично неможливо.

Позитивні риси методу ігрової вправи.

– рівень вимог щодо творчої ініціативи в застосуванні тих чи інших рухових дій.

– висока емоційність.

– різноманітність характеру взаємовідносин між гравцями під час ігрових вправ, де кожен за себе, і вправ, де один за всіх і всі за одного.

– можливість вузько спрямованого розвитку окремих функціональних систем і їх комплексного розвитку.

До відносних недоліків методу належать обмежені можливості точного індивідуального дозування й обліку тренувальних навантажень.

Метод змагальної вправи. Характерною ознакою методу змагальної вправи є зіставлення рухових можливостей в умовах упорядкованої боротьби за першість чи якомога вищий результат. Цей метод має багато спільного з методом ігрової вправи. Але між ними існує і принципова різниця. Метод ігрової вправи завжди має сюжетний зміст. Це, звичайно, не заперечує наявності елемента змагання у виконанні завдання методом ігрової вправи, але воно повністю залежить від сюжету гри. При виконанні ж ідентичного педагогічного завдання методом змагальної вправи рухова діяльність людей повністю спрямовується на досягнення перемоги чи якомога вищого прояву швидкості, сили тощо.

Приклад. Педагогічні завдання: 1) контроль за розвитком витривалості; 2) виховання вольових якостей. Засіб – біг.

Метод ігрової вправи. Вправа “Перегони з вибуванням”. Учні за командою педагога виконують біг по колу діаметром 10 – 15 м. За сюжетом гри з перегонів вибуває той, хто після чергових двох кіл останнім перетне стартову лінію. Поступово менш витривалі відсіюються. Переможцем вважається той, хто залишиться одноосібним лідером.

Метод змагальної вправи. За командою педагога учні намагаються подолати визначену дистанцію за менший час або впродовж визначеного часу – якомога більшу відстань.

Метод змагальної вправи характеризується також уніфікацією предмета змагання, правил боротьби за кращий результат і способів оцінювання досягнень. Разом із тим уніфікація умов рухової діяльності в методі змагальної вправи не регламентує рухові дії людей детально. Зміст рухової діяльності визначається насамперед логікою змагальної боротьби. Тому метод змагальної вправи, з одного боку, надає досить широкі можливості для пошуку найефективніших шляхів до вищого досягнення, а з другого – не дозволяє точно нормувати тренувальні навантаження, регулювати тренувальний вплив і безпосередньо керувати діяльністю людей під час виконання тренувальних завдань.

Виконання педагогічних завдань методом змагальної вправи пов'язане з рівнем вимог до фізичних і психічних можливостей людини, викликає глибокі зміни в діяльності функціональних систем організму. Це найбільше стимулює адаптаційні процеси, забезпечує розвиток здатності до реалізації у рухових діях потенціальних можливостей людини.

Позитивні риси методу змагальної вправи.

- максимальний прояв рухових і морально-вольових якостей.
- максимальна активізація функціональних можливостей організму.
- висока адаптація до тренувальних впливів.
- стимуляція творчої активності, самостійності, ініціативності тощо.

До недоліків методу слід зарахувати обмежені можливості в регулюванні тренувальних впливів і керуванні діяльністю людей у процесі виконання тренувального завдання. Метод змагальної вправи не слід застосовувати у роботі з людьми, які мають порушення стану здоров'я. Серйозних обмежень він вимагає також на заняттях фізичними вправами з літніми людьми.

Отже, за родовою ознакою методи вправи слід розділити на три групи: методи чітко регламентованої вправи, ігрової та змагальної вправи.

За видовими ознаками методи вправи доцільно класифікувати за структурою та за змістом тренувальних завдань.

Підсумок

У сучасній фаховій літературі є різноманітні визначення понять “рекреація” і “фізична рекреація”, однак вони мають спільні риси.

Рекреацією, в узагальненому вигляді, можна назвати процес, спосіб відновлення сил людини, а також простір, у якому це відбувається.

Фізичну рекреацію визначають як використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних чинників для активного відпочинку.

Історія формування рекреації поділяється на періоди та засвідчує активну роль у розвитку рекреаційних занять релігійних, напіввійськових, а також заводських і територіальних організацій.

Існують різні теорії походження рекреації: надлишкової енергії, виходу емоцій, релаксації, самовираження та ін. Різноманітний зміст названих та інших теорій походження рекреації свідчить про важливі функції, які виконувала і виконує рекреація в житті людини в різні історичні періоди.

У сучасному суспільстві розглядаються різноманітні аспекти впливу рекреації на життя людини, зокрема: біологічний, соціологічний, психологічний, освітньо-виховний, культурно-аксіологічний, економічний.

Фізичні вправи є основним засобом фізичної рекреації.

Ефективність застосування фізичних вправ залежить від:

- їх відповідності до віку, статі, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, втоми від виконання попередніх вправ конкретної людини;
- мотивації та емоційного стану людини;
- умов навколишнього середовища, у яких виконуються вправи.

Фізичні вправи мають зміст і форму, що перебувають у діалектичній єдності.

У сучасній теорії і методиці фізичного виховання та фізичній рекреації найчастіше застосовують класифікацію фізичних вправ за ознакою їх впливу на розкриття і розвиток фізичних якостей.

Для вирішення завдань фізичної рекреації застосовуються такі групи методів:

- загальнопедагогічні;
- методи навчання техніки фізичних вправ;
- методи розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей.

Контрольні запитання і завдання

1. Дайте визначення поняття “рекреація” з погляду фахівців народного господарства.
2. Що таке рекреація на думку соціологів?
3. Що таке фізична рекреація?
4. Назвіть теорії походження рекреації.
5. Зазначте чинники розвитку рекреації.
6. Назвіть завдання рекреації.
7. Назвіть ознаки рекреації.
8. Розкрийте сутність аспектів фізичної рекреації.
9. Назвіть ознаки поділу рекреаційної діяльності.
10. Назвіть форми рекреації.
11. Дайте визначення поняття “фізична вправа”.
12. Якими специфічними функціями характеризуються фізичні вправи?
13. Чим відрізняються фізичні вправи від побутових чи виробничих рухових дій?
14. Від яких чинників залежить ефективність застосування фізичних вправ?
15. У чому полягає “зміст” фізичної вправи?
16. Як ви розумієте поняття “форма” фізичної вправи?
17. У чому полягає діалектичність взаємозв'язку між змістом і формою фізичної вправи?
18. Дайте визначення поняття “класифікація фізичних вправ”.
19. Яке значення має класифікація фізичних вправ для практики фізичної рекреації?
20. Які класифікації фізичних вправ застосовуються в теорії і практиці фізичного виховання та фізичної рекреації?
21. Які класифікації фізичних вправ застосовуються в інших науково-навчальних дисциплінах?
22. Які погодно-кліматичні чинники впливають на ефект занять фізичними вправами?
23. Які гігієнічні чинники впливають на ефект занять фізичними вправами?
24. Які погодно-кліматичні та гігієнічні умови необхідно враховувати для одержання позитивного ефекту занять фізичними вправами?
25. Дайте визначення поняття “метод вправи”.
26. Назвіть основні різновиди методів вправи.
27. Поясніть особливості застосування у фізичній рекреації загальнопедагогічних засобів і методів.

28. У чому полягає суть методу цілісної вправи?
29. Назвіть позитивні риси методу цілісної вправи та його недоліки.
30. У чому полягає суть методу роздільної вправи?
31. Назвіть позитивні риси методу виконання вправи частинами і його недоліки.
32. Які є методи допоміжної вправи у навчанні рухових дій?
33. Назвіть характерні ознаки методів безперервної вправи.
34. У чому полягає тренувальний ефект різних методів безперервної вправи?
35. Назвіть позитивні та негативні риси методів безперервної вправи.
36. Назвіть характерні ознаки методів інтервальної вправи.
37. У чому полягає тренувальний ефект різних методів інтервальної вправи?
38. Наведіть позитивні та негативні риси методів інтервальної вправи.
39. Назвіть характерні ознаки методів комбінованої вправи у різних сполученнях структури і змісту її виконання.
40. Назвіть характерні ознаки методу колової вправи.
41. Поясніть технологію складання плану занять за коловим методом.
42. У чому полягає тренувальний ефект методів комбінованої вправи?
43. Наведіть позитивні та негативні риси методів комбінованої вправи.
44. Назвіть характерні ознаки методу ігрової вправи.
45. У чому полягає тренувальний ефект методу ігрової вправи?
46. Наведіть позитивні та негативні риси методу ігрової вправи.
47. Назвіть характерні ознаки методу змагальної вправи.
48. У чому полягає тренувальний ефект методу змагальної вправи?
49. Наведіть позитивні та негативні риси методу змагальної вправи.

Використана література

1. *Бернштейн Н. А.* О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. *Виноградов П. А.* Основы физической культуры и здорового образа жизни : учеб. пособие / Виноградов П. А., Душанин А. П., Жалдак В. И. – М. : Сов. спорт, 1996. – 203 с.
3. *Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун.* – К. : Олимпийская литература, 2000. – 504 с.

4. *Выдрин В. М.* Физическая рекреация – вид физической культуры / В. М. Выдрин, А. Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2 – 3.
5. *Гуревич И. А.* 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / Гуревич И. А. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Минск : Высшая школа, 1980. – 256 с .
6. *Евстафьев Б. В.* Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б. В. Евстафьев – Л. : ВИФК, 1985. – 118 с.
7. *Курамшин Ю. Ф.* Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 69-86.
8. *Курамшин Ю. Ф.* Методи, що застосовуються у фізичному вихованні / Ю. Ф. Курамшин, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич] – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 104-126.
9. *Линець М. М.* Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997. – 208 с.
10. *Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры : [учеб. для ин-тов физ. культуры] / Матвеев Л. П. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
11. *Орлов А. С.* Социология рекреации / А. С. Орлов. – М. : Наука, 1995. – 118 с.
12. *Рыжкин Ю. Е.* К вопросу о понятии феномена "физическая рекреация" / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 55 – 57.
13. *Тер-Ованесян А. А.* Педагогика спорта : [монография] / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – К. : Здоров'я, 1986. – 208 с.
14. *Фарфель В. С.* Физиология спорта : очерки / В. С. Фарфель. – М. : Физкультура и спорт, 1960. – 384 с.
15. *Хоули Эдвард Т.* Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.
16. *Шиян Б. М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Богдан Шиян – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Розділ 2. Соціально-культурні аспекти рекреації

2.1. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики

Досить часто для практичних потреб розрізняють дві категорії рекреації: пасивну й активну. Прикладами пасивної рекреації є: слухання музики, перегляд телепередач тощо. До активної рекреації належать види діяльності, які вимагають розумово-психічних або фізичних навантажень (рис. 2.1.).

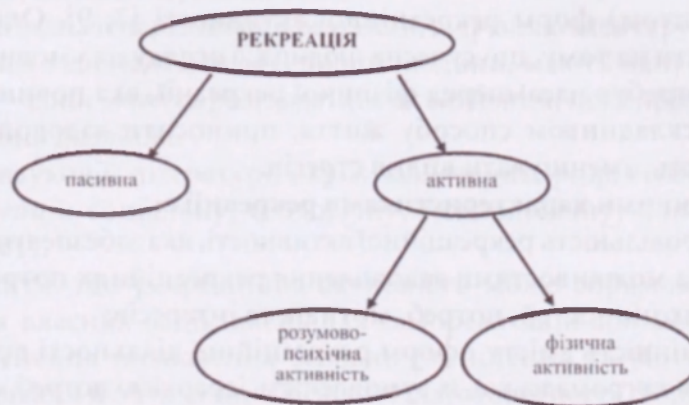


Рис. 2.1. Різновиди рекреації

Слід зазначити, що запропонований поділ форм рекреації є відносним, адже у реальній рекреаційній практиці виділення одного з різновидів практично є неможливим, тому що рекреаційна діяльність має комплексний характер. Наприклад, перегляд телепередач не завжди можна вважати пасивним видом діяльності людини. Адже перегляд, сприйняття, аналіз різноманітної інформації потребують напруження, концентрації психічних процесів, значних витрат енергії. Саме такі “пасивні” форми проведення вільного часу біля телевізора чи комп’ютера спричиняють різноманітні розлади психіки, психічні uzалежнення і захворювання.

На думку польських фахівців [11; 15; 17], одним із критеріїв поділу на рекреацію активну та пасивну є рівень енергетичного обміну. Якщо цей рівень не перевершує параметрів метаболізму в стані спокою, рекреацію можна назвати пасивною. Коли рівень енергетичного обміну є вищим, тоді рекреаційну діяльність можна вважати активною (з домінуванням фізичної чи психічної активності).

Варто ознайомитися зі структурою рекреації, яку запропонував Думазейдер (J. Dumazejder, 1972). На його думку, в процесі рекреаційної діяльності важливу роль відіграють:

- пасивна регенерація сил у процесі розслаблення, релаксу;
- фізичний розвиток у процесі рекреаційних занять, у яких домінує фізична активність (спорт);
- розвиток психічної (розумової) активності у процесі інтелектуальних розваг, забав і хобістичної діяльності.

Оптимальною формою рекреаційної діяльності вважається комплексне застосування різноманітних (з панівним психічним або фізичним компонентом) форм рекреаційної активності [7; 9]. Однак необхідно наголосити на тому, що сучасна людина, з огляду на умови її життєдіяльності, потребує насамперед фізичної рекреації, яка повинна стати органічним складником способу життя, приносити задоволення, радість, приємність, зменшувати вплив стресів.

Важливими характеристиками рекреації є:

- добровільність рекреаційної активності, яка забезпечується свободою вибору та можливостями задоволення рекреаційних потреб залежно від особистих цінностей, потреб, мотивів та інтересів;
- відмінність змісту і форм рекреаційної діяльності від професійної, побутової та громадської, їх зумовленість ієрархією потреб, специфічністю засобів і методів;
- відсутність економічних мотивів під час участі в рекреаційних заняттях;
- доступність рекреаційних занять для різних вікових і соціальних верств населення;
- приємність, яку приносить рекреаційна активність, відчуття задоволення від участі в рекреаційній діяльності та її результатах.

Автори сучасних публікацій з проблем рекреації визначають такі **різновиди рекреації**: рухова (фізична); творча (креативна); культурно-розважальна; суспільно-громадська [3; 8].

Рухова (фізична) рекреація. Мета цієї форми рекреації – оптимізація стану фізичного здоров'я людини. Вона об'єднує усі різновиди рекреаційних занять, які проводяться у вільний час і наповнені руховою активністю, що реалізується за допомогою фізичних вправ, а також використання інших засобів.

Творча (креативна) рекреація. Її мета – вдосконалення особистості через вплив різноманітних форм культури (наприклад, музики, театру, фотомистецтва, бальних танців тощо).

Культурно-розважальна рекреація. Має за мету інтелектуальне вдосконалення особистості у процесі, наприклад, читання художньої

літератури, інтелектуальних розваг, інтелектуальних ігор, колекціонування тощо.

Суспільно-громадська рекреація. Її мета – це допомога іншим людям, що здійснюється у вільний від основних обов'язків час (участь у різноманітних благодійних, волонтерських, харитативних організаціях тощо).

Як зазначалося, є всі підстави зарахувати до рекреаційної активності також велику кількість хобістичних різновидів діяльності людей, що реалізуються на дозвіллі, у вільний від роботи час. До таких різновидів *рекреаційно-хобістичної активності* належать: рибальство, полювання, збирання грибів, колекціонування тощо.

Фактично всі зазначені різновиди рекреації, відрізняючись структурними та змістовними елементами активності людини, мають одну спільну характеристику – вони можуть розглядатися як активний, цілеспрямований спосіб проведення дозвілля.

У сучасній науковій літературі, окрім зазначених, *розрізняють такі різновиди рекреації:* соціальну, біологічну, психологічну, кліматичну (Ю. Рижкін, 2001).

Слід зазначити, що рекреаційна активність може спрямовуватися на задоволення власних зацікавлень для самореалізації або може бути способом досягнення визначених завдань (зміцнення та відтворення здоров'я, підвищення й оптимізація фізичної підготовленості, формування естетичної постви тіла тощо).

Головними класифікаційними ознаками фізичної рекреації, на думку Ю. Рижкіна (2001), виступають чинники, що обумовлюють її зміст. Так, фізична рекреація:

- ґрунтується на руховій (фізичній) активності;
- головними її засобами є фізичні вправи;
- реалізується у вільний час;
- містить культурно-ціннісні аспекти;
- складається з інтелектуальних, емоційних і фізичних компонентів;
- виконується на добровільних засадах;
- оптимально впливає на організм людини;
- має виховні й освітні аспекти;
- має переважно розважальний характер;
- реалізується здебільшого в натуральних (природних) умовах.

Слід зазначити, що бурхливий розвиток наукових досліджень рекреаційної проблематики останнім часом дає змогу **окреслити головні положення теорії рекреації як науки:**

- серед багатьох потреб людини та суспільства окреслена група специфічних потреб, реалізація яких пов'язана з відновленням й опти-

мізацією розвитку людського організму, що зумовлює необхідність забезпечення певних умов їх задоволення – наявність вільного часу, особливі властивості простору життєдіяльності, матеріально-технічна база, система психічних (мотивація, інтерес), соціальних чинників;

– наявність зазначених потреб спонукає людину до рекреаційної активності, що має низку відмінностей від повсякденної трудової, громадської, побутової діяльності, а суспільство (його інституції) – до створення необхідних умов;

– уведення до сфери рекреаційної діяльності природних об'єктів (природних явищ, предметів і комплексів). Створюючи та використовуючи певні технології, людина віднаходить і формує, а суспільство створює, підтримує та розвиває особливі системи для задоволення рекреаційних потреб – рекреаційні системи;

– для опису рекреаційної системи необхідно дати характеристику потребам, напрямкам діяльності, її елементам, внутрішнім (між елементами) та зовнішнім (між рекреаційною системою та суспільством і природою) взаємозв'язкам, які формують цю систему;

– призначення рекреаційних систем і їх властивості детермінуються функціями рекреації;

– за своїм характером рекреаційні системи належать до соціо-демографічно-екологічних, просторових і динамічних систем (И. В. Зорин, 2002).

2.2. Форми та функції рекреації

У науковій літературі не існує єдиного підходу до систематизації форм рекреаційної активності людини.

Термін “форма” застосовується в теорії рекреації у багатьох значеннях. Форму можна розуміти як різновид активності, який має на меті вдосконалення психофізичних функцій організму, формування рухових умінь і навичок тощо. У цьому аспекті розрізняють **такі форми рекреації:**

– організаційні;

– дидактично-виховні;

– форми поширення (реалізації) рекреаційної активності у суспільстві (М. Łabaj, A. Mazurkiewicz, 1984).

Аналіз підходів до ситематизації форм і різновидів рекреації дає можливість стверджувати, що всі вони **ґрунтуються на засадах виділення певних критеріїв; диференціації цілісного культурно-соціального явища, яким є рекреація, на визначені елементи.**

У науковій літературі, враховуючи принципи виокремлення критеріїв, описані варіанти класифікації форм рекреації.

1. За наявністю або відсутністю активності людини (психічної чи фізичної) рекреацію поділяють на активну і пасивну;

2. За характером діяльності людини виділяють такі форми рекреації: культурно-розважальну, фізичну, творчу (креативну), суспільно-громадську, хобістичну, екстремальну.

3. За часом реалізації рекреаційної активності її форми поділяють на: щоденні (короткотривалі), вікендові (середньотривалі, наприкінці робочого тижня) та довготривалі, реалізовані упродовж відпустки. Окрім зазначених, І. В. Зорін (І. В. Зорин, 2002) виділяє ще інклюзивну форму рекреації, яка реалізовується упродовж робочого дня (під час обідньої перерви).

4. За організацією занять рекреація є самодіяльна (займаються самостійно) й організована (під керівництвом фахових інструкторів, тренерів тощо).

5. За місцем проведення рекреаційні заняття можна поділити на дві великі групи:

– у приміщеннях (удома, в рекреаційних центрах, у спортивних залах, басейнах тощо);

– просто неба (у лісопаркових зонах, у воді, на снігу тощо).

6. За кількістю учасників існує поділ рекреаційних занять на індивідуальні та групові, що можуть відбуватися як організовано, так і спонтанно.

7. За інтенсивністю навантажень рекреаційні заняття бувають релаксаційні, заняття середньої інтенсивності та високої інтенсивності.

У структурі рекреації можуть бути виділені родинні або сімейні її форми. Їх розрізняють відповідно до вікових параметрів учасників (наприклад, рекреація з дітьми дошкільного чи молодшого шкільного віку, рекреація всією сім'єю тощо).

У структурі рекреації виділяють також її специфічну форму – туризм. У III частині посібника містяться спеціальні розділи про туризм як засіб фізичної рекреації.

Функції – це ті дії, що відображують напрям рекреаційної діяльності. Суспільні функції рекреації можна поділити на три умовні групи: медико-біологічні, соціально-культурні й економічні.

Медико-біологічна функція має два компоненти: санаторно-курортне лікування та оздоровчий відпочинок.

Комплексне санаторно-курортне лікування як спеціальний вид терапії містить не тільки природні, але й деякі інші фізичні чинники, а також

інші методи та засоби. Крім того, під час сучасного санаторного лікування деяких захворювань передбачено скерування до спеціалізованих санаторіїв на долікування. При цьому на весь термін санаторного лікування видається листок непрацездатності. Цей чинник не зовсім узгоджується з поняттям “вільний час”, який є однією з умов рекреації.

Оздоровчий відпочинок призначений відновити працездатність і зняти нервово-психічне напруження.

Медико-біологічна функція забезпечує:

- вплив на належний фізичний розвиток;
- сприяння підтримці фізичних кондицій;
- поліпшення та підтримку стану здоров'я (фізичного, психічного);
- відпочинок, відновлення організму;
- ліквідацію нервово-фізичного та психічного напруження.

Соціально-культурна функція визначається потребами суспільства у формуванні гармонійно, всебічно розвиненої людини. Вона містить пізнавально-рекреаційну діяльність.

Соціально-культурна функція забезпечує:

- поліпшення та підтримку стану здоров'я (соціального);
- доцільне, корисне дозвілля людини;
- задоволення соціальних потреб у спілкуванні;
- задоволення потреб самовияву;
- задоволення потреб поваги;
- пізнавальну діяльність;
- розвиток навичок раціональної соціальної поведінки.

Економічна функція забезпечує:

- прискорення господарського розвитку певних регіонів, територій, зон;
- підвищення зайнятості населення в рекреаційному обслуговуванні;
- відновлення робочої сили;
- підвищення якості трудового потенціалу;
- збільшення періоду повноцінної працездатності;
- зменшення кількості робочих днів, пропущених через хворобу;
- збільшення фонду робочого часу.

Чіткі межі між наведеними функціями встановити неможливо, тому поділ їх на групи є умовним.

Існують інші точки зору на класифікацію функцій фізичної рекреації. Так, Ж. Дюмазедьє у своїй праці “До цивілізації дозвілля” (1967) виокремлює **три функції**:

- відтворення – задовольняє потребу відновлення втрачених у процесі праці фізичних і духовних сил;

– розвага – зняття негативного впливу на особистість монотонної праці;

– виховання особистості – спрямована на досягнення розвитку особистості, її здібностей.

Інші науковці [17; 19] зазначені функції рекреації тлумачать як **відновлювану, розважальну, творчу.**

Для того, щоб рекреація могла повноцінно виконувати функції, суспільство повинно піклуватися про активний розвиток і використання рекреаційних ресурсів, розширення рекреаційно-оздоровчої сфери, збільшення обсягу вільного часу, вирішення соціально-побутових проблем (які скорочують дозвілля), підготовку кваліфікованих кадрів для рекреаційно-оздоровчої роботи.

Рекреаційна активність людини виконує надзвичайно багато **функцій соціального, психічного, біологічного спрямування, головними з яких є:**

– регенераційна;

– розважальна;

– освітня (Dumazejder, 1967).

Регенераційна функція – відпочинок, відновлення сил після роботи і виконання домашніх обов'язків, біопсихічного потенціалу людини.

Розважальна функція – приємна розвага, різноманітні типи ігор і забав, проведення вільного часу у веселому товаристві.

Освітня функція – поширення знань і уявлень про світ, різноманітні явища, знайомства з новими людьми та країнами.

Необхідно зазначити, що вказані функції мають різне значення на різних етапах розвитку людини. Роль регенераційної функції підвищується упродовж трудової діяльності дорослої людини, тоді як розважальна функція рекреації є панівною в дитинстві.

Зважаючи на те, що рекреація є надзвичайно багатофункціональним явищем, діапазон її функцій широкий. Тому, **окрім названих головних, їй притаманні ще такі функції:**

– компенсаційна функція – компенсація, вирівнювання різноманітних недоліків – недоліку фізичної активності, розваги та забави тощо;

– креаційна функція – творча реалізація особи в процесі рекреаційної активності (заняттях, формах), досягнення чого є неможливим у процесі трудової діяльності;

– катаристична функція – функція, що сприяє очищенню (*katharsis* – очищення), своєрідній “втечі” від щоденних обов'язків, суттєвому зниженню емоційної напруги;

– інтеграційна функція – можливість знайомства з новими людьми, створення груп за інтересами, інтеграція в родинному середовищі;

- адаптаційна функція – сприяння у пристосуванні до нових соціальних і біологічних умов життєдіяльності, а також до високоінтенсивних психічних і фізичних навантажень;
- стимуляційна функція – сприяння належному психофізичному розвитку організму людини;
- корекційна функція – профілактика та протидія відхиленням у фізичному розвитку людини;
- емансипаційна функція – звільнення від низки неписаних соціальних норм, заборон (етичних, моральних тощо);
- економічна функція – турбота про здоров'я та психофізичну досконалість. Передбачає зменшення видатків на можливе лікування і дозволяє досягнути кращих результатів у професійній роботі. Крім того, рекреація у широкому розумінні є надзвичайно важливою галуззю економіки високорозвинених країн;
- соціально-ідеологічна функція – формування взірців здорового способу життя, рекреаційної активності широких мас населення;
- локалізаційна функція – уміння та спосіб проведення вільного часу, різновиди рекреаційної активності локалізують особу у соціальному рейтингові (проблема статусу, престижу; недарма у США говорять, що дорога до верхівки суспільства пролягає через зал атлетичної гімнастики).

2.3. Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації

Проблеми часу праці та вільного часу людини ґрунтовно досліджуються і дискутуються з епохи інтенсивного розвитку промисловості, початків науково-технічної революції. Особливого значення ця проблема набуває в сучасних умовах інформаційного та глобалізаційного суспільства, яке вносить революційні зміни до традиційного способу життя людини.

В історичній ретроспективі проблема вільного часу людини зазнавала глибоких, почасти кардинальних змін. Вони були зумовлені культурними, економічними та соціальними чинниками, а також і змінами значення та ролі вільного часу людини на певному етапі розвитку суспільства, трактування якого підлягало впливові об'єктивних і суб'єктивних чинників.

Проблема дослідження часу життєдіяльності людини становить важливий елемент багатьох сучасних наукових дисциплін: філософії, соціології, психології, педагогіки, теорії фізичного виховання, культурної антропології, валеології, медичних і біологічних наук тощо.

У тлумачних словниках категорія часу має надзвичайно різноманітні визначення, або, інакше кажучи, дефініції:

- час – одна із форм існування матерії, послідовна зміна її стану;
- час – тривалість чогось, якогось встановленого явища чи процесу;
- час – відрізок визначеної тривалості, у який що-небудь здійснюється;
- час – визначений момент, упродовж якого щось відбувається;
- час – тривалість буття, простір життєдіяльності, послідовність існування, продовження явищ подій.

У словнику Вебстера (Webster, 1989) дефініції часу надається таке значення: “Система секвенційних залежностей, у яких одна подія залишається відносно іншої події як минуле, сьогодення і майбутнє; безкінечне і безперервне тривання, у якому події відбуваються одна за одною”.

Спостереження циклічності процесів і явищ природи, їх протікання та наслідків створило у свідомості людини поняття часу. У цьому випадку припустимо говорити про психічні аспекти розуміння людиною часу.

Згідно з твердженням зарубіжних учених [21; 22], “час є винаходом людини, який виник з потреби кращої орієнтації у подіях. Те, що дає нам природа, є ритмом. Фазова поява сонця і місяця, удари серця – обидва ці явища дозволяють розпізнати і пережити плин часу”.

Як вже зазначалося, з поняттям рекреації надзвичайно тісно пов’язане поняття вільного часу людини. Вільний час людини окреслюється як частина часу, яка є незалежною від виконання професійних (праця), родинних і громадських обов’язків і яка призначена для добровільно вибраних людиною занять, що слугують для відпочинку, розваги та власного удосконалення [20].

Рекреація як категорія діяльності людини реалізується у вільний час, добровільно, без примусу чи зовнішнього натиску. Однак не слід відкидати того факту, що саме різновиди рухової (фізичної) рекреації повинні ставати найбажанішими і необхідними для повновартісної життєдіяльності сучасної людини.

Проблема вільного часу людини ґрунтовно досліджується з початку епохи інтенсивного розвитку промисловості та науково-технічної революції. Особливого значення вивчення цієї проблеми набуває в умовах сучасного суспільства, яке вносить революційні зміни у традиційний спосіб життя людей. Одночасно з проблемами вільного часу вивчалися проблеми рекреаційної активності.

На думку Р. Вінярські (R. Winiarski, 1989), проблема рекреаційної активності людини така ж давня, як і сама історія розвитку людської цивілізації, оскільки рекреація тісно пов’язана зі задоволенням біологічних і психічних потреб людини в русі, відпочинку, розвагах.

Ще Арістотель стверджував, що людина, яка навчилася працювати, мусить навчитися розважатися на дозвіллі. У цьому афоризмі закладено глибоке філософське розуміння необхідності чергування часу праці з часом дозвілля, яке потребує не пасивного відпочинку, а активної розваги.

Про науковий підхід до вивчення проблем вільного часу та рекреації можна говорити, починаючи з кінця ХІХ століття, коли було здійснено декілька спроб дослідження вільного часу (Winiarski, 1989).

Кінець ХІХ століття можна вважати періодом створення перших теоретичних концепцій вільного часу, хоча їхні джерела сягають ще філософсько-соціальних поглядів Томаса Мора (1478 – 1535), Франціса Бекона (1561 – 1626), Томазо Кампанелли (1568 – 1639), Сен-Сімона (1760 – 1825), Оуена (1771 – 1858), Фур'є (1772 – 1837). Суттєвий вплив на розвиток наукових досліджень проблеми вільного часу та рекреації, а також формування теорій вільного часу мала низка наукових конгресів, що відбулися упродовж першої половини ХХ століття. Перший відбувся 1930 року у Льежі (Бельгія), наступні відповідно, 1932 року – в Лос-Анжелесі (США), 1935 року – в Брюсселі (Бельгія), 1936 року – в Гамбурзі (Німеччина), 1938 року – в Римі (Італія).

У зазначений період сформувалося багато *теоретичних концепцій трактування вільного часу людини*. Так, Хайзінга (J. Huijzinga, 1998) розглядає функції вільного часу в категоріях забави та розваги, наголошуючи на двох аспектах – культурологічному та біологічному. Розвиток культури автор поєднує з розвагою та змагальною діяльністю людини, тим самим протиставляючи свій підхід більшості теорій, що пов'язували розвиток суспільства з економічними чинниками. Становлення культури, а також і рекреаційної активності, на думку Хайзінги, відбувалося на ґрунті розважальної та ігрової діяльності людини.

Одну з перших спроб визначення терміну *“вільний час”* зробив Веблен (T. Veblen, 1998), який називав вільним часом сукупність життєдіяльності людини поза часовими вимірами трудової діяльності, вважаючи при цьому, що кількість вільного часу людини має безпосередній вплив на її соціальний статус.

Французький дослідник Фрідман (G. Friedmann, 1966), крім поняття *“вільний час”*, застосував термін *“час незайнятий, свободний”*. Різниця у зазначених термінах, згідно з цією концепцією, полягає у тому, що людина впродовж часу, вільного від трудової діяльності, має низку сімейних і громадських обов'язків, а тому увесь проміжок позатрудового часу не можна вважати повністю вільним.

Найрозповсюдженішою дефініцією вільного часу, як уже зазначалося, є визначення французького соціолога Думазейдера (J. Dumazejder, 1972),

у якому вільний час окреслюється як “...дії, розваги, добровільна участь у громадському житті після виконання професійних обов’язків, тобто заняття, які має людина з власної волі, з метою відпочинку та вдосконалення своєї особистості”. Зазначена сутність вільного часу ґрунтується на трьох чинниках:

- вільний час є часом, який залишається людині після виконання всіх професійних, сімейних і громадських обов’язків;
- зміст і форми занять упродовж вільного часу людина вибирає добровільно;
- заняття, що реалізуються впродовж вільного часу, спрямовані на відпочинок, розвагу, безінтересове вдосконалення особистості чи участь у громадському житті.

Характеризуючи вільний час людини, можна виокремити такі його ознаки:

- протилежність праці;
- приємність, задоволення;
- добровільна громадська діяльність;
- психічне відчуття вільності, свободи;
- культура;
- виконання нескладних завдань;
- розвага, забава.

Найпрагматичнішим вважається визначення сутності вільного часу, в основі якого знаходиться твердження про те, що вільним є час, упродовж якого не виконуються оплачувана робота, домашні обов’язки, а також час, упродовж якого людина не спить.

Слід зазначити, що наукові дослідження підтвердили фізіологічно важливу роль сну у повноцінній життєдіяльності людини. Адже сон є не тільки станом суцільного заспокоєння психічних процесів і різноманітних форм психофізичної активності людини. Під час сну відбувається багато важливих біологічних процесів, без яких не було б можливим правильне функціонування організму. Загалом, майже 30 % життя людини припадає на сон.

Різнманітні теорії вільного часу, ґрунтуючись на показниках соціології та економіки, мають дуже тісний зв’язок із певними напрямками психології та філософії. **У зазначених теоретичних концепціях вільний час визначається як:**

- категорія, що протилежна до поняття “час праці”;
- категорія, що істотно доповнює поняття “час праці”;
- категорія, що є автономною, тобто незалежною від поняття “час праці”.

Перша концепція вільного часу розглядає працю як обов'язок, а вільний час – як сферу розвитку особистості людини та єдину можливість реалізації її прагнень.

Прихильники цієї концепції вважають, що з подальшим розвитком техніки людина звільниться від обов'язку праці, поступово перетворюючись із “людини праці” в “людину задоволення та розваги”. Зазначеній меті мають слугувати автоматизація та комп'ютеризація праці, які мінімізують участь людини у виробничих процесах. У такому “утопічному суспільстві вільного часу”, відповідно до поглядів спеціалістів, праця буде виконувати похідну, другорядну роль стосовно розваги та задоволення (Winiarski, 1989).

Теорії другого типу ґрунтуються на органічній єдності праці та вільного часу. Слугувати розв'язанню цієї проблеми має гуманізація людської праці, виключення з трудової діяльності негативних елементів, адаптація умов праці до потреб і зацікавлень кожної особистості (Winiarski, 1989). Вказані зміни умов трудової діяльності стануть причиною зникнення примусу, а сама трудова діяльність людини стане креативною, приємною, необхідною сутністю і метою життєдіяльності людини.

Третя концепція розглядає час вільний від праці як категорію, незалежну від умов трудової діяльності (Kiełbasiewicz-Drozdowska, 2001).

У цій теоретичній побудові наголошується не на вивченні взаємозв'язків між трудовою діяльністю і дозвіллям, а на дослідженні проблем та аспектів вільного часу і рекреації.

Крім зазначених підходів трактування вільного часу, великий вплив на становлення і розвиток сучасних концепцій рекреативної діяльності мали теорії гри, розваги та задоволення, що побутують і розвиваються в рамках сучасної психології, педагогіки, культурної антропології, теорії фізичного виховання.

Усі зазначені теорії гри та задоволення умовно можна розподілити на:

- біогенні (джерела рекреаційно-ігрової діяльності вбачаються в самій природі людини та її фізіологічних потребах);
- соціогенні (акцентують увагу на соціально-культурних аспектах проблеми) (Winiarski, 1989).

Поділ часу людини на вільний і зайнятий є умовний і не повністю ототожнюється зі сферами її діяльності. Це твердження ілюструє рисунок 2.2. Наприклад, фізична рекреація як обов'язковий атрибут здорового способу життя сучасної людини специфічно виходить за межі добровільної сфери життєдіяльності. Водночас фізична рекреація, розповсюджуючись на обов'язкову сферу життєдіяльності, завжди реалізується упродовж вільного часу.

Такі труднощі виникають і тоді, коли намагаємося аналізувати рекреаційну активність людини через диференціацію діяльності людини

у сферах праці та відпочинку. Адже активність людини не обмежується лише трудовою діяльністю та відпочинком (розвагою). Існує ціла низка різновидів психофізичної активності людини, які неможливо розмістити в зазначених межах категорій праці та розваги. У науковій літературі всі ці специфічні різновиди активності людини називаються “третім станом” [10]. До таких різновидів активності належать: творча діяльність людини, сприйняття мистецтва, релігійні ритуали (наприклад, молитва) тощо (рис. 2.3).

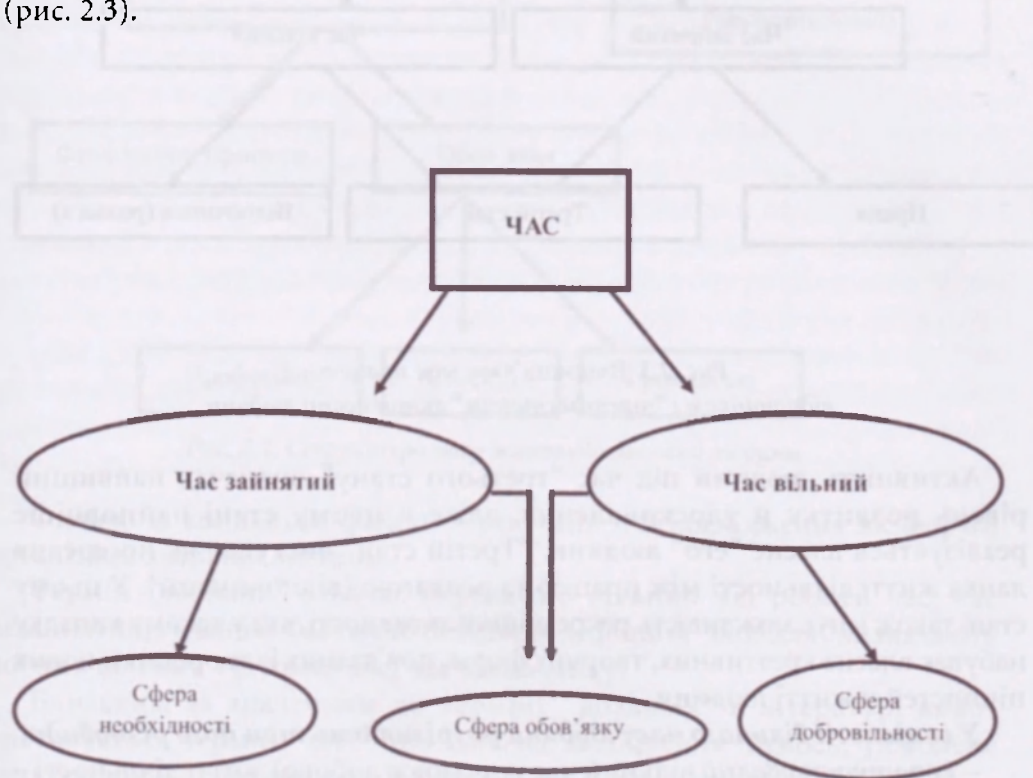


Рис. 2.2. Структура часу життєдіяльності людини і сфери її активності



Рис. 2.3. Взаємозв'язок між працею, відпочинком і "третьим станом" активності людини

Активність людини під час "третього стану" визначає найвищий рівень розвитку й удосконалення, адже у цьому стані найповніше реалізується власне "єго" людини. "Третій стан" виступає як посередня ланка життєдіяльності між працею та розвагою (відпочинком). У цьому стані також існує можливість рекреаційної активності, яка у такому випадку набуває власне креативних, творчих форм, пов'язаних із творенням нових цінностей у житті людини.

У соціології вільного часу людини розрізняють три його різновиди:

- *короткотривалий* вільний час упродовж добової життєдіяльності – це час, який залишається людині після виконання всіх професійних, громадських і сімейних обов'язків;
- *середньотривалий* вільний час у рамках вікенду – час, яким володіє людина наприкінці робочого тижня;
- *довготривалий* вільний час упродовж відпусток.

Окрім зазначених різновидів, виділяють ще вільний час осіб, які не працюють або не вчаться.

У рекреології (науці про рекреацію) вільний час визначається як та частина доби, що залишається людині після виконання всіх обов'язкових справ (трудова діяльність, навчання, домашня і громадська робота) і забезпечення фізіологічних потреб (сон, споживання їжі тощо). Структуру добового бюджету часу зображено на рис. 2.4.



Рис. 2.4. Структура часу життєдіяльності людини

Однією із концепцій фізичної рекреації є її дослідження як форми організації дозвілля людини.

Термін “дозвілля” означає переважно вільний від роботи час, час незайнятий, гуляння. Фактично більшість дефініцій “дозвілля” визначають його як вільний від праці час, час відпочинку.

Близьким за значенням до терміну “дозвілля” в літературі використовується термін “хобі”, що означає захоплення чимось, улюблене заняття для задоволення своїх культурних потреб на дозвіллі [7; 9].

Слід зазначити, що у вітчизняній науковій літературі проблемам дослідження дозвілля людини як періоду відпочинку після виконання професійних, сімейних і громадських обов'язків та задоволення фізіологічних потреб (сон, харчування тощо) приділяється надзвичайно мало уваги.

Між іншим, дозвілля – не менш важлива сфера життєдіяльності людини ніж професійна праця. Ще наприкінці ХІХ століття французький соціолог Габріель Тард проголосив прихід ери дозвілля: *“Економічне життя людини складається не лише з праці, а й з дозвілля. Дозвілля, яке економісти повністю ігнорують, у певному сенсі, є так само важливим для вивчення як праця, адже дозвілля існує для праці, а праця – для дозвілля”*.

Поняття “дозвілля” як самодіяльної чи організованої форми відпочинку ще не має чіткого визначення, адже в науковій літературі відсутнє

однозначне розуміння співвідношення понять “фізична рекреація” та “дозвілля”.

Відомий французький соціолог Думазейдер визначає дозвілля як певні заняття, які індивідуум реалізує за власним бажанням – відпочинок, розваги, самовдосконалення, підвищення своєї кваліфікації, участь у громадському житті. Однак ці заняття відбуваються лише після виконання професійних та громадських обов’язків (Dumazejder, 1967).

На думку Орлова (1990), рекреація завжди є функцією дозвілля і розглядається як специфічна людська діяльність, а основу фізичної рекреації становлять фізичні вправи. Адже сучасні концепції фізичної рекреації ґрунтуються на аналізі соціально-культурних і біологічних чинників, які в сукупності впливають на процеси формування потреб організації свого дозвілля з використанням психофізичної активності.

Відповідно до поглядів американського вченого Дж. Келлі (J. R. Kelly, 1981), рекреація у сфері дозвілля завжди пов’язана з відновленням фізичних і духовних сил після трудової діяльності.

У більшості наукових теорій дозвілля розглядається як активна творча діяльність, самоосвіта, пізнання культурних і духовних цінностей, фізичне та спортивне вдосконалення, заняття за інтересами, спілкування між людьми, громадська діяльність, що добровільно реалізовується у вільний від основних обов’язків час. Отже, дозвілля – це не сама свобода, а час, коли відбувається діяльність, основою якої є вільний вибір (Рыжкін, 2001).

Зазначена рекреаційна активність не пов’язана з матеріальними стимулами, а ґрунтується на душевному задоволенні, радості, вдосконаленні особистісних якостей людини.

Зазначена концепція дозвілля як форми проведення вільного часу полягає у багатовимірності та багатоаспектності цього важливого культурного, соціального й економічного явища, охоплює культурологічний, біологічний, комунікативний, оздоровчий, спортивний та інші аспекти, що дозволяє розглядати дозвілля як пізнавальний, перетворювальний і ціннісно орієнтований різновид психофізичної активності людини.

У фаховій літературі вільний час людини розглядається як явище позитивне, фізіологічне, економічно-господарське, небажане (Pilawska, Pilawski, Petrynski, 2003).

Як *позитивне* явище вільний час набирає у певному сенсі політичного або навіть ідеологічного забарвлення. Прагнення зменшити чи збільшити тривалість робочого часу спричиняло соціальні та господарські зміни у розвинених державах Заходу.

Спосіб проведення вільного часу завжди залежав від наявних модних тенденцій. Наприклад, у певних колах було прийнято, щоб особа з

“вищих шаблів суспільства” займалася кінним спортом, грала в теніс або гольф.

Мода деколи насправді буває чинником, що сприяє підвищенню рекреаційної активності суспільства. Прикладом може бути змінність моди на рекреаційну активність у США: в 70–80 роках минулого століття найпопулярнішою була така форма рекреації, як джоггінг (біг із помірно інтенсивністю для вдосконалення кардіо-респіраторної витривалості). На початку 90 років йому на зміну прийшла мода на різноманітні системи аеробіки (степ аеробіка, аквааеробіка). А на межі тисячоліть модними були системи атлетичної гімнастики.

Слід зазначити, що вагомий вплив на формування моди на різновиди рекреаційної активності суспільства мають засоби масової інформації, а за їх посередництвом – потужні фірми, що пропонують різноманітні рекреаційні товари: обладнання, інвентар, спортивний одяг тощо.

Як явище *фізіологічне* вільний час є необхідною умовою для регенерації сил і приготування організму до наступних етапів трудової діяльності.

Як явище *економічно-господарське* вільний час є важливою галуззю економіки високорозвинених держав. Адже дедалі більше людей долучаються до активних форм рекреації, а для забезпечення щоразу вищого попиту на рекреаційні послуги створюються численні фірми та клуби, в яких знаходять роботу тисячі фахівців рекреації.

Небажаним явищем називають надмірну кількість вільного часу, особливо коли той час проводиться неефективно. Надмір вільного часу в дітей, позбавлених нагляду зайнятих працею батьків, може створювати шкідливі передумови для неадекватної поведінки. Також у певних ситуаціях надлишок вільного часу для людей пенсійного віку може створювати некомфортні психологічні умови життєдіяльності.

У соціології та психології розрізняють декілька вимірів вільного часу людини:

- об’єктивний, що визначається у годинах і хвилинах;
- суб’єктивний, величина якого оцінюється конкретною особою найчастіше в категоріях: багато – мало часу;
- релятивний, параметри якого визначаються у співвідношенні вільного часу конкретної людини до вільного часу інших людей (Winiarski, 1989).

Простір вільного часу людини заповнюють різноманітні заняття, обумовлені також різноманітними потребами, інтересами, психосоматичними особливостями людей.

Рекреаційні заняття можуть мати характер освітній, інтеграційний, рекреаційний, культурний, компенсаційний, виховний тощо. Необхідно

зазначити, що надзвичайно складною справою є диференціація рекреаційної активності упродовж вільного часу людини для визначення головних функцій: відпочинку, розваги чи самовдосконалення. На рис. 2.5. зображено приклади того, як рекреаційна діяльність, залежно від її мети та умов реалізації, може належати до різних сфер життєдіяльності людини.

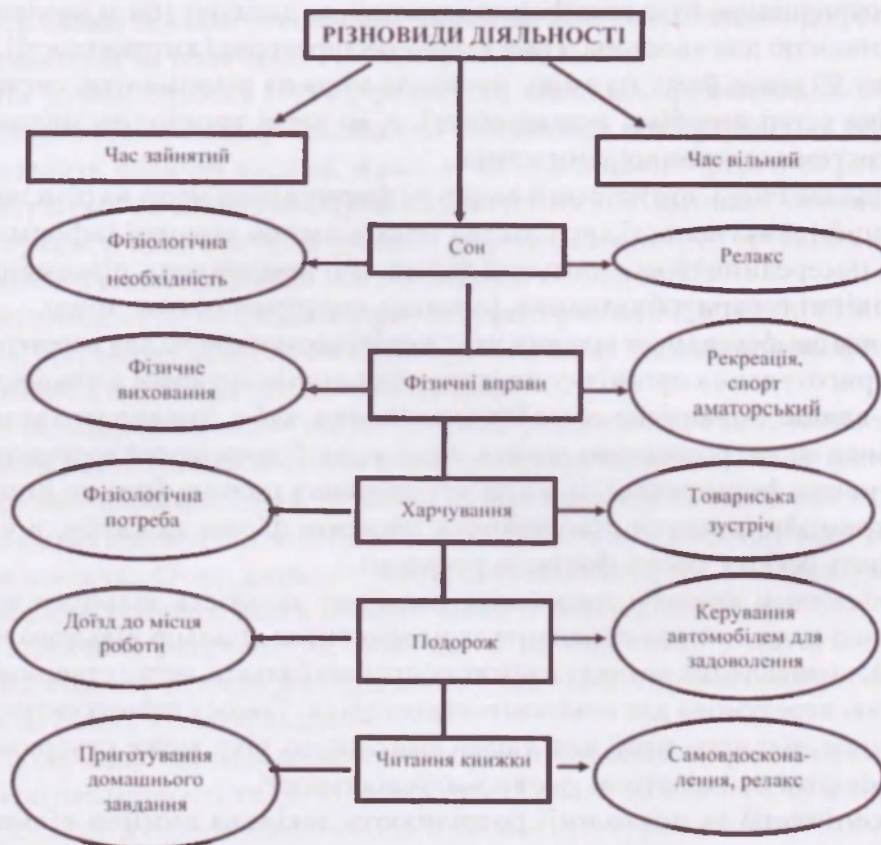


Рис. 2.5. Диференціація різновидів рекреаційної діяльності

Так, фізичні вправи, в одному випадку, є головним засобом фізичного виховання, процес якого є різновидом обов'язкової праці учня, а в другому – це форма рекреаційної активності, під час якої та сама фізична вправа є головним засобом добровільних, рекреаційних занять.

У сучасній літературі найчастіше наводяться дві причини збільшення вільного часу людини: скорочення часу трудової діяльності; поширення технологій заощадження часу (Wipiarski, 1989).

При цьому наголошується, що співвідношення часу праці та вільного часу суттєво залежать від рівня соціально-економічного розвитку су-

пільства. Збільшення параметрів вільного часу стосується одних із найважливіших показників якості життя людини, а сам вільний час тлумачиться як категорія загальнолюдського добробуту [22].

Параметри вільного часу людини у розвинених країнах світу детермінуються низкою чинників, до яких належать: характер професійної діяльності, рівень освіти, місце проживання, стан здоров'я людини, вік і стать, мотиваційні чинники, економічний статус тощо.

Отже, параметри вільного часу залежать не лише від економічних чи соціально-демографічних чинників. Як зазначає Р. Вінярські (Winiarski, 1989), важливу роль у формуванні бюджету вільного часу відіграють ціннісно-культурні чинники: традиції, звичаї та ступінь зайнятості людей працею. У цьому аспекті важливим чинником є не тільки кількість, але й якість вільного часу, його змістовне наповнення. Збільшення кількості вільного часу людини значно випереджує процес формування необхідних навичок його ефективного використання.

У соціології для окреслення процесів ефективності використання вільного часу встановлено відповідний термін *“культура вільного часу”*, який слід розуміти як усвідомлення людиною важливості ефективного відпочинку для відновлення організму, а також уміння вибирати для себе адекватні форми регенераційних занять для поліпшення свого фізичного стану і зміцнення здоров'я.

Ознаками культури вільного часу є не лише кількісні, але й якісні параметри його використання, до яких належать різновиди рекреаційної активності, що знаходять підтримку у громадській свідомості та є необхідними для повновартісної життєдіяльності людини.

Отже, повноцінність і якість людського життя вимірюються, з одного боку, досягненнями людини у професійній сфері, з другого – способом та ефективністю проведення дозвілля.

Відомі науковці звертають увагу на тенденцію збільшення вільного часу упродовж останніх двох століть [3; 6; 8]. За цей час істотно збільшилася тривалість життя людини і вільний час одночасно зі зменшенням часу праці. Цей факт підтверджують результати, які отримав російський вчений Ю. Кобяков (1995). Автор підкреслює суттєвий вплив на параметри добового бюджету часу таких чинників як вік, різновид професійної діяльності тощо. Найбільший відсоток часу на працю (навчання) у добовому бюджеті припадає на віковий період від 15 до 25 років, що значно зменшує параметри вільного часу молодій особі.

Як свідчать наведені відомості, домінуючими формами проведення вільного часу є пасивні різновиди рекреації. Важливим фактом є твердження, що кількість рекреаційних форм із використанням фізичної активності суттєво зменшується взимку – майже вдвічі [4].

На параметри вільного часу також впливають такі чинники: місце проживання, вік, стать, економічний і соціальний статус. Однак серед форм рекреаційної активності переважають пасивні її різновиди (читання літератури, перегляд телепередач).

Видатний англійський філософ Бертран Рассел стверджував, що вміння з користю застосувати своє дозвілля є ознакою найвищого рівня цивілізованості. За відомостями Ю. Рижкіна (Рыжкин Ю. Е., 2002), на дозвілля припадає приблизно 30–35 % вільного часу сучасної людини, але тільки 10–12 % людей уміють корисно організувати своє дозвілля, активно послуговуючись різноманітними формами рекреації. Особливу тривогу викликає факт істотного зменшення кількості людей, які обирають форми фізичної рекреації. Зазначене зменшення прослідковується вже у системі освіти. Якщо у молодших школярів рекреаційні форми з використанням фізичної активності охоплюють 30–40 % дітей, то вже у старшокласників спостерігається істотне зменшення цього показника до 10 %, у студентської молоді – до 5–7 %, а в людей продуктивного віку – до 3–5 % (Рыжкин Ю. Е., 2002). Важливою проблемою педагогіки вільного часу є напрацювання ефективних технологій формування стійкого інтересу та сталої потреби у використанні всього багатства різновидів фізичної (активної) рекреації практично на всіх етапах психофізичного розвитку людини.

Зазначені тенденції домінування пасивних форм рекреації над активними у майбутньому, на думку вчених, збережуться. *Одночасно поглиблюватимуться характеристики людської життєдіяльності в сучасному суспільстві:*

- збільшиться відсоток використання рекреаційних форм із низькою інтенсивністю психофізичної активності;
- зменшиться кількість форм фізичної рекреації на користь її культурно-інтелектуальних різновидів;
- популярність рекреаційних занять у приміщеннях знизиться, натомість – рекреаційних занять просто неба зросте;
- популярність організованих форм рекреації зменшиться, а самодіяльних форм, побудованих на нормальних людських стосунках – збільшиться;
- суттєво зросте різноманітність форм проведення вільного часу, завдяки інтенсивному розвитку “індустрії дозвілля і розваг”.

У сучасних концепціях вільного часу поступово проглядається намагання диференціації часу на “час вільний” і “час цільової рекреаційної активності людини”. У першому значенні розуміємо загальну кількість часу, необмежену працею (трудовою діяльністю), а також і незаповнену людською активністю. У другому значенні вільний час людини окреслюється як активний спосіб проведення дозвілля для досягнення поставленої мети і задоволення переважно гедоністичних потреб.

Отже, вільний час людини є важливою соціальною, економічною та психолого-педагогічною проблемою сучасної цивілізації. Розподіл вільного часу є нерівномірним, а суспільство не готове до ефективного його використання.

2.4. Педагогіка вільного часу

Педагогіка вільного часу є важливим елементом педагогіки як гуманістичної науки про основи навчання та виховання людини. Загальна педагогіка вивчає проблеми виховання та навчання у широкому розумінні, а педагогіка вільного часу – проблеми підготовки людини до ефективного використання вільного часу. У цьому аспекті її можна окреслити як науку, що встановлює і формулює закономірності й принципи ефективного формування системи умінь і навичок, знань, переконань, мотивів і загалом активну життєву позицію у сфері рекреаційної діяльності.

Рекреаційне виховання має на меті підготовку людини до активного проведення вільного часу через реалізацію своїх потреб під час рекреаційних занять.

Як відомо, головним принципом життєдіяльності є стан активності, який зумовлюється наявністю певних потреб. У людини розрізняють дві групи потреб. Першу становлять біологічні (фізіологічні) потреби, до яких зараховують потреби в їжі, сні, відпочинку, фізичній активності, безпеки життєдіяльності тощо. До другої групи належать психологічні, які своєю чергою формують соціальні, психічні та культурні потреби.

Незалежно від походження всі *людські потреби характеризуються певними рисами.*

– потреба завжди має визначений предмет (певну матеріальну річ, стан, ситуацію чи результат діяльності). Отже, всі потреби вимагають для свого задоволення наявності певних зовнішніх умов.

– потреби мають здатність виникати повторно. Циклічність повторюваності стосується переважно біологічних потреб.

– розвиток потреб відбувається у процесі натуральних морфофункціональних змін організму людини (фізичний розвиток) й у процесі її соціалізації (виховання, освіта, вплив культури).

Як відомо, поведінка людини на дозвіллі може мати пасивний чи активний характер, бути більш або менш усвідомленою, а залежно від формальних і змістовних чинників саме дозвілля може ототожнюватися з діяльністю рецептивною (спостереження, слухання, оглядання), креативною (творчість), конструктивною (споживання, задоволення біологічних і психосоціальних потреб), відтворювальною, розважальною тощо.

Діяльність людини завжди залежить від наявності певних умов. По-перше, має бути стимул, що ініціює активність людини. По-друге, людина повинна проявити готовність до визначеної діяльності (отже, для особи зазначена діяльність має мати певну вартість). По-третє, повинні існувати зовнішні умови, які в суб'єктивному оцінюванні людини дають можливість реалізувати вибрану діяльність.

У процесі регуляції рекреаційної активності існує декілька складників. Найістотнішим елементом є структура мотивації, що становить потенційну готовність до рекреаційної активності. Термін *мотивація* окреслює сукупність чинників, що спонукають (змушують) людину до певної активності (діяльності) і зумовлюють напрямок та інтенсивність рекреаційної активності.

Згідно з однією з концепцій, мотиваційними процесами називаються процеси, що організовують, спрямовують і стимулюють активність людини для досягнення визначеної мети. Тобто мотивом можна назвати кожне переживання людини, яке стимулює її активну діяльність. Отже, мотив є внутрішнім станом людини, що характеризується відчуттям незадоволення і готовністю до реалізації визначеної активності. Вказаний стан називається мотиваційним напруженням [10].

До складу мотиваційної структури належить низка бажань і мотивів, які свідчать про наявність розбіжностей між актуальним станом та очікуваннями людини. Існування мотиваційної структури є неодмінною умовою виникнення мотиваційного напруження, що становить ефективну готовність до реалізації необхідної діяльності.

Різноманітна рекреаційна поведінка спричинена, з одного боку, генетичними чинниками, а з другого – соціальними, набутими в процесі життя людини. До перших належать, наприклад, типологічні характеристики нервової системи (темперамент, рівень гальмування та збудження нервових процесів тощо), потреба у фізичній активності, розвагах, відпочинку. Роль генетичних чинників обмежується до регуляції поведінкових рекреаційних дій через установаження їх енергетичної вартості й тривалості рекреаційної активності в часі.

Отже, рекреаційна активність, стимульована генетичними чинниками, під дією набутих чинників набирає визначених реалізаційних форм.

Упродовж життя людський організм перебуває у безперервному контакті з навколишнім фізичним і соціально-культурним середовищем. У цьому процесі важливе значення відіграють індивідуальна активність особи та вплив соціального середовища. Під час зазначених контактів формується особистість, від якої залежить поведінка людини та її діяльність.

Важливе значення у практичній діяльності надається проблемі групування чинників впливу на рекреаційну активність людини. На рис. 2.6.

наведено чотири групи чинників, що впливають на параметри рекреаційної активності людини.

До чинників *біологічного походження* належать: стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, тип соматичної будови (конституція тіла). Їх вплив на параметри рекреаційної активності людини є незаперечним. Другу і третю групу становлять чинники *соціально-демографічної* природи (стать, вік, рівень освіченості, професія тощо) та *господарсько-економічні* чинники (матеріальний стан, кількість вільного часу, доступність рекреаційних об'єктів). Четверта група – це чинники *психічної природи*, що визначають напрямки, зміст і форми рекреаційної активності людини.

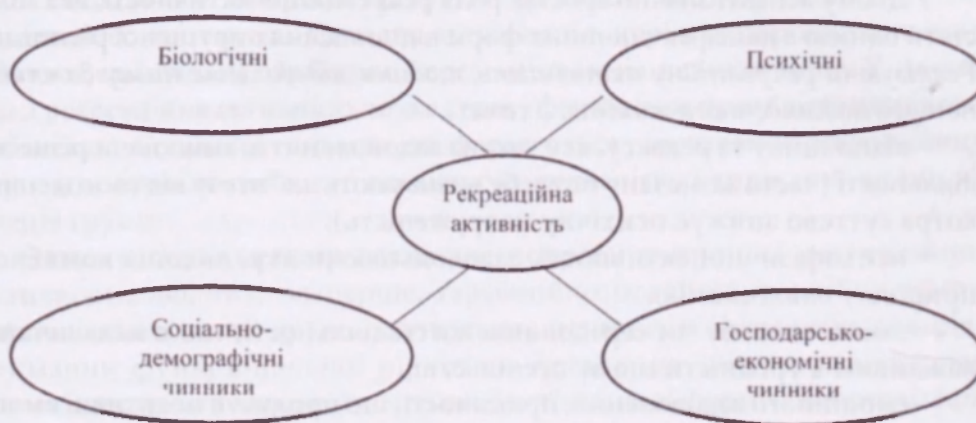


Рис. 2.6. Чинники, що визначають рекреаційну активність людини

Під час досліджень встановлено, що психічні чинники мають вплив на спосіб проведення вільного часу. Наприклад, різні психологічні типи людей вибирають різні форми проведення вільного часу [7; 9].

На рекреаційну активність і вибір її форм мають також вплив тип темпераменту, рівень розумового розвитку, потреби та зацікавлення людини.

Потреби становлять головне джерело рекреаційної активності людини, хоча на загал не визначають конкретної форми зазначеної активності. У цьому аспекті більшу роль відіграють зацікавлення, що визначаються як *“...прагнення до пізнання навколишнього світу, які набувають форму скерованої пізнавальної активності...”* (Winiarski, 1989).

Аналізуючи людську діяльність, в тому числі й рекреаційну, необхідно враховувати, що кожна людина існує та розвивається у певному соціально-культурному середовищі, що має безпосередній вплив на вибір форм рекреації. На рекреаційну активність людини впливають не

лише генетичні чинники організму та набутий життєвий досвід, а також біологічні, соціальні та культурні елементи середовища людської життєдіяльності. Зазначений вплив є взаємним: з одного боку – середовища на людину, з другого – людини на середовище. На відміну від інших живих істот, які переважно пристосовуються до зовнішнього середовища, людина за допомогою своєї активності намагається пристосувати середовище до своїх потреб.

Зазначена діяльність замість внесення гармонійних стосунків у систему “людина – навколишнє середовище” здебільшого дає зворотний ефект і порушення рівноваги майже в усіх площинах життєдіяльності людини.

У цьому аспекті значно зростає роль рекреаційної активності, яка може стати однією з найефективніших форм відновлення порушеної рівноваги. *Реалізуючи рекреаційну активність, людина задовольняє низку важливих потреб повсякденного життя, а саме:*

- відпочинку та релаксу, яку можна задовольнити, змінюючи різновид діяльності (часто зазначену потребу визначають як “втечу від сьогодення”, котра суттєво знижує психічну напруженість);

- психофізичної активності, задовольняючи яку, людина компенсує природну гіподинамію;

- зміни способу чи середовища життєдіяльності, що є надзвичайно важливим в урбаністичному суспільстві;

- емоційного задоволення, приємності, що продукує позитивні емоції. Їх джерелом є власне рекреаційна активність з елементами ризику, азарту, змагальної діяльності тощо;

- зменшення рівня самоконтролю над своїми діями в процесі розслаблення, релаксу (Адже людина фактично від народження потрапляє в систему заборон, які становлять зміст нашої цивілізації і які здебільшого заперечують біологічну природу людини.);

- гальмування агресії, що можливо в процесі рекреаційної активності, яка сприяє формуванню позитивної мотивації і дає можливість підкорити негативні (агресивні) емоції людини;

- задоволення амбіцій (наприклад, потреба престижу, визнання, влади тощо), які у своїй природній формі є рушійною силою прогресу (Завдяки вільному виборові форм рекреаційної активності, людина вибирає не лише ті, які приводять до отримання задоволення, але й ті, які задовольняють її амбіційні потреби);

- пізнання (наприклад, потреба отримання, збереження та передавання інформації). Різноманітні форми рекреаційної активності, особливо туризм, задовольняють цю потребу. Пізнавальний процес, що реалізується в туристичній діяльності, дозволяє отримувати нові культурні цінності;

– самовдосконалення та самореалізації, які не завжди можуть бути задоволені у професійній, громадській та іншій діяльності і не створюють повновартісні можливості для гармонійного розвитку особистості (У цьому аспекті рекреаційна активність може забезпечити нові можливості для гармонійного вдосконалення та самореалізації людини);

– естетичні – також є специфічними потребами людини (Задоволення цих потреб досягається через безпосередній контакт із природою (краса природи), культурним середовищем, а також у процесі самовдосконалення, коли людина під час рекреаційної активності вдосконалює свої рухи, поставу, будову тіла);

– соціальні – потреба відчуття приналежності до певної групи, соціальних контактів. Сучасна цивілізація нерідко породжує явище почуття самотності, особливо серед мешканців великих міст. У цьому сенсі рекреаційна активність може стати ефективною протидією наслідкам урбанізації. Соціальні контакти, які формуються у середовищі рекреаційних груп, є добровільними, що гарантує їх тривалість і корисний вплив на членів групи.

Отже, задовольняючи зазначені потреби у процесі рекреаційної активності, людина, по-перше, гармонійно розвиває емоційну сферу життєдіяльності; по-друге, задовольняє різноманітні потреби для підтримання функціональної рівноваги організму; по-третє, відкриває новий простір для вдосконалення особистості, нові форми самореалізації; по-четверте, як активний учасник рекреаційних форм стимулює процес самовдосконалення.

Людина отримує в процесі рекреаційної активності такі психолого-педагогічні здобутки:

- постійне формування низки цінностей, прагнень і зацікавлень;
- удосконалення та розвиток соціально-психологічних потреб;
- вдосконалення: характеру, управління психічним станом, відповідальності та самодіяльності;
- ефективне формування навичок спільної діяльності з іншими людьми;
- формування здатності розуміти потреби інших людей, співчуття.

Педагогіка вільного часу поглиблює наші знання рекреаційного стилю життя. Як зазначають фахівці [2; 4; 7], *рекреаційний стиль життєдіяльності характеризується такими елементами* (рис. 2.7.):

- самодіяльність та активність, що виявляються у виборі такої форми рекреаційної активності, яка відповідає власним переконанням, потребам, інтересам і є наслідком власних рішень;

- спонтанність діяльності, а також обмеження самоконтролю на користь власних відчуттів, емоцій, фантазії;
- формування соціальних контактів, що ґрунтуються на товариських потребах людини та підтриманні тривалих неформальних людських стосунків;
- забезпечення релаксу, доброго самопочуття, звільнення від стресів і напружень;
- отримання задоволення, приємності, участь у розвагах.

Рекреаційна активність людини на дозвіллі є також важливим чинником культури. Як зазначалося, “культура вільного часу” – це система напрацьованих та апробованих суспільством взірців поведінки людей на дозвіллі. Моделі проведення вільного часу формуються під впливом певної (домінантної) культури.

У педагогіці вільного часу виділяють такі категорії як стаж рекреаційної діяльності та спеціалізацію. На певному рівні рекреаційного досвіду кожна активна особа має своєрідну спеціалізацію, виразом якої є вибір однієї чи кількох улюблених форм рекреаційної активності, яким присвячується більше вільного часу. Такий процес супроводжується постійним прагненням до щораз більшого ускладнення рекреаційної активності, що пояснюється потребами до змін та урізноманітнення форм активності.



Рис. 2.7. Головні елементи рекреаційного стилю життя

Незважаючи на тенденції до збільшення кількості вільного часу, усе ще чимала група людей використовує вільний час неефективно, з малою користю для власного здоров'я. У фаховій літературі зазначається, що важливою складовою педагогіки вільного часу є *рекреаційне виховання*. Мета рекреаційного виховання – це формування мотивів, переконань і потреб систематичної рекреаційної активності.

Головними завданнями рекреаційного виховання є:

- формування зацікавлень до систематичних рекреаційних занять;
- формування потреб і переконань у рекреаційній активності;
- інформування про сучасні форми й методи рекреаційної активності та створення умов для їх використання різними групами населення;
- формування та зміцнення умінь і навичок рекреаційної активності, посилення мотивації у сфері активного дозвілля;
- формування умінь самооцінки і прийняття рішень у виборі рекреаційних форм, ефективних для людини та суспільства.

Рекреаційне виховання може реалізовуватися на таких засадах:

- систематичного формування усвідомлення, потреб і навичок ефективного використання вільного часу;
- інтегрування виховної діяльності всіх без винятку осередків впливу, а саме – сім'ї, школи, громадських організацій, закладів праці, осередків відпочинку, засобів масової інформації, неформальних об'єднань людей.

Ефективність рекреаційного виховання зумовлюється систематичним впливом на такі сфери життєдіяльності людини:

- пізнавальну сферу (інтелектуальну) – через усвідомлення ролі та значення для гармонійного розвитку людини задоволення рекреаційних потреб;
- емоційну сферу – через формування позитивного ставлення до рекреації, а також її значення в системі людських цінностей;
- сферу рухову (моторичну) – через формування рухових умінь і навичок ефективного проведення вільного часу.

У сучасному суспільстві рекреаційна активність є безумовною цінністю. Більшість людей визнає користь та ефективність рекреації. На відміну від оцінювання рекреації, процес оптимізації рекреаційної діяльності залишається на суттєво нижчому рівні. Отже, існує велика різниця у використанні параметрів оцінювання та їх застосуванні для оптимізації практичної рекреаційної активності. Впливаючи на особу для заохочення до активної участі у рекреаційних заняттях, необхідно послуговуватися таким правилом: *“Виховання потреби до рекреації – через активну участь у рекреаційних заняттях”*. Саме рекреаційна активність, в процесі якої особа отримує приємні відчуття, задоволення, є найкращим способом формування стійкої потреби до систематичних занять.

Підсумок

Для повноцінної реалізації функцій рекреації суспільство повинно піклуватися про активний розвиток і використання рекреаційних ресурсів, розширення рекреаційно-оздоровчої сфери, збільшення обсягу вільного часу, вирішення соціально-побутових проблем (які скорочують дозвілля), підготовку кваліфікованих кадрів для рекреаційно-оздоровчої роботи.

Оптимальною формою рекреаційної діяльності вважається комплексне застосування різноманітних (із панівним психічним або фізичним компонентом) форм рекреаційної активності. Однак необхідно наголосити на тому, що сучасна людина, з огляду на умови її життєдіяльності, потребує насамперед фізичної рекреації, яка повинна стати органічним складником способу життя, приносити задоволення, радість, приємність, зменшувати вплив стресів.

Вільний час людини заповнюють заняття, обумовлені різними потребами, інтересами, психосоматичними особливостями людей.

Рекреаційні заняття можуть мати характер освітній, інтеграційний, рекреаційний, культурний, компенсаційний, виховний тощо. Необхідно зазначити, що надзвичайно складною справою є диференціація рекреаційної активності упродовж вільного часу людини для визначення головних функцій: відпочинку, розваги чи самовдосконалення.

Концепція дозвілля як форми проведення вільного часу полягає у багатовимірності і багатоаспектності цього важливого культурного, соціального та економічного явища й охоплює культурологічний, біологічний, комунікативний, оздоровчий, спортивний та інші аспекти, що дозволяє розглядати дозвілля як пізнавальний, перетворювальний і ціннісно орієнтований різновид психофізичної активності людини. Отже, *дозвілля* – це не сама свобода, а час, коли відбувається діяльність, основою якої є вільний вибір.

Вільний час людини є важливою соціальною, економічною та психолого-педагогічною проблемою сучасної цивілізації. Розподіл вільного часу є нерівномірним, а суспільство не готове до правильного його використання.

Педагогіка вільного часу є важливим елементом педагогіки як гуманістичної науки про основи навчання та виховання людини. Загальна педагогіка вивчає проблеми виховання і навчання у широкому розумінні, а педагогіка вільного часу – проблеми підготовки людини до відповідного використання вільного часу.

Контрольні запитання і завдання

1. Які Ви знаєте категорії рекреації?
2. Які ознаки є важливими характеристиками рекреації?
3. Які Ви знаєте різновиди рекреації?
4. Дайте характеристику рухової (фізичної) рекреації.
5. Дайте характеристику творчої (креативної) рекреації.
6. Дайте характеристику культурно-розважальної рекреації.
7. Дайте характеристику суспільно-громадської рекреації.
8. Дайте характеристику класифікаційних ознак фізичної рекреації.
9. Окресліть вихідні постулати теорії рекреації як науки.
10. Які Ви знаєте форми рекреації?
11. На яких засадах ґрунтуються форми і різновиди рекреації?
12. Які Ви знаєте варіанти класифікації форм рекреації?
13. Що таке функції рекреації?
14. Дайте характеристику медико-біологічної функції рекреації.
15. Дайте характеристику соціально-культурної функції рекреації.
16. Дайте характеристику економічної функції рекреації.
17. Які головні функції виконує рекреаційна активність людини?
18. Які Ви знаєте визначення такої категорії як “час”?
19. Які Ви знаєте теоретичні концепції трактування вільного часу людини?
20. У чому полягає сутність вільного часу людини?
21. Назвіть ознаки вільного часу людини.
22. Які ознаки вільного часу розрізняють у соціології вільного часу?
23. Як Ви розумієте термін “дозвілля”?
24. Як Ви розумієте термін “культура вільного часу”?
25. Назвіть мету рекреаційного виховання.
26. Якими рисами характеризуються людські потреби?
27. Які умови визначають діяльність людини?
28. Які Ви знаєте чинники впливу на рекреаційну діяльність?
29. Назвіть головні завдання рекреаційного виховання

Використана література

1. Андрєєва О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу / О. Андрєєва, М. Чернявський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 15. – С. 4-9.
2. Жагин А. Е. Рекреация и некоторые ее методы / А. Е. Жагин // Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях : сб. науч.-метод. тр. – Белгород, 2004. – С. 275-280.
3. Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / И. В. Зорин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 11. – С. 9-13.
4. Кобяков Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 11. – С. 20-24.
5. Орлов А. С. Концепция социологии рекреации / А. С. Орлов // Социологические исследования. – 1990. – № 9. – С. 102-106.
6. Орлов А. С. Социология рекреации / А. С. Орлов. – М. : Наука, 1995. – 118 с.
7. Рыжкин Ю. Е. К вопросу о понятии феномена „физическая рекреация” / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 55-57.
8. Рыжкин Ю. Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 5. – С. 17-19.
9. Рыжкин Ю. Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации : учеб. пособие / Ю. Е. Рыжкин. – СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 1997. – 36 с.
10. Demel M. Wprowadzenie do rekreacji fizycznej / M. Demel, W. Humen. – Warszawa : SiT, 1970. – 120 s.
11. Dumazejder J. Towards a society. of leasure // Leisure. – 1967. – P. 25.
12. Dumazejder J. Vers une civilisation. – Paris, 1972.
13. Hujzinga J. Homo ludens : zabawa jako rodlo kultury. – Warszawa : Czytelnik, 1998.
14. Heidegger M. Bycie i czas. – Warszawa : PWN, 1994.
15. Kelly J. P. Leisure and sport : of sociological approach // Handbook of social sciences of sport. – Champaign : stripes publ. comp. – 1981.
16. Łabaj M. Wybrane zagadnienia z teorii i metodyki rekreacji ruchowej / M. Łabaj, A. Mazurkiewicz. – Krakow : AWF, 1984. – 232 s.
17. Pilawska A. Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej / A. Pilawska, A. Pilawski, W. Petryński. – Katowice : GWSH, 2003. – 144 s.

18. Podstawy rekreacji i turystyki / pod red. Sylwii Toczek-Werner. – Wrocław : AWF, 2002. – 150 s.
19. Rekreacja ruchowa i turystyka / pod red. Teresy Wołańskiej. – Warszawa : AWF, 1984. – 223 s.
20. Sport dla wszystkich rekreacja dla każdego / pod red. Teresy Wołańskiej. – Warszawa : TKKF, 1994. – 90 s.
21. Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe) / pod red. Iwony Kiełbasiewicz-Drozdowskiej, Wiesława Siwińskiego. – Poznań : AWF, 2001. – 305 s.
22. *Winiarski R.* Wstęp do teorii rekreacji (ze szczególnym uwzględnieniem rekreacji fizycznej). – Krakow : AWF, 1989. – 144 s.

Розділ 3. Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини

3.1. Визначення поняття "здоров'я" людини, його компоненти і передумови

Сучасні уявлення світової науки стосовно феномена здоров'я людини ґрунтуються на новому розумінні актуальності проблеми виживання людства взагалі. На початку ХХІ століття лідери світової науки зарахували проблему здоров'я до глобальних проблем, вирішення яких обумовлює факт подальшого існування людства як біологічного виду на планеті Земля.

Тепер у науковому обігу виникло нове визначення – антропологічна катастрофа, сутність якої полягає в тому, що згідно з основним біологічним законом кожен біологічний вид вимирає, якщо змінюються умови існування, до яких він був пристосований тисячоліттями під час еволюції. До останнього етапу розвитку людства (до початку ХХ століття) умови його існування формувала природа, і саме до цих умов організм людини і пристосовувався біологічно впродовж попереднього еволюційного періоду. Але з того часу як людина охопила своєю діяльністю майже всю планету, вона почала істотно змінювати умови життєдіяльності, до яких була адаптована в своєму історико-біологічному розвитку.

Ці зміни в останній чверті століття, як свідчать об'єктивні дослідження, набули катастрофічного масштабу. За показниками медичної статистики, підвищення показників захворюваності і смертності спостерігається саме з другої половини ХХ століття, і деякі вчені пов'язують це з тим, що негативні процеси набули планетарного розмаху.

Глобальна вагомість і актуальність проблеми спонукала до ґрунтовних досліджень феномена здоров'я людини і його складників, пошуку нових шляхів позитивного впливу.

Поняття "здоров'я". На сьогодні здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення. Інакше кажучи, *здоров'я* визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорія, як об'єкт споживання, вкладу капіталу, індивідуальна й суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, яке постійно взаємодіє з навколишнім середовищем. Стан системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10 % всього комплексу впливів. Решта 90 % припадає на екологію (близько 20 %), спадковість (близько 20 %) і найбільше – на умови і спосіб життя (близько 50 %) [8; 19; 20].

Є декілька визначень поняття “здоров’я”. Здебільшого зміст тлумачень ґрунтується на тому, що здоров’я є конкретним якісно специфічним станом організму людини, який забезпечується досягненням свого функціонального оптимуму. Цей оптимум характеризується відповідністю внутрішніх і зовнішніх умов (вік, стать, професія, спадковість, економічні й інші чинники).

У загальному контексті здоров’я розуміють як здатність організму адаптуватися до навколишнього середовища, взаємодіяти з ним на основі біологічної, психічної і соціальної сутності людини.

У загальнобіологічному контексті “здоров’я” – це гармонійна єдність усіх обмінних процесів між організмом і середовищем. А також узгодження протікання різних обмінних процесів усередині організму, що виявляються в оптимальній життєдіяльності.

У фізіології поняття “здоров’я” пов’язують з поняттям “норма” – специфічний стан при відсутності суттєвих відхилень від норми основних життєвих показників. Оптимальне протікання в організмі процесів життєдіяльності свідчить про нормальний стан людини. Здоровий організм забезпечує функціонування своїх систем при зміні умов зовнішнього середовища. Таким чином, нормальний стан слід розуміти як не стільки знаходження певних показників у заданих діапазонах середньостатистичних значень, скільки збереження здатності так регулювати свої параметри, щоби забезпечувати їх рівновагу зі середовищем у певних ситуаціях.

Здатність організму в різних умовах поступово змінювати свої функціональні параметри, забезпечуючи при цьому повноцінну діяльність усіх систем, є сутністю поняття “здоров’я”.

Соціальні чинники відіграють ключову роль у забезпеченні здоров’я населення. Але за певних умов, при протіканні тієї чи іншої хвороби, на перший план можуть вийти різні біологічні чинники.

Стан здоров’я людини є динамічним, постійно змінюється відповідно до змін зовнішніх умов. У зв’язку з цим, здоров’я можна визначити як процес збереження та розвитку фізіологічних, біологічних і психічних функцій оптимальної трудової та соціальної активності при максимальній тривалості творчого життя.

Базовим було таке визначення: “Здоров’я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад”.

Крім згаданого підходу, існує широкий перелік дещо інших підходів до визначення поняття “здоров’я людини”. У своїй праці “Соціальні технології культивування здорового способу життя людини” Л. П. Суцєнко досить детально аналізує відомі погляди, визначення та підходи до поняття

"здоров'я". На її думку, "... у цей час усе більше утверджується точка зору, відповідно до якої здоров'я визначається взаємодією біологічних та соціальних чинників, тобто зовнішні впливи опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем". Існує визначення здоров'я як стану оптимальної життєдіяльності людини. В науковій праці аналізується понад 200 визначень поняття "здоров'я". Дискусія щодо визначення поняття "здоров'я" ще триває, але важливим є визнання того, що здоров'я людини не зводиться до фізичного стану, а передбачає психоемоційну рівноваженість, духовне та соціальне здоров'я.

Здоров'я є результатом комплексного впливу соціально-економічних, медичних і психоемоційних чинників. У зв'язку з цим, *здоров'я* оцінюється за комплексними показниками захворюваності і смертності, тимчасової непрацездатності, наявності чинників ризику виникнення різних хронічних захворювань, фізичного розвитку, працездатності, підготовленості тощо. *Стан здоров'я людини не є чимось незмінним*, він може поліпшуватися або погіршуватися. Стан здоров'я позначається на формуванні особистості, впливаючи на функціональний стан та психічні властивості людини. Крім того, на формування особистості впливають зовнішні чинники: оточення, психічні процеси (рис. 3.1.).

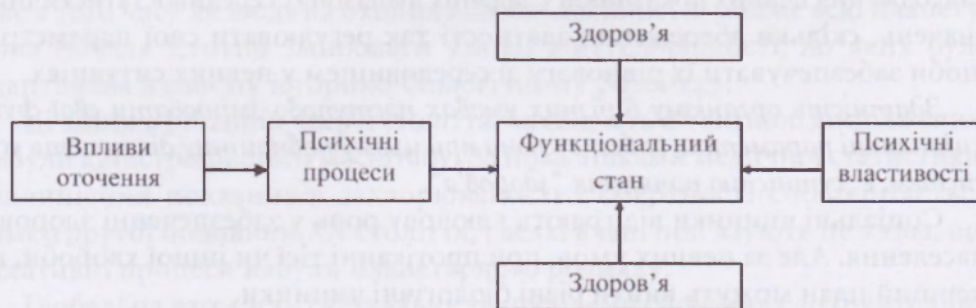


Рис. 3.1. Вплив стану здоров'я на формування особистості

Поняття сфер або складових здоров'я. Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Ці складові нероздільні, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини. Для зручності вивчення, полегшення методології дослідження феномена здоров'я наука диференціює поняття **фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я.**

До сфери **фізичного здоров'я** зараховують такі чинники як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах: спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму.

Показники фізичного здоров'я. Відповідно до змісту сфери фізичного здоров'я (індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах: спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму), на початковому етапі показниками вважають індикатори зросту і ваги, оскільки вони відображають (з певними обмеженнями) вади (або їх відсутність) анатомічної побудови тіла та (також із певними обмеженнями) якість генетичної спадковості. Щодо показників перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах – спокою, руху, довкілля та рівня фізичного розвитку органів і систем організму, то їх неможливо визначити здійснюючи соціологічні опитування через те, що потрібне лабораторне фізіологічне тестування систем організму (м'язової, нервової тощо), які забезпечують рухові дії. Тому обрано індикатори, що опосередковано свідчать про характер реакції організму на фізичні навантаження і доступні для об'єктивного визначення при опитуванні: показники травмвання, а також факту і спроможності виконання фізичних навантажень, типових для звичайної рухової активності. Ці індикатори можна розглядати (з певними обмеженнями) як показники готовності до виконання навантажень, тобто як опосередковані показники сфери фізичного здоров'я.

До сфери **психічного здоров'я** належать **індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини**, наприклад збудливість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, завдань, уявлень, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язане з особливостями мислення, характеру, здібностей. Усі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Показники психічного здоров'я. Відповідно до змісту цієї сфери здоров'я (індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей – збудливість, емоційність, чутливість, схильність до стресів, афектів, особливості мислення, характеру, здібностей, потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, завдань, уявлень, почуттів тощо) також існують відповідні індикатори: наявність проблем спілкування, відчуття комфорту перебування в колективі, характер стосунків із близьким оточенням, уміння керувати своїм психічним станом, ступінь стресу, ступінь самозадоволення, тобто індикатори, що відображають індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема елементів духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. *Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, аналіз реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.*

Показники духовного здоров'я. Зміст цієї сфери здоров'я – ставлення до освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики; свідомість; ментальність; життєва самоідентифікація; аналіз реалізації власних здібностей і можливостей. Характеристика цих індикаторів свідчить про прийняття або неприйняття узвичаєних у суспільстві чинників духовності: релігійних, культурних, патріотичних. Про духовні запити свідчать індикатори вибору змісту дозвілля. Залучення до інституту освіти відображають індикатори рівня освіти, характеру спілкування з освітянами.

Соціальне здоров'я пов'язане з економічними чинниками, стосунками індивіда зі структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Впливають міжетнічні стосунки, вагомість різниці у прибутках різних соціальних прошарків суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я взагалі. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво позначається на здоров'ї людини. Загалом соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя в певному середовищі – економічній, політичній, соціальній, духовній.

Показники соціального здоров'я, що пов'язані з економічними чинниками, стосунками індивіда зі структурними одиницями соціуму, визначено такими індикаторами як характеристики найближчого оточення і взаємини в ньому, соціальний статус, соціальне самопочуття, наявність (відсутність) відчуття безпеки в соціумі, ступінь задоволення повсякденними умовами життя, самооцінка добробуту, прибутки, можливості та структура витрат, житлові умови, можливості відпочинку. Наведений перелік досить повно описує соціальне здоров'я.

Зрозуміло, що у реальному житті всі чотири компоненти – *соціальний, духовний, фізичний, психічний* – діють одночасно і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного складного феномена.

Поняття передумов здоров'я. До основних передумов здоров'я зараховують вісім чинників: **мир, дах над головою, соціальну справедливість, освіту, харчування, прибуток, стабільну екосистему, сталі ресурси.**

Мир. Поняття миру розуміється ширше, ніж відсутність стану війни в державі. Очевидно, що відсутність мирних стосунків в сім'ї, конфлікти з оточенням на роботі, наявність конфліктів у громаді чи поміж громадами (міжетнічних, міжконфесійних) суттєво шкодять усім складовим здоров'я – фізичній, психічній, духовній, соціальній.

Дах над головою. Поняття даху над головою дещо більше, ніж наявність будь-якої домівки. Потрібен певний рівень побутових умов, сталість майнових правовідносин, наявність інших чинників, що створюють відчуття впевненості у захисті власного майна від можливих негараздів природного чи суспільного походження в майбутньому. Важливим є рівень розвитку соціальних інституцій, дія яких забезпечує відчуття захищеності особистості та її майна (правопорядку, аварій, надзвичайних ситуацій тощо).

Соціальна справедливість, рівність, неупередженість. Наявність цих передумов здоров'я гарантує всім громадянам однакової можливості доступу до послуг соціальних інституцій, рівні громадянські, майнові, соціальні права, неможливість обмежень законних прав та інтересів людини з боку будь-яких силових або владних структур. Наявність цих передумов створює у людини відчуття захищеності і впевненості в майбутньому, а також надає рівні (в межах чинного законодавства) потенційні можливості для реалізації потреб і здібностей, набуття гідного соціального статусу незалежно від раси, національності, релігії, майна, статі, віку. І незалежно від ступеня використання цих можливостей конкретними особистостями сам факт їх наявності в суспільстві позитивно впливає на стан індивідуального і громадського здоров'я.

Освіта. Рівень здоров'я, як правило, безпосередньо пов'язаний з рівнем освіти. Чим вищий середній рівень освіти в певному соціальному середовищі, тим кращі узагальнені показники здоров'я. Природно, що піклування про власне і громадське здоров'я неможливе без знання того, чому це необхідно і як це робити. Притому доцільно розуміти поняття освіти в такому контексті не тільки як освіту суто валеологічну, а значно ширше – як загальну освіту в цілому. Чим ширше знання основних природничих, наукових, філософських, гуманітарних положень, тим більше можливостей створювати в суспільстві системне уявлення про проблему здоров'я взагалі. Крім того, поняття освіти потрібно розуміти комплексно: і як надання інформації, і як навчання методів, прийомів та навичок здорового способу життя, і як виховання в дусі безумовного пріоритету цінностей індивідуального і громадського здоров'я в усіх його проявах, сферах, рівнях.

Харчування. Це поняття розглядається не лише як засіб ліквідації почуття голоду або мінімальної підтримки життєдіяльності організму. Воно передбачає забезпечення широким верствам населення доступу до споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, продуктів підвищеної біологічної цінності, фітопродуктів, спеціальних продуктів і харчових додатків тощо, що поліпшує стан здоров'я і протидіє природному процесові старіння.

Прибуток. Передбачається наявність фінансових можливостей для забезпечення не тільки мінімальних потреб існування, а й для створення в суспільстві послуг і товарів, необхідних для здорового способу життя.

Стабільна екосистема. Мається на увазі не тільки стабілізація нормальних екологічних умов там, де вони ще не зазнали шкоди від попередньої виробничої діяльності, а й відновлення пошкоджених екологічних утворень для запобігання подальшому порушенню екобалансу планети. Лише активна реституційна діяльність може забезпечити в майбутньому стабільність планетарної екосистеми з оптимальними фізико-хімічними параметрами для існування людства.

Сталі ресурси. Поняття означає не лише збереження енергоресурсів, корисних копалин, виробничої сировини. Мається на увазі зважене господарювання відносно фінансових і матеріальних можливостей країн, громад, окремих людей, незадіяного виробництва, матеріалів та інструментів, інтелектуальних ресурсів, потенціалу громадських і приватних ініціатив. Вихідна теза така – чим більше всіляких засобів є в активі певного структурного утворення (людини, громади, організації, регіону), тим більші потенційні можливості їх спрямування на заходи стосовно підтримки та охорони здоров'я.

3.2. Показники здорового способу життя, можливостей реалізації та засобів впливу на його формування

Спосіб життя – це соціальне обличчя кожної людини. Будь-які високодуховні принципи, найсучасніші знання залишаться мертвим тягарем, якщо вони не реалізуються в способі життя людини – інтегральній характеристиці особистості.

Здоровий спосіб життя є важливим компонентом культури, сприяє формуванню здоров'я. Його вагомою рисою є гармонійне виявлення фізичних і духовних можливостей, пов'язаних зі соціальною та психологічною активністю в навчально-трудовій, суспільній та інших сферах діяльності.

Здоровий спосіб життя розуміють як форми повсякденного життя, які відповідають гігієнічним принципам, розвивають адаптивні можливості організму, сприяють успішному відновленню, підтримці і розвитку його резервних можливостей, повноцінному виконанню особистістю соціально-психологічних функцій.

Кожній людині необхідно володіти засобами, які формують здоровий спосіб життя та відкривають у нашому організмі приховані резерви, що дозволяють почуватися здоровим, повним сил.

Активний спосіб життя впливає на стан здоров'я людини, а дотримання певного рівня рухової активності дає можливість:

- забезпечувати фізіологічні потреби повсякденного життя без додаткової втомлюваності;
- активно відпочивати, отримуючи максимум задоволення;
- долати крайні фізичні зусилля в екстремальних ситуаціях і додаткові стреси, з якими людина стикається в житті;
- ліквідувати певні дисфункції в організмі людини;
- контролювати вагу, якщо загрожує надмірна вага, і сповільнювати процес старіння організму;
- швидко відновлювати сили.

У філософському розумінні **спосіб життя** – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів і соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності [3; 16; 20]. Тобто *поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення.*

Поведінка є однією з основних детермінант здоров'я, ступінь впливу якої значно перевищує вплив багатьох інших детермінант. Разом із біологією людини, медичною допомогою та навколишнім середовищем поведінка належить до чотирьох основних чинників, що визначають рівень здоров'я. Результати спеціальних досліджень, проведених у 90-х роках у США для кількісного оцінювання впливу різних чинників на здоров'я, виявили, що група чинників, які назвали "поведінковими", постійно випереджувала інші. Найважчі хвороби у розвинених країнах у наш час пов'язані з індивідуальними звичками, особливо постійними, які в сукупності часто називають способом життя.

Звіт Всесвітньої організації охорони здоров'я підтверджує ці відомості і свідчить, що захворювання та стани, пов'язані зі способом життя людини, є причиною 70–80 % смертності у розвинених країнах і приблизно 40 % – у

країнах, що розвиваються. Передбачається, що й у країнах, що розвиваються, ситуація погіршуватиметься. Кількість захворювань, пов'язаних зі способом життя, зростатиме через те, що відбуваються негативні зміни в харчуванні та поведінці середнього класу. Розвиток цивілізації породжує такі зміни у способі життя, які підвищують ступінь ризику виникнення так званих “хвороб сучасної цивілізації”, що розповсюджені в індустріально розвинених країнах. Це, зокрема, захворювання серцево-судинної системи, окремі типи онкологічних захворювань і хвороби, пов'язані з неправильним харчуванням. Багато з них зумовлені цілою низкою чинників.

Поведінкові чинники можуть бути як сприятливими, так і шкідливими для здоров'я. Це залежить від вибору способу життя конкретною особою. Поведінка людини важлива для здоров'я ще й тому, що впливає на нього безпосередньо через спосіб життя або опосередковано – через економічні чи соціоекономічні умови, які, безперечно, є основною детермінантою здоров'я. Щоби вплинути на поведінку людини, необхідні зусилля самої людини, сім'ї та суспільства.

Поняття здорового способу життя. *Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це все в людській діяльності що стосується збереження і зміцнення здоров'я, що сприяє якісному виконанню людиною своїх функцій завдяки оздоровленню умов життя – праці, відпочинку, побуту.*

Складові ЗСЖ містять різні елементи стосовно усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – **харчування** (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових додатків), **побут** (якість житла, умови для пасивного й активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки життєдіяльності), **умови праці** (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), **рухова активність** (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Для усвідомлення ЗСЖ важливі інформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших елементів, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я.

Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула на початку ХХІ століття у світі та в Україні. Тенденції розвитку країн

колишнього Радянського Союзу впродовж 80–90-х років змусили суспільство по-новому поставитися до складових здоров'я та формування здорового способу життя. Необхідно зазначити, що цим питанням приділяють увагу різні науки – медицина, гігієна, охорона здоров'я, екологія, педагогіка, психологія, соціологія, фізична культура і нова наука – валеологія.

Зваживши всі аспекти у межах парадигми щодо здорового способу життя, слід зазначити важливість таких питань:

- чи має індивід знання про здоровий спосіб життя;
- чи існують можливості отримати ці знання;
- чи знає індивід, де отримати необхідні або додаткові знання;
- чи доступні ці джерела для кожного;
- чи достатній рівень його підготовки, щоби використати знання;
- порівняння свого життя із принципами здорового способу життя;
- самооцінка необхідності змін у своєму житті й усвідомлення цієї необхідності;
- оцінювання наявності об'єктивних (що не залежать від індивіда) можливостей для здорового способу життя;
- оцінювання наявних суб'єктивних (що залежать від індивіда) можливостей для здорового способу життя;
- оцінювання спроможності змінити суб'єктивні можливості, що заважає цим змінам, чи прагне сам індивід до цих змін, які умови для них необхідні.

Вимірювання рівня здоров'я і заходи щодо його поліпшення. Про реальний рівень здоров'я повне уявлення дають висновки поглибленого індивідуального медичного обстеження. Зрозуміло, що скористатися цим методом не завжди можливо, тому застосовують інформативні індикатори наявності (відсутності) захворювань упродовж останнього року, перебігу хвороби, а також факту наявності (відсутності) хронічних захворювань. Ці індикатори дають достатньо повне уявлення принаймні про суто медичний бік проблеми. Природно, що незалежно від рівня здоров'я, є актуальним питання його поліпшення чи вдосконалення. Цю можливість обумовлює насамперед ступінь обізнаності щодо можливих заходів. Взагалі, питання обсягу та якості наявної освіти й інформації щодо проблеми здоров'я – одне з найважливіших питань індивідуального і громадського здоров'я населення країни. Фактично цілеспрямована освіта й інформованість є головними і необхідними передумовами усвідомлення людиною цінності здоров'я та здорового способу життя. Для висвітлення цього аспекту буття використовують відповідні індикатори у великому обсязі, причому окремі індикатори відображають також моделі можливих дій (або бездіяльності) щодо поліпшення власного здоров'я.

Певний досвід вивчення *соціального самопочуття* населення накопичений українською соціологічною наукою. Найгрунтовніші напрацювання зроблені упродовж останніх років у межах дослідження суспільства, що трансформується. Аналіз соціального самопочуття людей як їхньої реакції на соціальні зміни увійшов у практику емпіричних соціологічних досліджень в Україні всупереч невизначеності теоретичної інтерпретації категорії “соціального самопочуття”. Важливим є те, що соціальне самопочуття розглядається як інтегративний показник, що відображає головні сфери життєдіяльності людини й емоційне оцінювання людиною соціальної дійсності та власного місця у ній. Перелік емпіричних індикаторів умовно поділяють на одинадцять сфер соціальної діяльності індивіда, кожна з яких обмежується рівним числом індикаторів: сфера соціальних відносин; соціальної безпеки; національних відносин; соціально-політична сфера; професійно-трудова; інформаційно-культурна; рекреаційно-культурна; матеріально-побутова сфера (1-й рівень – предмети першої необхідності, 2-й рівень – усі решта); сфера міжособистісних стосунків; особистісна сфера (якості особи).

Розглянемо деякі основні показники, від яких залежить формування навичок здорового способу життя.

Рухова активність. Одним із найважливіших показників здорового способу життя є обсяг фізичних навантажень. Як безпосередні показники рухової активності, що впливають на визначення здорового способу життя (чи нездорового), використано індикатори про наявність (чи відсутність), характер і обсяг фізичних навантажень, які дають чіткі підстави для розподілу респондентів стосовно цього аспекту здорового способу життя.

Упродовж останніх десятиліть склалася тривожна тенденція погіршення здоров'я та фізичної підготовленості. Однією з причин цього явища є зниження рівня рухової активності людей. Це пов'язано не тільки з проблемами економіки, екології, а й із недооцінкою оздоровчої та виховної ролі фізичної культури і з нерозумінням того, що рухова активність значною мірою залежить від нас самих.

Тривале зниження рухової активності призводить до атрофії м'язів, порушень постави і функцій внутрішніх органів, зниження психічної і фізичної працездатності, виникнення хронічних захворювань серцево-судинної системи й обміну речовин.

Рухова активність поєднує в собі різноманітні рухові дії, що виконуються в повсякденному житті і трудовій діяльності. Вона має велике значення для організму людини і є, на нашу думку, основою формування здорового способу життя.

Рухова функція людини забезпечує збереження взаємозв'язку організму з навколишнім середовищем як за рахунок удосконалення механізмів, що забезпечують виконання складних за координацією рухів, так і в розвитку фізичних якостей людини. Тому *рухова активність – це основна функція людського організму*, розвиток і вдосконалення якої сприятиме формуванню здорового способу життя. Той, хто постійно вдосконалює її, удосконалює свій організм. Удосконалення рухової сфери одночасно сприяє розвитку й активності різних м'язів, поліпшує функції внутрішніх органів і систем. Установлено, що активна м'язова діяльність викликає посилення та зміцнення діяльності серцево-судинної, дихальної й інших систем, визначає фізичний розвиток і фізичну підготовленість.

Перебороти негативні наслідки, викликані зниженням рухової активності, можна тільки за допомогою раціональної системи рухового режиму. **Оптимальний руховий режим** розуміють як регламентоване за інтенсивністю фізичне навантаження, що повністю задовольняє біологічну потребу в рухах, відповідає функціональним можливостям організму, враховує спеціальність і специфіку професійної діяльності й таким чином сприяє вихованню здорового способу життя та зміцненню здоров'я. Мета такого режиму – досягнення оптимального рівня функціональної активності. Саме оптимальний руховий режим забезпечує потрібний рівень реакцій на вплив чинників зовнішнього і внутрішнього середовища. При розробленні норм рухового режиму насамперед ставиться мета: зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток [12].

Основне правило здорового способу життя – правильно організована рухова активність упродовж дня. Усе це необхідно для збереження і зміцнення здоров'я, підвищення продуктивності праці, в тому числі у нових і часто незвичних для організму людини умовах.

Основними характеристиками рухової активності є фізична підготовленість і фізичний стан.

Фізична підготовленість – це результат фізичної підготовки, що досягається при тренуванні рухових навичок і підвищенні рівня працездатності організму, які потрібні для засвоєння та виконання людиною визначеного виду діяльності.

Важливим прогностичним показником стану та рівня здоров'я людини є оцінювання фізичного стану, фізичної підготовленості. Попри давнє використання цього терміна, ще нема єдиного трактування цього поняття.

Фізичний стан залежить від багатьох природних і соціально зумовлених чинників. Фізичний розвиток людини – соціально керований процес. Необхідно пам'ятати, що за допомогою відповідним чином організованих

заходів із використанням фізичних вправ, режиму праці і відпочинку, раціонального харчування можна в широкому діапазоні змінювати показники фізичного розвитку та фізичну функціональну підготовленість організму. При розв'язанні будь-яких спеціальних завдань обов'язково повинна бути вирішена основна проблема – досягнення оздоровчого ефекту, що головним чином і визначає фізичний стан та фізичну підготовленість.

Фізичний стан слід розглядати як результат взаємодії різних аспектів діяльності людини (сили, швидкості, координації, спритності та витривалості), адаптаційних здібностей організму і його функціональних можливостей, які забезпечують успішну реалізацію рухових завдань.

Харчування. Показовим чинником здорового способу життя є структура (якісний склад) продуктів харчування, що вживаються повсякдень. Уявлення про ці показники дають відповідні індикатори, структуровані за кількістю вживання продуктів у часі і ступенем їх користі для організму.

Шкідливі звички. Питома маса шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю, наркотиків, інших хімічних речовин) у комплексі впливів, що визначають спосіб життя, надзвичайно суттєва. Саме тому цей аспект містить велику кількість індикаторів, які досить повно відображають діапазон проблеми – віковий і структурний аналіз куріння, вживання алкоголю, наркотизації та ступінь інформованості й усвідомлення шкоди таких звичок.

Безпечна сексуальна поведінка. Статистика поширення в Україні в останні роки захворювань, що передаються статевим шляхом і СНІДу, відомості щодо погіршення репродуктивного здоров'я потребують ретельного вивчення цих явищ у вітчизняному середовищі. З огляду на це, важливими є речі, які достатньо повно і різноманітно відображають основні аспекти проблеми: інформація про початок статевого життя, характеристики статевих контактів молоді, ступінь обізнаності щодо засобів запобігання статевим захворюванням і засобів контрацепції, сексуальна орієнтація, ступінь задоволення статевим життям, обізнаність із проблеми ВІЛ/СНІДу, ставлення до груп ризику і хворих.

Можливості реалізації здорового способу життя. Проблема здорового способу життя, звичайно, не може оминати питання, щодо можливостей його реалізації молоддю в сучасних умовах. Але складність полягає в тому, що питання можливості (неможливості) вести здоровий спосіб життя надзвичайно суб'єктивне, тому що воно насамперед детерміновано ступенем усвідомлення людиною важливості дій у цьому напрямі. Навіть за відсутності деяких об'єктивних умов (комфортне житло, належне харчування, достатній дохід тощо) особи з високим рівнем

свідомості стосовно здорового способу життя прагнуть діяти з користю для власного здоров'я. І, навпаки, за достатньо об'єктивних умов нестача особистісних стимулів унеможлиблює прагнення бути здоровим. Тому вельми проблематично відшукати аспекти, які б об'єктивно висвітлювали реальні можливості (неможливості) реалізації здорового способу життя – вони переважно залежать від самої людини.

Існує, звичайно, певний мінімум об'єктивних умов життя, які хоч і опосередковано, але все ж обумовлюють можливості реалізації здорового способу життя. Це добробут родини, який характеризує потенційну можливість реалізації здорового способу життя, ставлення найближчого оточення до цінностей здоров'я – теж певний показник такої можливості, оскільки складно вести здоровий спосіб життя при негативному ставленні друзів і знайомих. Безумовно, суттєво впливає на здоровий спосіб життя рівень захворюваності – хвора чи постійно психічно напружена людина обмежена в реалізації здорових дій.

Крім того, опосередковано впливає на можливість вести здоровий спосіб життя матеріальний достаток. Звичайно, необов'язково відвідувати дорогі спортивні клуби, можна займатися оздоровчим бігом, що не потребує великих матеріальних затрат. Однак і для цього потрібно мати елементарні речі: спортивну форму та взуття.

Можливі засоби впливу на формування здорового способу життя. З огляду на необхідність запровадження політики здоров'я, питання засобів цього впровадження є одним із головних. Характер впливів різних джерел на формування способу життя відображає наявність джерел інформації та їх ефективності.

Крім того, слід зазначити, що тільки рекреаційна активність може бути спрямована на задоволення власних зацікавлень для самореалізації та слугувати способом зміцнення і відтворення здоров'я. Сутність фізичної рекреації в цьому сенсі полягає насамперед у визначенні цього явища (процесу) як системи різноманітних занять, що ґрунтується на використанні спеціально-організованої рухової активності у формі фізичних вправ зі застосуванням природних і гігієнічних чинників упродовж вільного часу людини добровільно та для відпочинку, відновлення власних сил, отримання задоволення, вдосконалення своїх психічних і фізичних здібностей, відтворення та зміцнення здоров'я. До рекреаційних форм рухової активності зараховуються не всі різновиди рухової активності, а лише ті, які відповідають ознакам рекреації. Йдеться про форми рухової активності, що використовуються тільки для вдосконалення психофізичних якостей людини, задоволення людської потреби у русі, а в науковій літературі ці форми найчастіше окреслюються як фізичні вправи.

Отже, розглянуто основні компоненти чи складові здоров'я та здорового способу життя. Але вони не є рівнозначними. Крім того, не існує концепції кількісного виміру "здоров'я" як комплексного інтегрального показника. Якщо для оцінювання фізичного здоров'я людини використовуються інформативні методики, що залежно від віку, статі, фізичного стану, функціональних можливостей організму, рівня підготовленості дозволяють зарахувати кожного індивіда до одного з п'яти рівнів фізичного розвитку, то для психічного, духовного та соціального здоров'я методи кількісного оцінювання поки що тільки напрацьовуються.

3.3. Якість життя – високо інтегрована характеристика розвитку суспільства

Підвищення якості життя громадян у площині європейського стандарту розвитку країни безпосередньо пов'язане з категорією здоров'я населення, оскільки конституційно 28 червня 1996 р. в Україні було визнано, що найвищою соціальною цінністю держави є життя і здоров'я кожної людини. Отже, збереження та зміцнення її здоров'я – головна мета нового демократичного суспільства.

Не буде зайвим звернути увагу й на те, що процеси трансформації суспільства у створенні принципово нової моделі економіки новітньої держави супроводжуються вже не одне десятиліття гострою й затяжною політичною та соціально-економічною кризою, а також розбалансуванням процесу управління влади країни, наслідки чого негативно позначаються і на станові здоров'я населення.

Якість життя як основа для розвитку людського капіталу є одним із ключових чинників національної конкурентоспроможності [14]. Необхідність зміни парадигми стратегічного планування розвитку людського капіталу, застосування системного підходу до аналізу і програмування поліпшення якості життя набуває особливої актуальності у зв'язку з втратою нашою країною позицій у світових рейтингах конкурентоспроможності.

Стає очевидним, що головною рисою економіки під впливом глобалізації стане конкуренція між країнами за якість життя, що забезпечує формування і розвиток людського капіталу та визначить позиції країни на міжнародній арені. Але слід зазначити, що *не можна ототожнювати поняття якості життя з рівнем життя*. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, *якість життя* – "це визначення людиною свого місця в житті в контексті культури та системи цінностей, в яких вона живе, і у зв'язку із завданнями, очікуваннями, стандартами та інтересами цієї людини". Тобто,

якість життя кожна людина визначає особисто для себе, наскільки вона добре себе почуває фізично, емоційно, наскільки вона задоволена своїм добробутом, своєю роботою, друзями, сім'єю, політикою держави.

Визначення поняття та складових якості життя є однією з дискусійних тем наукових досліджень. **Найпопулярнішою концепцією та способом вимірювання якості життя** є методика Американської організації International Living. Вона використовує дев'ять показників оцінювання: рівня життя, культури і дозвілля, рівня економіки, стану навколишнього середовища, громадянської свободи, рівня здоров'я, розвитку інфраструктури, особистої безпеки, кліматичних умов. Серед них найважливішими є рівень життя та рівень економіки. Україна з 62-го місця 2006 року піднялася на 59-те, набравши 62 бали (серед 192 країн). Україна має відповідно такі показники (у балах): 42, 65, 38, 74, 75, 72, 63, 71, 78. Тобто за найважливішими показниками спостерігається значне відставання.

Видається цікавою **концепція якості життя, яку розроблено в Центрі здоров'я** (Centre for Health Promotion – СНР) Торонтського університету (Канада) у межах проекту Міністерства громади та соціальних послуг Онтаріо. Ця концепція ґрунтувалася на визначенні “якості життя” в психології, соціології та філософії. Як результат, побудовано модель якості життя, що складається з дев'яти сфер, об'єднаних у три загальні категорії: “стан особи” (фізичний, психологічний і психічний стани), “навколишнє середовище” (соціальне оточення, екологічне оточення, локальна громада), “наявна інфраструктура” (можливості власного розвитку, проведення вільного часу, наявність роботи та можливість працевлаштуватися). Кожна з цих складових розглядається як пропозиція певних “можливостей” для індивідів. А індивід може максимально скористатися такими можливостями задля досягнення добробуту. Таким чином, **якість життя** визначається як ступінь задоволення людини від реалізації своїх можливостей.

Кожна з трьох зазначених категорій (“стан особи”, “навколишнє середовище”, “наявна інфраструктура”) моделі якості життя має розроблені **індикатори здорового способу життя**:

– задоволення собою: зовнішність, тіло, успішність або виконання службових обов'язків порівняно з іншими, своїм статусом у колективі (виробничому, друзів, однодумців тощо), статусом у сім'ї, сприйняттям світу;

– задоволення соціальним оточенням: сприйняття соціальних проблем, сім'я, сусіди, родичі, колеги, товариші у закладі освіти, рівень соціального напруження, політична ситуація, довіра до керівних органів, рівень безпеки;

– задоволення можливостями: рівень зарплатні, житло, предмети довготривалого користування, предмети розкоші, одяг, харчування,

транспорт, освіта, робота, медичне обслуговування, культурні запити, заняття спортом, проведення вільного часу (наявність закладів, їх доступність за цінами), спілкування, отримання інформації, сексуальні стосунки, громадська активність.

Такий підхід дозволяє розглядати індивідів у контексті оточення й умов життя, узагальнювати на рівні однорідних утворень, конкретних населених пунктів чи мікрорайонів.

Підвищення якості життя населення є одним із ключових чинників конкурентоспроможності країни ще й через те, що цей показник є передумовою залучення інвестиційних і трудових ресурсів, інтелектуального капіталу, водночас він не стимулює відтік людського й фінансового капіталу за кордон. Якість життя як передумова розвитку людського капіталу є одночасно засобом і метою посилення національної конкурентоспроможності.

За оцінюваннями Всесвітнього економічного форуму відбулося істотне послаблення конкурентних позицій України на світовій економічній арені. Якщо 2005 року Україна посідала 68-ме місце у світовому рейтингу конкурентоспроможності серед 117-ти країн, то 2006 року – лише 78-ме серед 125-ти країн (для порівняння: Польща посідає 48-ме місце). Підкреслимо, що однією з причин такої тенденції є якісна зміна методології визначення показників глобальної конкурентоспроможності – додатково оцінюються рівень розвитку соціальної інфраструктури, умови праці й охорони здоров'я, якість освіти та складність ведення бізнесу[14].

Згідно з іншими висновками (“Звіт ООН про людський розвиток – 2006”), Україна за розвитком людського потенціалу 2006 року посіла 77-ме місце серед 177-ти країн світу і входить до групи країн зі середнім рівнем (2005 року Україна перемістилася з 70-го на 78-ме місце, між Саудівською Аравією та Перу), тоді як Польща – 37-те місце і входить до групи країн із високим рівнем розвитку людського потенціалу.

Загрозливого рівня досягли значення таких показників як *очікувана тривалість життя, очікувана тривалість здорового життя населення та показник, який характеризує втрачені роки здорового життя (індекс DALY)*. Якщо 1990 року очікувана тривалість життя становила 70,5 року, то 1995 року вона зменшилася до 66,8 року, 2003 року дещо збільшилася – до 67,8 року. Аналогічний показник для розвинених європейських держав (Ісландія, Італія, Швейцарія, Швеція тощо) перевищує 80 років. Очікувана тривалість здорового життя в Україні становить 54,9 року, тобто близько до рівня Туркменістану (51,6 року), Таджикистану (53,1 року). У більшості країн Європи (Ісландія, Італія, Норвегія, Швейцарія, Швеція тощо) цей показник перевищує 70 років.

Загально визнано, що зміцнення й утримання конкурентних позицій країни в глобальному світі залежить від таких параметрів якості життя як рівень охорони здоров'я і початкової освіти; якість послуг вищої освіти та професійного вдосконалення; рівень розвитку соціальної інфраструктури, інноваційна активність тощо.

До сукупності головних індикаторів якості життя, які істотно послаблюють конкурентні позиції нашої країни належать:

1. *Рівень охорони здоров'я та якості початкової освіти.* За цими критеріями Україна помітно відстає від розвинених держав із рейтинговою позицією (за винятком системи вищої освіти та професійного вдосконалення) серед 125-ти країн. За рівнем охорони здоров'я та якістю початкової освіти Україна є 94-ю (Польща – 26-ю, Норвегія – 10-ю, Японія – першою), вищої освіти та професійного вдосконалення – 48-ю (Польща – 33-ю, Норвегія – 9-ю, Фінляндія – першою).

2. *Фінансування розвитку людського капіталу.* Видатки на охорону здоров'я та освіту в Україні є незначними порівняно з країнами із високим рівнем розвитку людського капіталу й іншими країнами з транзитивною економікою [18]. Простежується динаміка спаду обсягів цих витрат (за винятком 2003 р. і 2006 р.), якщо 1998 року видатки на охорону здоров'я становили 3,8 % обсягу ВВП, то 2008 р. зменшилися до 3,3 % (2005 р. – 2,8 %, 2004 р. – 2,8 %, 2003 р. – 3,0 %, 2002 р. – 2,9 %, 2001 р. – 2,7 %, 2000 р. – 2,6 %). На думку експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), при рівні витрат на охорону здоров'я нижчому за 5 % обсягу ВВП економіка стає неефективною. Для порівняння: витрати на охорону здоров'я становлять у Німеччині – 8,7 %, у Норвегії – 8,6 %, у Великобританії – 6,9 %, у США – 6,8 %, в Португалії – 6,7 %, у Польщі – 6,2 %. Як наслідок, 2007 року за відомостями Інституту соціології НАНУ, серед найнеобхідніших потреб найменш задоволеними є потреби громадян у здоров'ї – 51,3 % (до того ж 58,8 % громадян не вистачає необхідної медичної допомоги); у продуктах харчування (43,6 %); якісному житлі (40,9 %). Видатки на освіту в нашій країні 1991 року становили 6,2 % обсягу ВВП, а 2007 року знизилися до 5,9 %. За відповідний період у Польщі вони зросли від 5,2 % до 5,8 %, у Норвегії – від 7,1 % до 7,7% (при істотно вищих обсягах ВВП).

3. *Демографічні зрушення.* За роки незалежності чисельність населення зменшилася більше ніж на 5 млн осіб, за нашими відомостями, ще 2-3 млн українців працюють за межами країни, з них 80 % жінок репродуктивного віку. Безумовно, в перспективі очікується лавиноподібне зменшення чисельності населення (до 35 млн осіб до 2050 р.). Серед основних причин погіршення демографічної ситуації слід виокремити: погіршення якості життя; зміна цінностей (для багатьох жінок робота стала важливішою

за сім'ю); зміна традиційного життєвого устрою; домінування міського способу життя над сільським; щораз більша диференціація рівня прибутків найбагатших і найбідніших верств населення.

Для подолання згаданих проблем в Україні прийнято “Стратегію демографічного розвитку України на 2006–2015 роки”, основним завданням якої є подолання демографічної кризи, поліпшення якості життя населення та збереження духовного потенціалу. Проте слід зауважити, що проблему якості життя не визнано пріоритетом соціально-економічного розвитку України у стратегічних загальнодержавних планах і регіональних програмах соціально-економічного розвитку.

Заслуговує уваги закордонний досвід розв'язання цієї проблеми [22; 24; 25]. Операційна програма “Людський капітал”, що є частиною Стратегії розвитку Польщі на 2007–2013 рр., визначила головну мету як підвищення рівня та якості життя населення Польщі, а до пріоритетів зарахувала: зростання конкурентоспроможності й інноваційності економіки; поліпшення фізичної та суспільної інфраструктури; зростання рівня зайнятості, розвиток людського та соціального капіталу; розвиток і підтримку сфери охорони здоров'я; інвестиції в освіту й інфраструктуру освітньої сфери; підвищення якості освітніх послуг, їх відповідності потребам ринку праці; виконання ефективної міграційної політики; промоцію професійної мобільності тих, хто працює.

Поряд зі збільшенням витрат на освіту, професійну перепідготовку та розвиток культури, планується поступове зменшення оподаткування на величину витрат на розвиток людського капіталу, надання кредитів на освіту, збільшення державних витрат на дослідницькі проекти. Загалом для реалізації програми “Людський капітал” на 2007–2013 рр. передбачено фінансування у розмірі понад 9,7 млрд євро для підтримки освіти, боротьби з безробіттям і суспільною ізоляцією, ліквідації гендерної нерівності.

Можна припустити, що відсутність негайних дієвих заходів з підвищення якості життя у нашій країні призведе до:

- зниження рівня людського розвитку і відповідно подальшого послаблення конкурентоспроможності держави;
- погіршення вікової структури населення внаслідок зростання кількості населення похилого віку і скорочення молодшого (2010 року кількість громадян старших ніж 65 років досягне межі 22,8 % від кількості осіб віком 15 – 64 років);
- погіршення співвідношення між працездатним і непрацездатним населенням;
- погіршення здоров'я громадян до критично загрозливих меж і людського капіталу загалом.

Слід зауважити, що проблема підвищення якості життя в Україні має системний характер і потребує зміни парадигми стратегічного планування розвитку людського капіталу, значних фінансових та часових затрат. Реалізація згаданих заходів дозволить забезпечити високу якість життя у регіонах й у державі загалом, а також посилити конкурентоспроможність нашої країни.

Для аналізу повного оцінювання стану здоров'я українців зупинимося на порівняльній характеристиці таких важливих показників як *очікувана тривалість життя (ОТЖ), очікувана тривалість здорового життя (ОТЗЖ) та індекс DALY, який характеризує втрачені роки здорового життя.*

Очікувана тривалість життя в Україні 1995 року становила 70,5 року, 2000 р. вона істотно зменшилася – до 66,8 року, трохи збільшилася 2003 року – до 67,8 року і знову знизилася до 67 – 2007 р. Аналогічні показники (ОТЖ) для розвинених європейських держав групи А (Ісландія, Італія, Швейцарія, Швеція тощо) на 2007 рік становили понад 80 років.

Різниця між країнами з найвищими і найнижчими показниками ОТЖ на Європейському континенті зростає приблизно з 12 років 1990 року до 15 років 2007 року. У багатьох розвинених країнах Європи середня ОТЖ жінок нині перевищує 80 років, а чоловіків – 75, тоді як ОТЖ українок обмежується 72 роками, а українців – 60.

У середньому різниця між ОТЖ для жінок і чоловіків у Європі становить близько 8 років (близько 4 років в Ісландії та близько 13 років у Росії).

У зв'язку зі збільшенням ОТЖ для спеціалістів суспільного здоров'я зростає значення інформації про проблеми зміцнення, відновлення і подовження здоров'я (тобто про проблеми, не пов'язані зі смертю). У зв'язку з цим, слід підкреслити, що останніми роками значно поліпшена *методологія оцінювання очікуваної тривалості здорового життя (ОТЗЖ)*, що дає можливість відповісти на два стратегічні запитання: чи супроводжувалося збільшення тривалості життя підвищенням рівня здоров'я та який час люди живуть із хорошим станом здоров'я, а яку частину свого життя вони живуть зі слабшим здоров'ям.

Враховуючи аналіз наукових публікацій [18; 20; 24], чітко можна зазначити: загальне збільшення ОТЖ істотно впливає на збільшення кількості прожитих років здорового життя людини.

Цікавим показником, який застосовується для визначення якості життя є *індекс “валового національного щастя”*. Дослідження, проведені Джастіном Вольферсом (Justin Wolfers), свідчать про те, що: 1) в рамках одного суспільства багаті люди прагнуть бути щасливими, а бідні – ні; 2) багаті суспільства загалом не прагнуть бути щасливими, а бідні – так; 3) ті країни, які досягли багатства, не прагнуть бути щасливими. Слід зазначити,

що в Україні, за очікуваної тривалості життя 68,4 року, індекс кількості щасливих років становить 24,8 %, тоді як, наприклад, у Данії, населення якої визнано найщасливішим, очікувана тривалість життя становить 76,2 %, індекс кількості щасливих років – 62,7 %. Тобто спостерігається пряма залежність між тривалістю життя й індексом кількості щасливих років. Якщо ж урахувати, що за відомостями CIA (Central Intelligence Agency) тривалість життя в Україні 2007 року впала до 67 років, тоді як 2006 року становила більше ніж 68 років, то вона може стати однією з “найнещасливіших” країн світу.

Для оцінювання ефективності діяльності систем охорони здоров'я наведемо показники ще одного з індикаторів. Індикатор (DALY) “роки життя з урахуванням інвалідності” розроблений для порівняння впливу захворюваності різних груп населення на кількість років життя з урахуванням соціального забезпечення. Індекс (DALY) використовується для порівняльного аналізу ефективності системи охорони здоров'я (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Стан здоров'я населення за DALY

Ранг	Країна	Індекс	Ранг	Країна	Індекс	Ранг	Країна	Індекс
1	Японія	93.4	60	Україна	81.1	89	Македонія	76.4
29	Словенія	87.9	62	Казахстан	79.0	91	Молдова	76.1
30	Чехія	87.8	67	Латвія	78.0	95	Югославія	75.5
34	Польща	85.5	72	Румунія	77.8	100	Росія	74.3
39	Словаччина	84.7	74	Болгарія	77.6	103	Азербайджан	74.0
52	Литва	81.0	76	Грузія	77.5	127	Таджикистан	68.3
53	Білорусь	81.0	81	Вірменія	77.0	135	Киргизстан	67.0

На жаль, українці за показниками ОТЗЖ (54,9 року) “поділяють” останні місця з громадянами Туркменістану (51,6 року), Таджикистану (53,1 року), “програючи” навіть узбекам (57,9 року). Водночас ОТЗЖ ісландців, італійців, норвежців, швейцарців, шведів та інших європейців перевищує 70 років.

Відповідно до показників Єврорегіону ВООЗ, лише 2002 року населення Європи втратило 150,3 мільйона років здорового життя з трьох основних причин: неінфекційні захворювання (НІЗ – 77 % від загальної кількості); зовнішні причини травматизму й отруєнь (14 %); інфекційні захворювання (9 %).

Таким чином, основу загальної кількості хвороб становлять хронічні дегенеративні захворювання. Це дуже велика й різноманітна група, що, однак, має деякі спільні характеристики. На частку семи головних чинників ризику (високий артеріальний тиск, вживання тютюну, зловживання алкоголем, високий рівень холестерину, ожиріння, недостатнє споживання фруктів та овочів, недостатня фізична активність) припадає більша частина втрачених років здорового життя (DALYs) у Європі. На щастя, більшості основних причин втрати здорових років життя можна уникнути, тому що основні чинники ризику – поведінкові і їх можна зменшити або цілком усунути, ефективно реалізуючи профілактичні й оздоровчі технології, про що йтиметься далі.

2002 року в Європейському регіоні ВООЗ причиною 8,1 мільйона випадків смерті (85,8 % усіх випадків смерті) були неінфекційні захворювання. Наприклад, смертність від ішемічної хвороби серця в розвинених країнах Європи 2002 року на 100 тис. жителів серед жінок становила 66, а серед чоловіків – 135 випадків. Відповідно, параметри для жителів України – 300 і 550, що в багато разів перевищує середньоевропейські показники. Важливою тенденцією і фактичним результатом оздоровчо-профілактичних заходів, реалізованих у розвинених країнах Європи, є істотне зниження впродовж 1990–2000 рр. смертності від ішемічної хвороби серця та цереброваскулярних хвороб у середньому на 30 %. Водночас відзначається істотне підвищення смертності зі зазначених причин у країнах Східної Європи, зокрема і в Україні (на 20–30 %).

Основними причинами неінфекційних хвороб є недостатня фізична активність і нераціональне харчування. Незважаючи на системні оздоровчо-профілактичні заходи, у розвинених країнах світу спостерігається зростання надмірної ваги (ожиріння) серед дорослих і дітей та тісно пов'язане з ними поширення діабету.

Незалежно від рівня соціально-економічного розвитку наукові дослідження свідчать: основні детермінанти неінфекційних хвороб загалом однакові. Вони містять підвищене споживання енергетично багатих, але бідних на поживні елементи продуктів із високим вмістом жиру, цукру та солі; зниження рівня рухової активності вдома, на робочому місці, під час відпочинку, у транспорті, а також куріння. Неінфекційні хвороби лягають важким економічним тягарем на вже досить перевантажену

систему охорони здоров'я України і зумовлюють великі соціальні витрати. Тому здоров'я українського народу є ключовим чинником соціально-культурного розвитку і важливою умовою економічного зростання молоді європейської держави.

Не потребує доказів той факт, що стратегічно правильні інвестиції у здоров'я українців стануть у недалекому майбутньому важливою умовою підвищення якості життя наших співвітчизників.

Для цього важливі, як переконливо підкреслив у своїй статті “Бережи здоров'я змолodu” академік Володимир Платонов, не лише наші вітчизняні досягнення, світова пріоритетність яких не підлягає сумніву, а й сучасний передовий науково-практичний досвід розвинених країн Європи та світу. Наприклад, реалізований на початку 70-х років у Фінляндії оздоровчо-профілактичний проект “Північна Карелія” сприяв різкому зниженню показників куріння і зміні шкідливих харчових звичок з одночасним збільшенням фізичної активності населення, що своєю чергою істотно підвищило якість життя людей і рівень їхнього здоров'я. Становлять інтерес також загальнонаціональні програми підвищення рухової активності та боротьби з курінням, реалізовані у деяких розвинених країнах світу.

Фізична активність у розумних, помірних дозах може замінити всі відомі ліки, але жодні ліки світу за своїми оздоровчими і профілактичними властивостями не можуть замінити сучасній людині фізичну активність. Слід підкреслити, що в Україні є багаті вітчизняні традиції наукової школи академіка Олександра Богомольця, науково-дослідного інституту медичних проблем фізичної культури, де зароджувалися передові ідеї та концепції валеології, геронтології, геріатрії.

3.4. Раціональне харчування і здоров'я людини

У “Глобальній стратегії ВООЗ у сфері раціону харчування, фізичної активності і здоров'я”, затвердженій Всесвітньою асамблеєю охорони здоров'я 2004 року, сформульовано *чотири головні завдання*:

- зменшення чинників ризику неінфекційних хвороб у результаті нераціонального харчування та недостатньої фізичної активності завдяки рішучим діям і заходам зі зміцнення здоров'я й профілактики хвороб;
- розширення загального усвідомлення і розуміння ролі раціону харчування та фізичної активності як визначника здоров'я населення й позитивного потенціалу профілактичних заходів;
- заохочення розробок, виконання національних і громадських програм та планів дій із поліпшення раціону харчування й підвищення фізичної активності;

– збір наукових відомостей і моніторинг основних впливів на раціон харчування та фізичної активності; надання підтримки науковим дослідженням, розвиток кадрових ресурсів, необхідних для зміцнення здоров'я.

Проблеми “харчування і здоров'я” та “харчування і хвороби” тісно взаємопов'язані. Проблема пошуку закономірностей, на підставі яких було б можливим розробити принципи харчування, що запобігало б виникненню захворювань, пришвидшувало одужання, нормалізувало життєдіяльність людини загалом, здавна цікавила лікарів. Проте власне наукові розробки в цій галузі розпочалися у ХІХ ст. Основи класичної теорії збалансованого харчування були закладені в середині позаминулого століття, а найповніше вона розроблена в 60-х роках ХХ ст. Згідно з цією теорією, нормальна життєдіяльність організму людини можлива не тільки за умови забезпечення організму необхідною кількістю енергії, але і за умов дотримання достатньо жорстких взаємовідношень між численними незамінними чинниками харчування. Ця теорія покладена в основу запровадження норм фізіологічної потреби в енергії, білках, жирах, вуглеводах, вітамінах і мінеральних речовинах для різних груп населення. Основні положення **класичної теорії збалансованого харчування**:

- ідеальним вважається харчування, яке забезпечує надходження поживних речовин до організму, що відповідає їх витратам;
- надходження харчових речовин забезпечується внаслідок розщеплювання харчових структур і всмоктування корисних речовин – нутрієнтів, необхідних для здійснення обміну речовин (метаболізму), задоволення пластичних та енергетичних потреб організму;
- утилізує їжу сам організм;
- їжа складається з компонентів, різних за своїм фізіологічним значенням: нутрієнтів, баластних речовин, шкідливих, токсичних сполучень;
- метаболізм організму визначається необхідним рівнем амінокислот, моносахаридів, жирних кислот, вітамінів і солей;
- багато нутрієнтів, здатних всмоктуватися та засвоюватися (асимілюватися), звільняються внаслідок ферментативного гідролізу органічних продуктів шляхом позаклітинного (порожнинного) і внутрішньоклітинного травлення.

При цьому харчові речовини засвоюються за 2 етапи: порожнинне травлення та всмоктування.

Експериментальна перевірка положень класичної теорії з урахуванням механізму мембранного (пристінкового) травлення й інших досягнень у вивченні фізіологічних закономірностей харчування дозволила сформулювати нову систему поглядів на харчування, яка відобразилася

у розробленій *теорії правильного харчування*. Згідно з цією теорією, харчовий раціон має бути не лише оптимально збалансований, відповідно до особливостей обміну речовин, але і відповідати механізмам травлення, що вироблені еволюцією. Практичні її висновки полягають у тому, що добір продуктів у раціоні харчування має не лише задовольняти потреби організму в енергії та поживних речовинах, але й узгоджуватися з природними механізмами асиміляції їжі. Таким чином, теорія харчування містить теорію збалансованого харчування як необхідну частину. Основні положення *теорії правильного харчування*:

- харчування підтримує молекулярний склад, відшкодовує енергетичні та пластичні витрати організму на основний обмін, зовнішню роботу, ріст (положення спільне для обох теорій);

- необхідними компонентами їжі є не лише нутрієнти, але й баластні речовини (харчові волокна);

- нормальне харчування зумовлене не одним потоком нутрієнтів із травного каналу, а кількома потоками нутрієтивних і регуляторних речовин, які мають життєво важливе значення;

- у метаболічному й особливо трофічному відношенні асимілювальний організм розглядається як надорганізм;

- існує ендоекологія організму-господаря, що утворюється мікрофлорою його кишок;

- баланс харчових речовин досягається внаслідок звільнення нутрієнтів зі структур їжі під час ферментативного розщеплення її мікромолекул шляхом порожнинного і мембранного травлення (у деяких випадках внутрішньоклітинного), а також внаслідок синтезу нових речовин, у тому числі незамінних.

Наведені теорії харчування не дають вичерпної відповіді на запитання: яким вимогам повинні відповідати їжа (харчовий раціон), режим харчування, умови приймання їжі, тобто харчування людини загалом. На основі вчення про функції їжі та її біологічну дію на організм була сформульована *функціонально-гомеостатична теорія харчування*.

Функціонально-гомеостатична теорія харчування містить всі основні положення теорії збалансованого або правильного харчування. На її підставах створене сучасне поняття про *раціональне харчування*. *Раціональним* називається таке харчування здорових груп населення, яке забезпечує постійність внутрішнього середовища (гомеостаз) і підтримує життєві прояви організму людини на високому рівні за різних умов праці та побуту. Поряд з цим терміном використовуються й такі як “правильне харчування”, “науково обґрунтоване”, “оптимальне”, “збалансоване” тощо. Всі ці терміни рівнозначні, проте термін “раціональне харчування” є більш

вдалим, адже повністю відповідає вкладеному змістові. Для характеристики принципів раціонального харчування використовується низка понять. **Харчовий раціон** – склад і кількість харчових продуктів, використаних упродовж доби. **Їжа** – суміш приготованих для вживання продуктів. **Продукти харчування** – природні або штучні поєднання харчових речовин, які є найрізноманітнішими органічними та неорганічними сполуками.

У сучасних умовах диспропорція в хімічному складі раціонів (нестача одних і надмірна кількість інших компонентів) становить основний чинник ризику розвитку “хвороб цивілізації” (хронічних неінфекційних хвороб). Їжа в раціоні сучасної людини є постачальником надлишкової кількості енергії на противагу недостатності біорегуляторних і захисно-реабілітаційних компонентів. Тому особливого значення набуває необхідність забезпечення збалансування та повноцінності харчування при мінімальній його енергетичній цінності. **Збалансованим** називається харчування, при якому в раціоні міститься оптимальне за кількістю та якістю співвідношення харчових і біологічно активних речовин, здатних проявити в організмі максимум своєї корисної дії.

Потреба у вітамінах розраховується на мегакалорію (на 1 000 ккал). У сучасних умовах перспективним вважається добовий харчовий раціон, який містить 2,5 мегакалорій. Саме він, напевно, і є одним із найпоширеніших у харчуванні людей розумової та автоматизованої праці, яка не потребує значних фізичних зусиль. Зрозуміло, що харчування має бути повноцінним і збалансованим при мінімальній його енергетичній цінності. У зв'язку з цим, виник новий підхід щодо оцінення харчових продуктів, який ґрунтується на визначенні вмісту харчових речовин на 100 ккал. Продукти мають містити достатній рівень біологічно активних нутрієнтів при невисокому вмісті жирів і вуглеводів. У сучасних умовах спостерігаються достатньо великі витрати білка, що обумовлені його розпадом і виведенням з організму. Тому білок – це той компонент харчування, який найменше потребує обмеження в умовах життєдіяльності людини. Зрозуміло, що особливу цінність в сучасному харчуванні становлять такі джерела білка, що не зумовляють збільшення калорійно-жировуглеводної цінності раціону. Загальна кількість білка при збалансованому харчуванні має становити в середньому 11 % від добової потреби в енергії. Варто відзначити, що харчові продукти, у яких на 100 ккал міститься найвища кількість білка, водночас є постачальниками найціннішого в біологічному відношенні білка – це, зокрема, яєчний білок (23,6 г на 100 ккал), нежирна телятина (23 г на 100 ккал), судак (22 г на 100 ккал), куряче м'ясо (14 г на 100 ккал), сир нежирний тощо.

Найоптимальнішим співвідношенням амінокислот з притаманною їм здатністю забезпечувати високий рівень ресинтезу (відновлення) тканинних білків в організмі характеризуються білки м'яса, риби, молока, тобто *тваринні білки*. Їх вміст у добовому раціоні має становити 55 % від загальної кількості білка. У той же час *рослинні білки* в поєднанні з тваринними створюють **біологічно активні амінокислотні комплекси**, що здатні забезпечувати фізіологічну повноцінність і високе використання амінокислот для процесів внутрішньотканинного синтезу. Наприклад, соя є першим продуктом із підтвердженими профілактичними та лікувальними властивостями, соєвий білок і фітостероїди, що входять до його складу, зменшують ризик захворіти на атеросклероз та остеопороз.

Щодо збалансування жирового компонента в останні роки погляди дещо змінилися. Стало відомим, що до споживача через високий вміст поліненасичених жирних кислот потрапляє рослинна олія, в якій утворюється значна кількість перекисів та інших агресивних речовин. Тому за сучасними показниками збалансування жирів у раціоні має бути такою: 50 % тваринного жиру, 30 % рослинної олії, 20 % маргарину та кулінарної олії. На жир припадає близько 25 % добової енергетичної цінності раціону усіх груп дорослого населення.

У сучасному харчуванні, крім вимог загального обмеження кількості вуглеводів, принципи їх збалансування поки що не розроблені. Можна вважати, що в сучасних умовах питома маса вуглеводів має становити 64 % добової потреби в енергії. Збалансування окремих речовин може бути таким: 75 % крохмалю, 20 % цукру, 3 % пектинових речовин, 2 % клітковини.

Проте у повсякденному житті не завжди можливо точно розраховувати питому масу кожного компонента. Та навряд чи це потрібно. Найчастіше достатньо дотримуватися невеликої кількості простих рекомендацій, які є науково обґрунтованими й адаптованими до традицій харчування в цьому регіоні, адже важко назвати більш консервативні погляди в житті, ніж пов'язані з культурою харчування.

Робоча група ВООЗ з проблем харчування міжнародної програми профілактики хронічних неінфекційних захворювань (the WHO Countrywide Integrated Noncommunicable Disease Intervention (CINDI) programme) розробила та затвердила **12 принципів здорового харчування**:

1. Раціон харчування має складатися з різноманітних продуктів переважно рослинного, а не тваринного походження.

2. Хліб, зернові продукти, макаронні вироби, рис або картоплю необхідно споживати кілька разів на день.

3. Потрібно вживати не менше ніж 400 г на добу різних овочів і фруктів, бажано свіжих та вирощених в місцевих екологічно чистих зонах.

4. Масу треба утримувати в рекомендованих межах за допомогою нормокалорійної дієти і щоденних помірних фізичних навантажень.

Індекс маси тіла – величина, що дозволяє оцінити ступінь відповідності маси людини та його зросту й таким чином визначити, чи є маса недостатньою, нормальною, надмірною (ожирінням). **Індекс маси тіла** обчислюється за формулою:

$$I = \frac{m}{h^2},$$

де: m — маса тіла в кілограмах; h — зріст у метрах (вимірюється в $\text{кг}/\text{м}^2$).

Показник індексу маси тіла розробив бельгійський соціолог, статистик Адольф Кетеле (Adolphe Quetelet). Ідеальна маса тіла дорослої людини коливається в межах індексу маси тіла від 18,5 до 25 $\text{кг}/\text{м.кв.}$ (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Показники індексу маси тіла

Індекс маси тіла	Відповідність між масою людини та зростом
15 та менше	Гострий дефіцит маси
15—18,5 (іноді 15—20)	Недостатня маса тіла
18,5—25	Норма
25—30	Надлишкова маса тіла
30—35	Ожиріння першого ступеня
35—40	Ожиріння другого ступеня
40 і більше	Ожиріння третього ступеня

Наведена відповідність може застосовуватися лише для дорослих. Індекс маси тіла слід використовувати обережно, тільки для орієнтовного оцінювання – наприклад, спроба оцінити з його допомогою статуру професіональних спортсменів може дати неправильний результат (високе значення індексу в цьому випадку пояснюється розвинутою мускулатурою).

5. Контролювати вживання жирів, питома маса яких не повинна перевищувати 30 % добової калорійності; замінити більшість

насичених жирів ненасиченими рослинними оліями або м'якими маргаринами.

6. Жирне м'ясо та м'ясопродукти необхідно замінити квасолею, бобами, рибою, птицею.

7. Молоко і молочні продукти (кефір, кисле молоко, йогурт, сир) треба вживати з низьким вмістом жиру і солі.

8. Потрібно надавати перевагу продуктам із низьким вмістом цукру й обмежувати вживання рафінованого цукру, солодких напоїв, солодощів.

9. Необхідно надавати перевагу продуктам із низьким вмістом солі, загальна кількість якої не має перевищувати однієї чайної ложки на добу, разом із сіллю, що міститься в готових продуктах.

10. Слід обмежувати вживання алкоголю до еквівалента 20 мл чистого етанолу на добу.

11. Приготування їжі на парі, її варіння, тушкування, випікання чи оброблення в мікрохвильовій печі допомагає зменшити кількість жиру.

12. Пропагування годування дітей перші 6 місяців життя тільки материнським молоком.

Цілком зрозуміло, що ці правила повністю відображають принципи раціонального збалансованого харчування. Треба зазначити, що будь-яке відхилення від формули збалансованого харчування призводить до порушень у роботі організму, особливо, якщо ці відхилення достатньо виражені і тривають довго. Водночас *зниження рівня фізичної активності призводить до виникнення кризи харчування*, що і сталося на початку XXI ст. Отже, необхідно зменшити вживання їжі відповідно до зниження енерговитрат. Проте на відміну від потреби в енергії, що зменшилася на 30 %, потреба в мікроелементах і вітамінах знизилася лише на 10 %, тому раціон із натуральних продуктів відповідний до наших енерговитрат буде принаймні на 20% дефіцитним за вмістом мікронутрієнтів. Окрім того, постійний психоемоційний стрес і несприятлива екологічна ситуація підвищують потребу організму у вітамінах та мікроелементах і поглиблюють їх дефіцит. Інша проблема – надмірна маса тіла, поширення якої в Україні становить 30% серед жінок і 15 % серед чоловіків за показниками 2007 року, а серед населення старшого ніж 30 років ця цифра наближається до 50%. Нераціональне, розбалансоване, полідефіцитне харчування сприяє збільшенню і розвитку захворювань обміну речовин, серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, онкологічних та інших захворювань. Згідно з показниками статистики, відзначається щорічне неухильне скорочення термінів життя населення України, особливо чоловіків. Перше місце в

структурі смертності посідають серцево-судинні захворювання (57 %). Є всі підстави вважати, що в розвиткові такої складної демографічної ситуації важливу роль відіграють порушення харчового статусу. **Нутріціологія (наука про здорове харчування) пропонує такі шляхи розв'язання цієї проблеми:**

1. Підвищити фізичну активність (одне зайве тістечко чи одна сарделька – це 2,5 години ходи пішки, тому лише за допомогою 10–15- хвилинної гімнастики становище не виправити).

2. Створити спеціальні продукти та сировину, що містять підвищену кількість поживних речовин, за допомогою технологій харчової промисловості (змінювати склад продуктів видаленням надлишкової кількості жиру та додаванням білка, вітамінів, харчових волокон). Зокрема, в Америці у кожний напій додається вітамін С. Проте при цьому складно підрахувати точне дозування, відповідне до потреб організму. Окрім того, не кожний продукт можна вітамінізувати, а такі впровадження піднімуть ціни на продукцію.

3. Шлях, який залежить лише від вибору самої людини – це вживання біологічно активних добавки до їжі (БАД). Це натуральні вітаміни та мінеральні речовини в науково обгрунтованих композиціях, які задовольняють індивідуальні потреби. Хоча в медицині БАД використовуються порівняно недавно. Вони широко використовуються в багатьох країнах як засіб оздоровлення населення.

За статистичними дослідженнями [17; 21], тільки 6 % українців не лише знають, що таке біологічні добавки, але й регулярно вживають їх. У Законі України “Про якість та безпеку харчових продуктів та продовольчої сировини” зазначено, що до біологічно активних добавків до їжі належать речовини та їх суміші, що застосовуються для надання раціону лікувальних або лікувально-профілактичних властивостей. Нерідко БАД називають харчовими добавками, проте це не правильно. До харчових добавків належать ароматизатори, барвники, емульгатори та деякі інші речовини, що не мають харчової цінності. Вони є необхідними для виготовлення та збереження продуктів, надають продуктам привабливий вигляд і приємний смак. Тоді як БАД є натуральними комплексами, які задовольняють потребу людини в таких есенціальних речовинах як мікроелементи, вітаміни, харчові волокна, есенціальні жирні кислоти тощо.

Систематичне та цілеспрямоване приймання БАД дозволяє вирішити багато проблем. З їх допомогою можна досить швидко та легко ліквідувати дефіцит життєво важливих речовин. Вони дають можливість пристосувати харчування до потреб конкретної людини. За рахунок підсилення ферментного захисту клітини при вживанні відповідних БАД відбувається

підвищення неспецифічної резистентності організму до впливів несприятливих чинників, посилення та прискорення процесів зв'язування і виведення шкідливих речовин з організму. Таким чином, використання БАД є ефективним засобом первинної та вторинної профілактики, а також і лікування таких найрозповсюдженіших захворювань як серцево-судинні, ендокринні, захворювання травної системи, імунодефіцитні стани тощо. При цьому необхідно пам'ятати, що БАД не можуть замінити ліки, але вони є чудовим допоміжним засобом дієтотерапії.

Біологічно активні добавки можна розділити на декілька груп.

Нутріцевтики – засоби, що поповнюють дефіцит необхідних речовин в організмі. Це вітамінні комплекси, амінокислоти, поліненасичені жирні кислоти, ферменти тощо.

Парафармацевтики – речовини, основним активним компонентом яких є екстракти і трав'яні формули (фітопрепарати).

Пробіотики – живі корисні бактерії, які відновлюють природну мікрофлору організму.

Безумовно є *особливості раціонального харчування населення, яке мешкає на територіях радіоекологічного контролю*. Адже організацією відповідного харчування можна прискорити виведення радіонуклідів з організму людини та знизити їх біологічно шкідливий вплив. Надзвичайно велике значення має забезпечення організму повноцінними білками, що підвищують знешкоджувальну функцію печінки, беруть участь у кровотворенні, підвищують імунітет, сприяють повнішому засвоєнню вітамінів і знижують накопичення радіонуклідів в організмі.

Зараз в Україні люди дотримуються різних концепцій харчування. Критичний аналіз цих концепцій дає змогу виявити в кожній із них сильні та слабкі сторони. ***Найактивніше поширюються та пропагуються концепції вегетаріанського, редукованого та роздільного харчування.***

Вегетаріанське харчування має багатовікову історію. Розрізняють три основні види вегетаріанського харчування: вегетаріанство – веганство (суворе), лактовегетаріанство (в раціоні передбачені рослинні та молочні продукти) та лактоовоовегетаріанство (рослинні, молочні продукти та яйця). В раціонах харчування веганців визначається дефіцит окремих незамінних амінокислот, вітамінів B2, B12 та D. Суворе вегетаріанство не можна рекомендувати дітям, підліткам, вагітним і матерям-годувальницям. Лакто- та лактоовоовегетаріанство суттєво не протирічає основним вимогам раціонального харчування. Позитивним є велика кількість аскорбінової кислоти в їжі, солей калію та магнію, харчових волокон, у вегетаріанському раціоні мало жирів і холестерину. Вегетаріанці рідше хворіють на ІХС, гіпертонічну хворобу та рак товстої кишки. Вегетаріанське харчування

рекомендують при ожирінні, захворюваннях серцево-судинної системи (атеросклероз, ІХС, гіпертонічна хвороба), а також захворюваннях кишок, що супроводжуються закрепами.

Редуковане харчування ґрунтується на суворому обмеженні споживання їжі (в середньому у 2-3 рази менше за норму). Прихильники цього виду харчування вважають, що:

- існує особлива “жива” енергія, що поповнює енергетичні витрати людини;
- організм здатний акумулювати енергію сонячних променів і тепла навколишнього середовища;
- в харчових продуктах є енергія, що не враховується, у вигляді макроергічних зв'язків.

Прихильники концепції “живої енергії” вважають, що енергетична цінність раціону здорової дорослої людини повинна становити 4 184 кДж (1000 ккал) на добу та менше. Такі уявлення про харчування здорової людини, з точки зору сучасної нутріціології, є необґрунтованими. Можна говорити лише про здатність організму деякою мірою адаптуватися до таких умов, знижуючи рівень енерговитрат. Таким чином, редуковане харчування не можна вважати рекомендованим для здорових людей із нормальним обміном речовин. Проте цей вид харчування широко застосовується в дієтотерапії при надлишковій вазі для її оздоровчої регуляції.

Роздільне харчування – це роздільне споживання різних за хімічним складом продуктів. Засновником вчення про роздільне харчування є Шелтон. На його думку, якщо не змішувати різні за природою харчові продукти, то вони повніше перетравлюються, що запобігає кишковій аутоінтоксикації та перенапруженню діяльності травних органів. Зокрема недоцільним є поєднання продуктів із високим вмістом білка (м'ясо) та продуктів із високим вмістом вуглеводів (хліб), бо воно пригнічує перетравлювання крохмалю і підвищує навантаження на підшлункову залозу. Дотримання принципів роздільного харчування певною мірою використовується в дієтотерапії гастроентерологічних захворювань.

Проте в будь-якому випадку кожна людина самостійно обирає що, скільки, коли і як їсти. Головне – постійно пам'ятати, що від цього залежить стан нашого здоров'я, а отже, і якість життя.

Часто “модні” дієти (вегетаріанство, голодування, сиродіння, роздільне харчування тощо) як засоби лікування за призначенням лікаря на певний період трактуються людьми дещо по-іншому і можуть призвести до серйозних психічних захворювань. Психічні розлади, пов'язані з розладами харчування, впевнено увійшли в перелік хвороб цивілізації. Зупинимося на найрозповсюдженіших із них – це нервова анорексія,

нервова булімія, неконтрольована обжерливість, орторексія, порушення апетиту й ожиріння.

Нервова анорексія – наполегливе прагнення до схуднення шляхом самообмеження в їжі через страх перед ожирінням і збільшенням маси тіла.

Раніше анорексія вважалася суто жіночим захворюванням, але сучасні чоловіки успішно борються з такою “дискримінацією”: у 1950–60-ті роки співвідношення було 1:20, а зараз – 1:10.

Все починається з незадоволення своїми параметрами взагалі чи окремою частиною тіла. Замість того, щоби тренуватися в спортивному залі, людина “сідає на дієту”. Інший варіант: виснажливі заняття у спортзалі і замість повноцінного харчування – знову-таки дієта. Той, хто має схильність до нав’язливих станів, швидко звикає до нового режиму і забуває про мету, важливішим стає сам процес. Починається хвороба... Аноректик – істота неприваблива. Він говорить тільки про дієту і кілограми, думає лише про підрахунок калорій.

Втрата ваги до 20–30 %, що є вже потенційно небезпечним для здоров’я, не здається достатньою: людина продовжує вважати себе товстою. Хворий зважується десятки разів на день, відмовляється відвідувати заклади громадського харчування, а якщо доводиться їсти на людях, ховає їжу, щоби ніхто не дізнався про його “захоплення”. У нього знижується температура тіла, пульс і тиск, розвиваються панкреатит, гастрит. Ті, у кого маса тіла знизилася до 50 %, вже ледве пересуваються. Погіршується зовнішній вигляд: волосся випадає, шкіра суха, нігті ламкі, набряки на ногах. Шлунок, відвиклий від їжі, не виділяє сік. Тому бувалому аноректику перетравити, скажімо, канапку не легше, ніж здоровій людині – постоло. Далі – анемія, дистрофія міокарда, судоми.

Лікування довготривале і важке в основному через те, що сам аноректик не вважає себе хворим. У клініці спочатку відновлюють фізичний стан пацієнта, а тому довго лікують антидепресантами, транквілізаторами та гіпнозом і психотерапією. В середньому на це йде від двох до дев’яти років. Смертність при анорексії (від виснаження, ускладнень і самогубств) – 15–20 %, причому в чоловіків вища ніж у жінок. Повністю одужує тільки третина хворих.

Нервова булімія – розлади харчування з нападами обжерливості, після яких хворий звільняється від спожитого, викликаючи блювоту, рідше – за допомогою клізми, послаблювального чи сечогінного.

Небезпека полягає в тому, що організм відразу звикає до переїдання: навіть худенький булімік через кілька місяців після початку хвороби може

за один раз з'їсти дуже багато. Тому він постійно голодує, систематично ходить на закупівлю в супермаркети. Зрозуміло, що він приховує погану звичку, ненавидить і зневажає себе за слабкість, але змінити нічого не може. Незабаром до депресії і безсоння додаються проблеми зі здоров'ям: маса тіла "скаче", від постійного подразнення шлунковим соком запалюється горло і псується зубна емаль, через запалення слинних залоз набрякає обличчя. Постійна блювота і приймання послаблювальних таблеток призводить до порушення обміну речовин, а це своєю чергою – до серцевої аритмії, набряків і захворювань нирок. Бувають навіть випадки розриву шлунка через постійні переїдання.

Настає момент, коли начебто непогана звичка перетворюється на хворобу. Методи лікування: психоаналіз і психотерапія, рідше – антидепресанти. Через ускладнення людині іноді доводиться лікуватися в стаціонарі.

Ще однією характеристикою булімії є те, що незважаючи на блювоту, приблизно половина спожитого все-таки всмоктується. Тому, якщо булімія не переходить із часом в анорексію (що нерідко трапляється), рано чи пізно булімік набирає вагу.

Неконтрольована обжерливість – неконтрольоване споживання їжі.

Проблема майже така сама, як і при булімії: часті неконтрольовані напади обжерливості, під час яких людина може за раз з'їсти триденну норму продуктів. Тільки на відміну від буліміка, хворий не викликає у себе блювоту і не користується клізмою, тому вся їжа засвоюється, збільшуючи кількість жиру.

Обжерливість загрожує тим, для кого їжа – це спосіб подолати депресію, напруження, гнів, ревності й інші неприємні емоції. Через різке збільшення ваги з'являється гіпертонія, атеросклероз, проблеми з жовчним міхуром, суглобами і хребтом, діабет і нерідко рак.

Хворобу, що називається "неконтрольована обжерливість", лікують терапевти, дієтологи і психологи.

Орторексія – одержимість правильним харчуванням.

Це наймолодша хвороба розладів харчування (термін менше ніж 10 років), але масштаб уже вражає: наприклад, у США страждає 6 % населення. Медики стверджують, що орторексія – наслідок надлишку інформації про корисність і шкідливість продуктів. Ризик захворіти насамперед мають люди, котрим властиві невпевненість у собі, панічний страх захворіти на рак, атеросклероз і діабет, бажання виглядати якнайкраще, незважаючи ні на що.

Все починається з прагненнявилікувати хронічну хворобу чи просто оздоровитися. Але оскільки жорсткої дієти мало хто дотримується,

доводиться застосовувати залізну дисципліну. З часом дієта стає найважливішою частиною життя. Планування денного меню, точний розрахунок інгредієнтів, приготування і споживання їжі набувають майже релігійного характеру: якщо вдається прожити день без “шкідливих” продуктів, людина відчуває себе майже святою, а коли з’їдає що-небудь із чорного списку, це сприймається як гріх. Доходить до того, що людина починає зневажати оточення через те, що вони не харчуються так, як вона, а це вже хвороба. Потрібно з цією проблемою звернутися до психотерапевта.

Порушення апетиту – вживання неїстівних продуктів. Іноді апетит змінюється при зараженні особливими видами глистів. Порушення апетиту є небезпечним захворюванням, наслідками якого досить часто бувають отруєння речовинами (наприклад, свинцем), що містяться в деяких фарбах і будматеріалах.

Ожиріння. В Європі ожиріння досягло масштабів епідемії. За останні два десятиліття воно потроїлося, і, якщо не вжити заходів, до 2010 року в Європейському регіоні ВООЗ від ожиріння страждатимуть приблизно 150 мільйонів дорослих (20% населення) та 15 мільйонів дітей і підлітків (10 % цієї категорії населення). Сьогодні в більшості країн від 30 до 80 % дорослих мають надмірну масу тіла. Показники вимірювань, наявні в теперішній час, вказують на різні рівні поширення надмірної маси тіла в регіоні: від 28 % осіб в Узбекистані до 66 % осіб в Ірландії. Щодо ожиріння, то рівень його поширення визначено на підставі відповідних вимірювань. Цей показник коливається від 13 % дорослих у Португалії до 23 % у Фінляндії. Значні відмінності спостерігаються не тільки між країнами і всередині окремих країн, але й між регіонами, соціальними групами, чоловіками і жінками та між віковими групами. Проте практично в усіх частинах регіону показники поширення ожиріння зростають.

Велику загрозу проблема ожиріння становить для дітей. Надмірна маса тіла є в Європі найпоширенішим порушенням здоров’я дитини. Тепер надмірну масу тіла мають близько 20% дітей, і третина з них страждає від ожиріння. До 2010 року ожиріння буде у кожній десятій дитини. У цих дітей надто високий ризик розвитку діабету 2 типу, гіпертензії і порушень сну, а також виникнення проблем психосоціального характеру. Але найбільшу тривогу, мабуть, викликає те, що у них значна вірогідність залишитися огрядними й у дорослому віці, захворіти важкими захворюваннями, в результаті яких скоротиться тривалість і погіршає якість їх життя. Нещодавно Міністерство охорони здоров’я Сполученого Королівства Великої Британії та Північної Ірландії опублікувало відомості, згідно з якими при збереженні теперішніх тенденцій ожиріння очікувана

тривалість життя чоловіків до 2050 року зменшиться в середньому на п'ять років.

Суспільство витрачає величезні кошти у зв'язку з проблемою ожиріння. Ожирінням у дорослих обумовлено до 6 % витрат на охорону здоров'я в Європейському регіоні ВООЗ. Є також і непряма ціна, яка як мінімум у два рази вища, – вона пов'язана зі смертю людей, зниженням продуктивності праці і додатковими витратами доходів. Наприклад, в Іспанії загальні витрати стосовно проблеми ожиріння оцінюються у 2,5 млрд євро на рік. Дані, одержані в США, показують, що річні витрати на медичну допомогу людям, які страждають від ожиріння, на 36 % вищі, ніж витрати на допомогу тим, хто має нормальну масу тіла. Огрядні люди також частіше пропускають роботу у зв'язку з хворобою. Нарешті, потрібно враховувати й інші соціальні витрати, такі, наприклад, як знижена успішність у школі і дискримінація на роботі.

У більшості країн ожиріння поширене серед соціально незахищених верств населення, що характеризуються нижчим рівнем доходів, освіти і доступу до медичної допомоги. Висловлюється думка про те, що ожиріння відображає і посилює нерівність у його різних формах, це перетворюється на замкнене коло. Незаможні люди стикаються з цілою низкою обмежень структурного, соціального, організаційного, фінансового й іншого характеру, що заважають їм зробити вибір на користь альтернатив щодо раціону харчування й фізичної активності. Так, у Франції порція фруктів і овочів з енергетичною цінністю 100 калорій містить приблизно в п'ять разів більше харчових речовин, але і коштує до п'яти разів дорожче ніж еквівалентна (за калорійністю) кількість інших харчових продуктів. У малозабезпечених людей всіх країн світу зазвичай обмеженіший доступ до спортивних і фізкультурно-оздоровчих об'єктів, вони живуть у таких кварталах або районах, які не мають пристосованих приміщень для занять фізичною культурою і спортом.

Епідемія ожиріння має комплексний характер. Структуру сучасного суспільства, соціальну й економічну політику та розвиток (коли люди дедалі більше живуть у великих і малих містах, їздять машинами, на роботі сидять за комп'ютером, купують більше перероблених продуктів харчування, напоїв тощо) визначають терміном “ожирогенне середовище”, тобто середовище, що заохочує поведінку, при якій зростає ризик ожиріння. У Європейському регіоні проживає дві третини населення, і це число неухильно росте. Тому марно і неправильно звинувачувати в надмірній масі тіла чи в ожирінні тільки окремих людей.

В останні десятиліття значно змінилися харчові звички і поведінка людей. У середньому жінці для підтримки маси тіла необхідно споживати на добу

2 000 калорій, чоловікові – 2 500 калорій. 1961 року кількість спожитих калорій із розрахунку на одну людину на добу становила 2 300. До 1998 року ця кількість зросла до 2 800, а приблизно 2015 року може становити більше 3 000 калорій. З часом також знизилися ціни на продукти харчування: у період від 1960 до 2000 р. реальна ціна рису, пшениці, кукурудзи, жиру і цукру впала приблизно на 60 %. На початку ХХ ст. люди споживали за рік менше ніж 5 кг цукру. Сьогодні в Європі споживання цукру зросло до 40–60 кг на рік. У той же час люди їдять недостатньо фруктів і овочів. Дослідження, проведене нещодавно ВООЗ в Європейському регіоні, показало, що щодня фрукти споживають всього 30 % хлопчиків і 37 % дівчаток у віці 13–15 років. Проте оскільки в наявності більше продуктів харчування, то загалом люди їдять більше.

У Західній Європі недостатньо фізично активні як мінімум дві третини дорослих і зниження рівня активності продовжується. ВООЗ рекомендує, щоби дорослі проявляли фізичну активність помірної інтенсивності принаймні 30 хвилин на день. Це може бути ходьба, їзда на велосипеді, ігри, робота в будинку, в саду чи на городі, танці або піднімання сходами пішки, а також заняття спортом. Дітям необхідно займатися різноманітними фізичними вправами не менше ніж 60 хвилин на день. Середовище, в якому живуть люди, – вдома, у школі, на роботі, в дорозі тощо – часто не дозволяє їм бути фізично активними. У той же час 50 % поїздок автомобілем у Європі здійснюються на відстань меншу ніж 5 км – це відстань, яку можна проїхати на велосипеді за 15–20 хвилин або пройти швидким кроком за 30–50 хвилин. Окрім цього, проведені нещодавно дослідження у Данії, Сполученому Королівстві Великої Британії та Північній Ірландії показали, що регулярна фізична активність помірної інтенсивності може продовжити життя людини на 3–5 років.

Стратегії, спрямовані на боротьбу з епідемією, повинні пропагувати як здорове харчування, що передбачає зменшення споживання жирів і цукру та збільшення споживання фруктів і овочів, так і підвищення рівнів фізичної активності. У магазинах і в їдальнях, на роботі й у школі необхідно зробити дешевшим і доступнішим вибір здорової їжі. Не слід пропагувати і рекламувати продукти харчування та напої з високою енергетичною цінністю, потрібно зробити їх менш доступними і замінити новими продуктами з кращими харчовими показниками. Через програми, що реалізуються у школах і в місцях праці, необхідно створювати доступні для всього населення можливості фізичної активності у повсякденному житті, як наприклад, активні способи пересування. Дуже важливо, щоби такі заходи охоплювали всі прошарки суспільства і щоби вони підтримувалися на всіх рівнях – від рівня місцевого населення до центрального уряду і до

міжнародного рівня. Для того, щоби змінити поведінку людей, потрібна активна участь приватного бізнесу, починаючи від виробництва продуктів харчування і закінчуючи супермаркетами, секторами державного управління (включаючи торгівлю, сільське господарство, охорону здоров'я, транспорт, трудові ресурси, міське планування, освіту і спорт), а також місцевих органів самоврядування і самого місцевого населення. Великий вплив у пропаганді здорового способу життя мають засоби масової інформації [5; 8; 9].

ВООЗ підтримує прагнення країн вирішити проблему ожиріння. 2004 року прийнято Глобальну стратегію у сфері режиму харчування, фізичної активності і здоров'я, метою якої є поліпшення здоров'я населення за рахунок здорового харчування і фізичної активності. У стратегії визначається роль систем охорони здоров'я, йдеться про політику у сфері продуктів харчування і сільського господарства, податково-бюджетній політиці й у сфері нормативно-законодавчого регулювання, приділяється увага системам обстеження і моніторингу, освіті споживачів і розповсюдженню інформації серед них (включаючи форми і методи збуту продукції, заяви про властивості продуктів харчування, їх маркування), а також передбачається необхідність відповідної політики в школах, у транспорті і в міському плануванні, щодо поліпшення можливостей вибору варіантів харчування і фізичної активності. Європейський регіон знаходиться на передньому плані подій, тут реалізуються заходи з налагодження діалогу між особами, що формують політику і фахівцями охорони здоров'я, приватним сектором, неурядовими та міжнародними організаціями і засобами масової інформації.

Підсумок

Сьогодні здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення. Інакше кажучи, здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорія, як об'єкт споживання, вкладу капіталу, індивідуальна та суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, яке постійно взаємодіє з навколишнім середовищем.

Дискусія щодо визначення поняття "здоров'я" ще триває, але у загальному контексті здоров'я розуміють як здатність організму адаптуватися до навколишнього середовища, взаємодіяти з ним на основі біологічної, психічної і соціальної сутності людини.

З позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття здорового способу життя (ЗСЖ) – це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, що сприяє виконанню людиною на належному рівні своїх професійних обов'язків, життєвих функцій через оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту.

Слід зазначити, що саме рекреаційна активність може бути спрямована на задоволення власних зацікавлень для самореалізації та слугувати способом зміцнення й відтворення здоров'я. Сутність фізичної рекреації у цьому сенсі полягає насамперед у визначенні цього явища (процесу) як системи різноманітних занять, яка ґрунтується на використанні спеціально-організованої рухової активності, природних і гігієнічних чинників упродовж вільного часу людини добровільно та для відпочинку, відновлення власних сил, отримання задоволення, вдосконалення своїх психічних і фізичних здібностей, відтворення та зміцнення здоров'я.

Проблеми “харчування і здоров'я” та “харчування і хвороби” тісно взаємопов'язані. Нормальна життєдіяльність організму людини можлива не тільки за умови забезпечення необхідною кількістю енергії, але і за умов дотримання достатньо жорстких взаємовідношень між численними незамінними чинниками харчування. Тому особливого значення набуває нутріціологія – наука про здорове харчування.

Збереження та зміцнення здоров'я людини – головна мета нового демократичного суспільства. Головною рисою економіки під впливом глобалізації стане конкуренція між країнами за якість життя, що забезпечує формування та розвиток людського капіталу і визначає позиції країни на міжнародній арені. Але слід зазначити, що не можна ототожнювати поняття якості життя з рівнем життя. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, якість життя – це “визначення людиною її місця в житті в контексті культури та системи цінностей, в яких вона живе, у зв'язку із завданнями, очікуваннями, стандартами та інтересами цієї людини”. Тобто якість життя кожна людина визначає особисто для себе, наскільки вона добре себе почуває фізично, емоційно, наскільки вона задоволена своїм добробутом, своєю роботою, друзями, сім'єю, політикою держави. Загалом, на сьогодні визначення поняття та складових якості життя є однією з дискусійних тем наукових досліджень.

Отже, ми розглянули основні компоненти чи складові здоров'я та здорового способу життя. Але вони не є рівнозначними. Крім того, не існує концепції кількісного виміру “здоров'я” як комплексного інтегрального показника. Якщо для оцінювання фізичного здоров'я

людини використовуються інформативні методики, які, залежно від віку, статі, фізичного стану, функціональних можливостей організму, рівня підготовленості, дозволяють зарахувати кожного індивіда до одного з п'яти рівнів фізичного розвитку, то для психічного, духовного та соціального здоров'я методи кількісного оцінювання поки що тільки напрацьовуються.

Контрольні запитання і завдання

1. Що таке здоров'я людини?
2. Що таке стан здоров'я людини?
3. Як оцінюється стан здоров'я людини?
4. Як стан здоров'я людини впливає на формування особистості?
5. Що таке фізичне здоров'я людини? Які Ви знаєте показники фізичного здоров'я людини?
6. Що таке психічне здоров'я людини? Які Ви знаєте показники психічного здоров'я людини?
7. Що таке духовне здоров'я людини? Які Ви знаєте показники духовного здоров'я людини?
8. Що таке соціальне здоров'я людини? Які Ви знаєте показники соціального здоров'я людини?
9. Які чинники належать до основних передумов здоров'я? Дайте характеристику.
10. Що таке спосіб життя?
11. Що таке здоровий спосіб життя?
12. Як Ви розумієте поняття "активний спосіб життя"?
13. Поведінка, поведінкові чинники та їх вплив на стан здоров'я людини.
14. Дайте характеристику складових здорового способу життя.
15. Як вимірюється рівень здоров'я людини?
16. Як Ви розумієте термін "соціальне самопочуття" населення?
17. Що таке рухова активність?
18. Що таке оптимальний руховий режим?
19. Яке Ви знаєте основне правило здорового способу життя?
20. Які Ви знаєте характеристики рухової активності?
21. Що таке фізична підготовленість?
22. Що таке фізичний стан?
23. Від яких основних показників залежить формування здорового способу життя?
24. Які є можливості реалізації здорового способу життя?

25. Які Ви знаєте засоби впливу на формування здорового способу життя?
26. Як Ви розумієте термін “якість життя”?
27. У чому полягає відмінність термінів “якість життя” і “рівень життя”?
28. Які Ви знаєте концепції вимірювання якості життя населення? Які переваги та недоліки?
29. Які характеристики є індикаторами здорового способу життя?
30. Що таке очікувана тривалість життя?
31. Що таке індекс DALY?
32. Які індикатори негативно впливають на якість життя?
33. Які Ви знаєте теорії збалансованого харчування?
34. Як Ви розумієте теорію правильного харчування? Основні положення.
35. Як Ви розумієте теорію функціонально-гомеостатичного харчування? Основні положення.
36. Що таке раціональне харчування?
37. Як розуміють термін “збалансоване харчування”?
38. Назвіть 12 правил здорового харчування, розроблених ВООЗ?
39. Що таке нутріціологія?
40. Що таке індекс маси тіла? Як визначити цей показник?
41. Що таке біологічно активні добавки (БАД), на які групи вони поділяються?
42. Що таке вегетаріанське харчування?
43. Що таке редуковане харчування?
44. Що таке роздільне харчування?
45. Дайте характеристику хвороб цивілізації, викликаних неправильним харчуванням (нервова анорексія, нервова булімія, неконтрольована ожирелість, орторексія, порушення апетиту, ожиріння).

Використана література

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України № 3808-ХІІ від 24.12.1994 р.; зі змінами і доповненнями № 1021-16 від 15.05.2007 р. – Режим доступу : <http://www.rada.gov.ua>.
2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту України : Указ Президента України № 1148/2004 від 28.09.2004 р. – Режим доступу : <http://sport.kmda.gov.ua>.
3. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації” : Указ Президента України № 963/98 від 01.01.1998 р. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua>.
4. *Амосов М. М.* Роздуми про здоров’я / Амосов М. М. – К., 1990. – 168 с.
5. *Апанасенко Г. Л.* Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. А. Апанасенко. – СПб. : МГП Петрополис, 1992. – 123 с.
6. *Бойченко Т. Є.* Інтегративний освітній курс валеології на світоглядно-методологічних засадах українознавства (назва умовна). Видання на стадії друку. Рукопис, люб’язно наданий автором праці для бібліотеки УІСД, 1999. – 192 с.
7. *Вейнберг Р. С.* Психологія спорту / Р. С. Вейнберг, Д. Гоулд. – К. : Олімпійська література, 2001. – 334 с.
8. *Гоголан М.* Попрощайтесь с болезнями / М. Гоголан. – 2-е изд. – Мн. : Международный книжный дом, 1996. – 303 с.
9. *Дубогай О. Д.* Фізична культура, як неодмінна складова формування здорового способу життя молоді. – К., 2005. – Кн. 6. – С. 124.
10. *Дубогай О. Д.* Навчання в русі. Здоров’язберігаючі педагогічні технології в початковій школі : учб. посіб. – К., 2005. – С. 112.
11. *Переверзева А. В.* Якість життя як передумова розвитку людського капіталу. – Режим доступу : <http://www.confcontact.com/2008>.
12. *Раевский Р. Т.* Пути и средства формирования здоровья молодежи в современном обществе / Р. Т. Раевский // Молодежь на пороге третьего тысячелетия : поиск приоритетов : материалы междунар. науч.-практ. конф. – О., 1995. – С. 51-52.
13. Рациональное харчування. – Режим доступу : <http://www.zdorov.com.ua/>
14. *Салій Н. С.* – Режим доступу : <http://www.zdorov.com.ua/>.
15. *Сущенко Л. П.* Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя, 1999. – 308 с.
16. Фізична культура і раціональне харчування – важливі фактори зміцнення здоров’я і підвищення працездатності. – Режим доступу : <http://ua.textreferat.com/>.

17. Declaration of Alma-Ata // International Conference on Primari Health Care. – Alma-Ata, USSR, 6-12 September, 1978.
18. Ottawa Charter for Health Promotion // First International Conference on Health Promotion – Ottawa, Canada, 17-21 November, 1986.
19. Wolfers Justin The Economics of Happiness, Part 4 : Are Rich People Happier than Poor People? // The New York Times. – 2008. – April 22.
20. <http://www1.eur.nl/fsw/happiness/> World Database of Happiness.
21. <http://www.cia.gov/library/publicatoins/the-world-factbook>.

Частина 2

ТЕХНОЛОГІЯ ПРОВЕДЕННЯ ТА ЗМІСТ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

Розділ 1. Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини

1.1. Закономірності розвитку моторики (рухової функції) людини в онтогенезі

Проблематика моторики людини є складним явищем, оскільки охоплює всю сукупність рухових дій, інакше кажучи – сферу фізичної (рухової) активності, яка стосується рухів людини у просторі. *Моторика людини* неабияк залежить від генетичних і культурних (соціальних) чинників. У такій складній системі, якою є організм людини, надзвичайно важко аналізувати прояви моторики окремо від цілого організму. *Рухова функція людини* також залежить від її *рухового потенціалу*, який розуміємо як сукупність вроджених (генетичних) і набутих якостей, можливостей, а також рухових умінь і навичок. На рис. 1.1 зображено структуру рухового потенціалу людини.

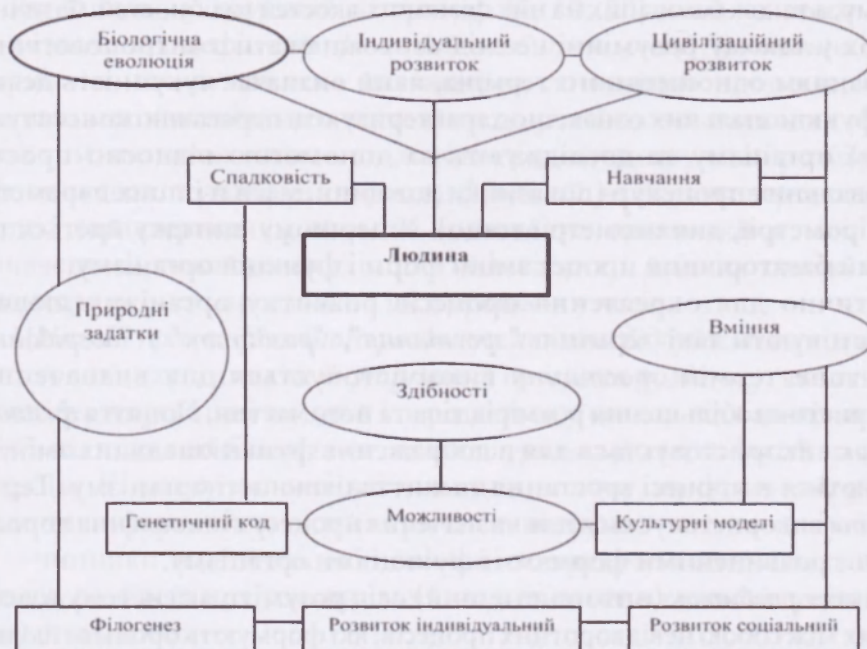


Рис. 1.1. Структура рухового потенціалу людини

Моторика людини складається з двох головних рівнів об'єктів і процесів, які пов'язані з руховою активністю: а) будова та функції організму (як фундамент); б) рухові (моторні) ефекти (як прояв).

Дослідження моторики (рухової функції) полягають у встановленні визначених змін упродовж певного часу, що відбуваються на структурному та функціональному рівнях організму людини. Проблематика розвитку моторики людини в англійській літературі досліджується в межах наукового напрямку *motor development*, який охоплює аспекти фізичного розвитку, зростання, дозрівання організму, а також різноманітні аспекти рухових можливостей (досягнень) людини.

Для розуміння особливостей правильної організації та реалізації рекреаційної активності надзвичайно важливою проблемою є глибоке знання закономірностей фізичного розвитку та змін рухової функції людини упродовж її життя. Адже рекреація як важливий компонент культури та різновид діяльності певною мірою супроводжує людину протягом усіх етапів і періодів її життєдіяльності.

У галузі науки про фізичне виховання та спорт (англ. – *sport science and physical education*) термін "фізичний розвиток" розуміють як закономірний процес становлення, формування та наступних змін упродовж індивідуального життя природних морфофункціональних властивостей людського організму, а також базованих на них фізичних якостей і здібностей. Фізичний розвиток у такому розумінні не слід ототожнювати з антропологічним трактуванням однойменного терміна, який визначає сукупність деяких морфофункціональних ознак, що характеризують переважно конституцію (будову) організму та досліджують за допомогою відносно простих вимірювальних процедур (показники довжини, маси й інших параметрів тіла, спірометрії, динамометрії тощо). У першому випадку йдеться про складний багаторічний процес зміни форм і функцій організму.

Фактично для окреслення процесів розвитку організму людини використовують такі терміни: "зростання", "розвиток" і "дозрівання". Найчастіше термін *зростання* використовується для визначення і характеристики збільшення розмірів тіла та його частин. Поняття *фізичний розвиток* використовується для відображення функціональних змін, які відбуваються в процесі зростання та життєдіяльності організму. Термін *дозрівання* використовується для визначення процесу становлення дорослої людини з розвиненими формами і функціями організму.

Поняття *розвиток* (онтогенетичний) слід розуміти як систему взаємозв'язаних між собою невідворотних процесів, які формують організм людини упродовж її життя. Як правило, процес розвитку людини розглядається у трьох аспектах – біологічному, психологічному та соціальному.

Біологічний розвиток людини може бути охарактеризований на підставі змін, які відбуваються на морфологічному, фізіологічному та моторному рівні.

Психічний розвиток починається зі становлення психічних структур людини, що тісно пов'язані з властивостями центральної нервової системи, особливо вищих її відділів.

Розвиток соціальний розпочинається до формування зрілості особи, яка здатна виконувати соціальні функції.

Слід зазначити, що три аспекти розвитку людини є взаємодоповнюваними, а їх поділ може мати лише умовний характер.

Фактично термін *фізичний розвиток* окреслює, з одного боку, процес зміни форм і функцій (морфофункціональних властивостей) організму людини упродовж індивідуального життя, а з другого – сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники "*фізичного стану*" організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку (зріст, вага, окружність грудної клітки, параметри спірометрії та динамометрії).

Якщо говорити про індивідуальний розвиток людини, можна стверджувати, що він (розвиток) є цілісністю організованих у часі взаємопов'язаних морфологічних, фізіологічних і моторних станів, явищ і процесів, які, впливаючи один на одного, формують організм людини упродовж життя.

Як бачимо, у науковій літературі [5; 10; 20] нема єдиного підходу до визначення дефініцій *фізичний розвиток*, *ріст* (*зростання*), *процес дозрівання*, що зумовлено насамперед складністю процесів, а також різними методологічними підходами до розв'язання наукових проблем. Поза тим, незважаючи на методологічні та концептуальні розбіжності, в усіх випадках тлумачення терміна *фізичний розвиток* звертається увага на такі характеристики як зміна визначених показників у часі, набуття зазначеними показниками інших кількісних і якісних ознак, а також взаємозалежності протікання цих процесів у часі.

Цілісний процес фізичного розвитку людини відбувається під впливом двох головних чинників: *внутрішньої програми розвитку*, яка генетично закладена в організмі людини і передається у спадок від батьків, а також – *зовнішніх чинників біологічного та культурно-соціального впливу* на організм людини. У цьому аспекті всі чинники впливу на фізичний розвиток людини диференціюються на три головні групи:

– чинники генетичні, які пов'язані з передачею спадкових ознак від батьків до дітей, що, головним чином, впливає на конституцію (будову тіла) стать тощо;

– чинники парагенетичні, які впливають на дитину через материнський організм у пренатальному періоді розвитку;

– чинники екзогенні (модифікатори), серед яких виокремлюються елементи біогеографічні (натуральні модифікатори – флора та фауна, вода, клімат, природне середовище тощо), а також елементи соціально-економічні (культурні модифікатори – заможність сім'ї, освіта та рівень культури батьків і вихователів, особливості традицій, звичаїв тощо).

Для оцінювання фізичного розвитку, як правило, використовуються три групи показників:

– соматометричні параметри – довжина та маса тіла, лінійні розміри окремих ланок тіла, окружність грудної клітки;

– соматоскопічні параметри – форма грудної клітки, спини, ніг, стопи, постава, рельєф і пружність м'язів, жирові відкладення (товщина жирової тканини), еластичність шкіри, ознаки статевого дозрівання;

– фізіометричні – життєва ємність легень, динамометричні показники.

Процес фізичного дозрівання людини може окреслюватися такими характеристиками:

– хронологічним віком (паспортний, календарний вік);

– скелетним віком (біологічний вік);

– етапом статевого дозрівання.

Необхідно відзначити, що динаміка фізичного розвитку в онтогенезі тісно пов'язана з іншими процесами вікової еволюції. Саме тому врахування чинників фізичного розвитку є необхідною умовою правильного планування та програмування рекреаційних занять.

У науковій літературі [15;22] трапляється багато різноманітних підходів до вивчення фізичного розвитку людини, що зводиться до двох головних концепцій, кожна з яких має свої недоліки і переваги:

– генералізований підхід, при якому досліджуються параметри фізичного розвитку великої кількості людей і за допомогою методів математичної статистики розраховуються середні величини (норми) фізичного розвитку для визначеного контингенту населення;

– індивідуалізований підхід, при якому дослідження параметрів фізичного розвитку проводяться на тих самих людях у часових проміжках, визначених у меті дослідження.

Наукові дослідження параметрів фізичного розвитку дають можливість розрізняти у процесі фізичного розвитку декілька головних періодів, кожен з яких має певні етапи.

Головними періодами фізичного розвитку організму людини є: анафаза – період від народження до моменту морфологічного та функціонального дозрівання (в літературі цей період часто називається періодом еволюційного розвитку); мезофаза – період від моменту дозрівання до початку

суттєвого зниження адаптаційних ресурсів організму (період стабільного фізичного розвитку людини або стаціонарний стан); *катафаза* – період від початку суттєвого зниження адаптаційних ресурсів організму до кінця життя (період інволюційного розвитку) (рис. 1.2).

Слід зазначити, що слово *ана* – означає зростати, підвищуватися; слово *тезо* – середина, центр; слово *ката* – спадковий, такий, що зменшується. Ці терміни не зовсім точно відповідають дефініціям “дитинство та молодість”, “зрілість” і “вік старший”, тому їх доцільно використовувати як певні періоди фізичного розвитку людини, а також і як напрямки морфофункціональних змін органів, систем і цілісного організму людини.

Кожен зі зазначених періодів фізичного розвитку людини має декілька етапів, які розрізняються між собою кількісними та якісними параметрами зміни морфофункціональних властивостей систем та органів, і суттєвими змінами інтеграційних міжсистемних процесів.

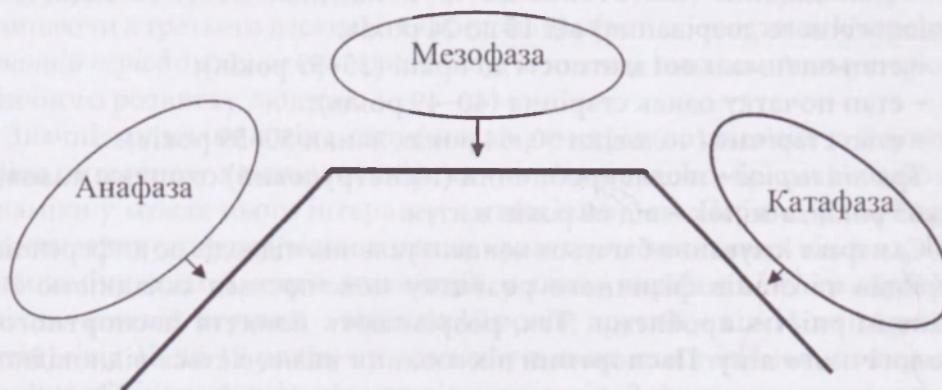


Рис. 1.2 Періоди фізичного розвитку людини

Період еволюційного розвитку людини від народження до моменту морфологічного та функціонального дозрівання складається із таких етапів:

- раннє дитинство (від народження до 2 років);
- дошкільний вік (від 3 до 6 років);
- молодший шкільний вік (від 6-7 до 10 років);
- середній шкільний вік (від 11 до 14 років);
- старший шкільний вік (від 15 до 17-18 років).

Зокрема, у ранньому дитинстві виділяють декілька відмінних між собою проміжків часу (етапів), що відрізняються один від одного темпами та векторами зміни морфофункціональних параметрів організму дитини: етап новонародженого триває від народження до 3–4 тижнів життя; етап немовляти – від 3–4 тижнів до 10–12 місяців життя; і власне, етап раннього дитинства – від першого до другого року життя дитини.

Водночас *весь життєвий цикл фізичного розвитку людини поділяють на періоди.*

Перший період – передвиробничий (дотрудовий) (0–17 років), який охоплює етапи:

- дитинства – до 14 років, у тому числі – першого дитинства – до 7 років і другого дитинства – до 8–14 років;
- етап юнацький – від 15 до 17 років.

Другий період – виробничий (трудова діяльність) (чоловіки 18–64 років, жінки 18–59 років), який охоплює етапи:

- молодіжний (підготовка до трудової діяльності та закінчення фізіологічного дозрівання) від 18 до 24 років;
- етап оптимальної здатності до праці (25–59 років);
- етап початку ознак старіння (40–49 років);
- етап старіння (чоловіки 50–64 років, жінки 50–59 років).

Третій період – післявиробничий (післятрудовий) охоплює чоловіків від 65 років, а жінок – від 60 років життя.

Сам факт існування багатьох концептуальних підходів до диференціації періодів та етапів фізичного розвитку пояснюється складністю і багатомірністю проблеми. Так, розрізняють поняття **паспортного та біологічного віку**. **Паспортний вік** людини визначається відповідно до календарних параметрів реально прожитих років, місяців, днів. **Біологічний вік** окреслюється на підставі реального стану органів і систем організму людини щодо прийнятих вікових норм. *Біологічний вік вивчається у трьох аспектах:*

- по-перше, як вік біологічний – сукупність змін, що відбуваються в організмі людини та характеризуються певними *морфологічними* (ступінь окостеніння скелета, сформованість статевих ознак, розвиненість морфологічних параметрів – росту, маси тіла тощо) і *фізіологічними* (статеве дозрівання, розвиненість органів і систем організму) ознаками та рівнем фізичної підготовленості;
- по-друге, як вік психологічний, котрий визначається рівнем розвиненості психіки та психічних процесів;
- по-третє, як вік соціальний, що визначається рівнем соціальної готовності особи до виконання соціальних функцій.

На підставі комплексного аналізу параметрів психофізичного розвитку людини розрізняють осіб із пришвидшеними параметрами психофізичного розвитку (**акселерати**), уповільненими параметрами психофізичного розвитку (**ретарданти**), і, нарешті, осіб, параметри психофізичного розвитку яких знаходяться у межах встановлених вікових норм.

У сучасних наукових концепціях у структурі рухової функції людини розрізняють, з одного боку, чинники забезпечення цієї функції, з другого – чинники реалізації моторної функції. Спрощена схема цієї моделі рухової функції відображена на рис. 1.3

Чинники забезпечення рухової функції людини найчастіше ото-тожнюються з параметрами фізичного розвитку, а чинники реалізації рухової функції – з елементами моторики та рівнем розвитку рухових якостей.

Отже, у процесі онтогенетичного розвитку моторики людини розрізняють декілька великих періодів. Перший період охоплює проміжок часу від народження до кінця другого десятиліття життя. Наступний триває, починаючи з третього десятиліття життєдіяльності до шостого. І, нарешті, останній період охоплює проміжок часу, тотожний інволюційному періоду фізичного розвитку людини.

Значні коливання кінематичних параметрів локомоцій у перший період онтогенезу людини відображають певні закономірності їх вікової динаміки у межах цього інтервалу життєдіяльності. Першому періодові онтогенетичного розвитку моторики характерне коливання вікових змін біодинамічних параметрів локомоцій, у якому виразно відслідковується декілька етапів: перший – від 5 до 10 років; другий – від 11 до 14 років; третій – від 15 до 19 років – у кожному з яких спостерігаються виразні відмінності кінематичних параметрів локомоцій. Водночас стає очевидним, що в наступному (стабілізаційному) періоді життєдіяльності людини від 20–29 до 60–65 років немає суттєвих змін кінематичних параметрів локомоторних актів.

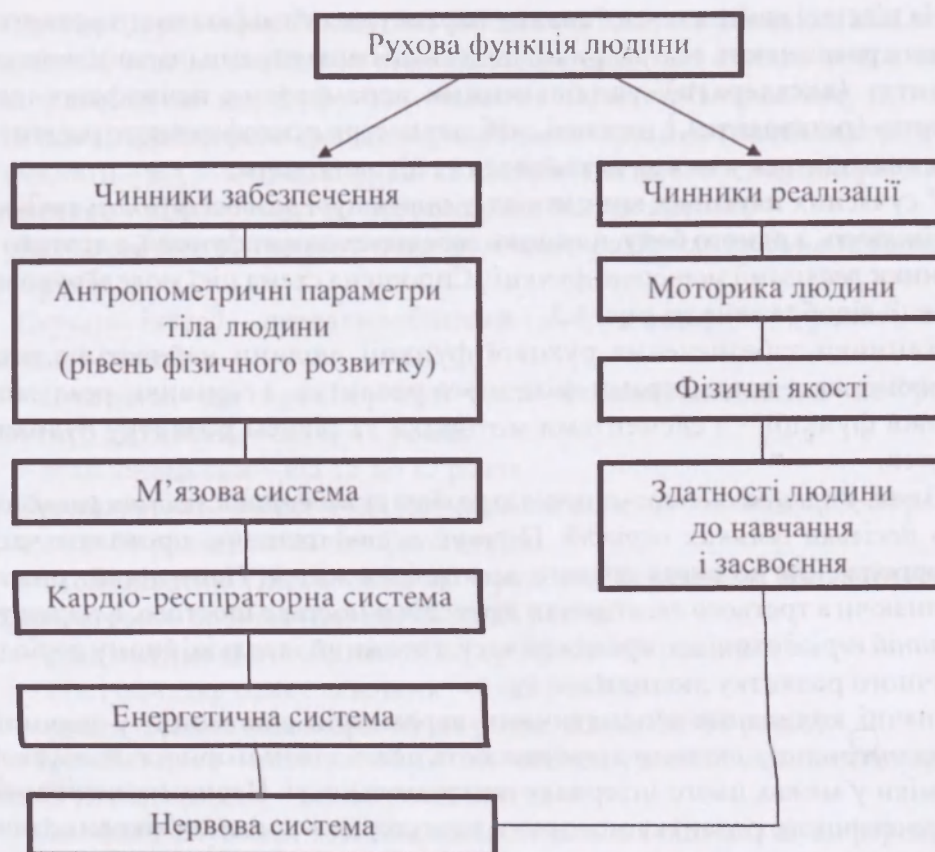


Рис. 1.3 Чинники забезпечення та реалізації рухової функції людини

Дослідження біодинамічних систем локомоторних актів дозволяє стверджувати, що зазначені системи рухів під час індивідуальної еволюції зазнають змін, характерних для періодів та етапів вікового фізичного розвитку людини. Загальною закономірністю структурного розвитку біодинамічних систем рухів є підвищення рівнів консолідації (узгодженості) їх елементів, особливо у першому (еволюційному) періоді фізичного розвитку людини, з наступним суттєвим зниженням узгодженості систем забезпечення зі системами реалізації рухів у зрілому віці.

Характерною рисою розвитку біодинамічних структур моторики людини є коливальний і хвилеподібний характер їх вікових змін. Етапи зростання ступенів узгодженості елементів біодинаміки змінюються етапами їх десинхронізації, тобто неузгодженості. Періоди консолідації біодинамічних структур збігаються у часі з уповільненням процесів розвитку окремих

елементів систем, а прискорення розвитку цих елементів синхронізується з періодами дисоціацій у біодинамічних системах.

Численними науковими дослідженнями встановлено, що динаміка розвитку фізичних якостей має нерівномірний і хвилеподібний характер із тенденцією до зростання впродовж першого періоду життєдіяльності людини. В динаміці розвитку рухових якостей чітко відслідковуються тенденції нерівномірних змін різних фізичних якостей, що пояснюється наявністю сенситивних періодів їх розвитку. Наявність хвилеподібних змін параметрів розвитку рухових якостей, а також стабілізація у формі своєрідних плато, зумовлені насамперед особливостями статевого дозрівання та багатовекторністю розвитку систем забезпечення впродовж цього періоду життєдіяльності людини.

Важливим елементом психомоторики людини є здатність до навчання та засвоєння рухових умінь і навичок. Наукові дослідження цієї важливої проблеми визначають суперечності дидактичного процесу, головні з яких зводяться до таких тверджень:

– здатність до навчання й оволодіння технікою рухів не залежить від статі та віку в осіб від 6 до 26 років;

– не встановлено суттєвих відмінностей у здатності навчатися у хлопців 10–15-річного віку, хоча з віком встановлено тенденцію до погіршення здатності оволодіння руховими навичками;

– встановлено нерівномірність розвитку здатності до навчання й оволодіння руховими вміннями та навичками – віковий інтервал 7–12 років є оптимальним для навчання рухів;

– встановлено гетерохронний характер розвитку здібностей до оволодіння руховими вміннями та навичками й керування ними в онтогенезі.

З огляду на те, що зміст і форми рекреаційної активності значною мірою визначаються віковими характеристиками фізичного розвитку людини, *головні завдання рекреації упродовж першого та наступних періодів життя такі:*

– протягом перших двох десятиріч років необхідно накопичити якомога більший фізичний потенціал, досягнути якомога вищих параметрів розвитку морфологічних і функціональних показників у їх інтеграційній єдності;

– упродовж решти періодів життя необхідно підтримувати режим поміркованої психофізичної активності, не допускаючи різкого зниження рухового потенціалу.

Враховуючи особливості фізичного розвитку людини *в перший період життя (анафазі), головними стратегічними завданнями кожного з його етапів будуть:*

– у перші роки життя дитини до 5–6 років характер психофізичних навантажень повинен бути надзвичайно різноманітним, обсяги достатньо великі, проте інтенсивність – невисокою;

– у віці 7–9 років стратегічним завданням є накопичення координаційного досвіду, оволодіння великою кількістю рухових умінь і навичок, розвитку спритності;

– віковий інтервал від 10 до 12 років найсприятливіший для розвитку швидкості;

– підліткам у віці 13–14 років більшу увагу необхідно звернути на вправи швидко-силового характеру, а з 15 років можна розпочинати розвиток витривалості та силові якості;

– віковий діапазон 17–19 років є сприятливим для інтеграції рухового потенціалу.

У наступних періодах фізичного розвитку людини – мезофазі та катафазі – розрізняють такі етапи:

– молодий вік, 19–28 років;

– перший зрілий вік, 29–39 років;

– другий зрілий вік, 40–60 років.

Слід зазначити, що інші підходи до класифікації етапів фізичного розвитку мають подібні методологічні концепції, різняться лише диференціацією інших вікових етапів. Прикладом може бути класифікація вікових груп згідно з рекомендаціями Європейського бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я, у яких виділяються такі етапи: молодий вік – 20–45 років, середній вік – 45–59 років, перша старість – 60–74 роки, вік старший – 75–89 років і довгожителі – більше 90 років. Фактично всі відомі класифікації етапів і періодів фізичного розвитку беруть до уваги, по-перше, закономірності природного психофізичного розвитку людини і, по-друге, відомі правові та звичаєві традиції сучасного розвиненого суспільства (час виходу на пенсію, традиційні уявлення про норми тривалості людського життя, наукові теорії про особливості фізичної підготовленості, чинники ризику та стан здоров'я людини тощо).

У третьому десятилітті життєдіяльності людина вступає у так звану сферу “стаціонарного стану”, який, за умови дотримання більшості елементів здорового способу життя, може продовжуватися до 60-ти й більше років. Упродовж молодого віку людина зберігає високий рівень адаптаційних ресурсів провідних систем та організму загалом. Однак, починаючи з 30–35 років, відбуваються істотні зменшення функціональних характеристик усіх без винятку систем організму, що негативно впливає на динаміку фізичних якостей людини. Наприклад, максимальні параметри силових здібностей людини досягаються у віці

20– 40 років. Після 30–40 років починається зменшення м'язової сили, особливо після 60-річного віку.

Вікова динаміка розвитку швидкості характеризується суттєвими відмінностями у чоловіків і жінок, а також загальною нерівномірністю цього процесу. Розвиток швидкості рухів в онтогенезі характеризується двома етапами, перший з яких можна назвати етапом інтенсивного (приблизно до 18–19 років), а другий – екстенсивного розвитку швидкості.

М'язи людини зрілого віку переважно зберігають свої функціональні властивості упродовж всього етапу стаціонарного стану. В той же час регресивні зміни морфологічних характеристик апарату руху помітні вже після 30–35 років. Ці зміни стосуються насамперед зменшення еластичності зв'язок, втрати їх міцності, збільшення крихкості костей, зниження рухливості у суглобах. Слід зазначити, що впродовж етапів першого та другого зрілого віку відбуваються доволі нерівномірні процеси зниження функціональних можливостей систем забезпечення рухової функції.

Отже, *характер вікових змін морфофункціональних властивостей рухової системи людини упродовж етапів першого та другого зрілого віку залежать не лише від генотипних закономірностей вікової динаміки фізичного розвитку і пов'язаних із ними функціональних змін, а й значною мірою – від способу життя людини, рівня її фізичної активності.*

У похилому віці в період інволюційних змін різко знижується рухливість у суглобах, кістки та зв'язки стають неміцними, відбуваються регресивні зміни у м'язах і нервовій системі.

Старіння організму супроводжується значними змінами у серці та судинах. Постійно зменшуються розміри серця, а в результаті прогресування зазначених процесів зменшується сила серцевих скорочень, зменшується кількість крові, яка викидається серцем у судинну систему за одне скорочення. Інволюційні зміни відбуваються й у стінках судин, що проявляється через розростання сполучної тканини, в якій відкладаються ліпіди, холестерин і солі вапна. М'язова оболонка судин стає тоншою, розвиваються склеротичні зміни. Гіпоксичні явища, які прогресують, суттєво зменшують надходження кисню до тканин, у результаті чого організм відчуває постійний кисневий голод. Ці процеси прискорюють старіння клітин та їх руйнацію.

Разом із тим інволюційні зміни, їх темп та інтенсивність значною мірою залежать від характеру фізичної активності людини, а також способу її життя на попередніх етапах.

Як вказувалося, нормальна фізична активність, здоровий спосіб життя, здорове харчування можуть ефективно протидіяти інволюційним процесам, які відбуваються в організмі людини впродовж періоду *катафази* (інволюційного періоду).

З позицій еволюційного підходу, процеси фізичного розвитку та змін рухової функції людини відбуваються згідно з певними соціально-біологічними закономірностями, головними з яких є:

- нелінійний, хвилеподібний характер розвитку різних систем морфології та функцій організму, що забезпечують і реалізують рухову функцію людини;

- наявність у процесі цілісного фізичного розвитку людини та її рухової функції генетично і соціально детермінованих періодів й етапів, які не збігаються;

- синфазність періодів прискореного розвитку рухових актів (чинників реалізації рухової функції) та їх незбігання з періодами прискореного розвитку структур (чинників забезпечення рухової функції);

- багаторівневність і ритмічність розвитку структур, елементів та систем моторики людини;

- високий ступінь індивідуальності рухових проявів людини у процесі її фізичної активності;

- детермінованість абсолютних результатів розвитку елементів моторики та рухової функції екзогенними (зовнішніми, тобто характером й інтенсивністю зовнішніх впливів) і ендогенними (внутрішніми, тобто генетичними) чинниками.

1.2. Структура фізичної підготовленості людини

Дефініція фізичної підготовленості людини пов'язується не лише з функцією апарату руху, а й з функціонуванням організму як цілісності. Фундаментом фізичної підготовленості є потенціальні можливості органів, систем і функцій організму. Реалізаційну сторону фізичної підготовленості становлять моторні ефекти, конституція тіла, а також індивідуальні параметри фізичної активності людини, яка веде здоровий спосіб життя. Незалежно від теоретичної концепції, фізичну підготовленість слід розглядати не лише з точки зору кількості опанованих рухових умінь і навичок, а також в аспекті рівня функціональних можливостей органів, систем та організму загалом, рівня розвитку рухових (психофізичних) якостей і комплексу елементів активного (здорового) способу життя.

Згідно з дефініцією Всесвітньої організації охорони здоров'я, термін "фізична підготовленість" треба розуміти як здатність людини ефективно виконувати м'язову роботу.

У вітчизняній літературі нерідко з поняттям "фізична підготовленість" ототожнюється поняття "фізичний стан людини". Найчастіше використовується термін "фізичний стан людини" у розумінні комплексу

показників, що характеризують стан здоров'я, тілобудову (конституцію), функціональні можливості організму, фізичну працездатність і фізичну підготовленість людини.

Фізична підготовленість асоціюється з відповідним розвитком гнучкості, витривалості, сили, спритності, рівноваги, швидкісних якостей, а також виконанням на високому рівні засвоєних рухових умінь та навичок і нормальним функціонуванням при цьому всіх систем організму. Ще фізичну підготовленість трактують як результат всебічного розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей органів і систем організму, злагодженість їх проявів у процесі м'язової діяльності.

Враховуючи надзвичайно широкий спектр трактування зазначених дефініцій, схилиємося до думки, що найбільш унормованим і загальноприйнятим терміном, який найповніше й найточніше окреслює *“здатність людини ефективно виконувати м'язову роботу”*, є саме термін *“фізична підготовленість”*. Аргументом на користь зазначеного вибору є аналіз світової літератури, в якій, на превеликий жаль, не існує єдиних підходів, хоча при цьому термін *“фізична підготовленість”* використовується з більшою науковою обґрунтованістю. Ще одним чинником, який мотивує згадану концепцію, є вже ustalена система термінології в Україні, де, наприклад на державному рівні прийнято *“Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України”*.

Слід зазначити, що *фізичну підготовленість* потрібно розглядати як закономірний підсумок або результат процесу фізичної підготовки. Однак необхідно враховувати, що рівень фізичної підготовленості, окрім ефективності процесу фізичної підготовки, значною мірою залежить ще й від комплексу генетичних і соціально-економічних чинників. У цьому випадку вдалим видається визначення фізичної підготовленості, у якому підкреслюється, що людина, котра має високий рівень фізичної підготовленості, *характеризується відносно великим обсягом опанованих рухових умінь і навичок, високими функціональними можливостями серцево-судинної, дихальної, видільної та терморегуляторної систем, правильною будовою тіла, а також здоровим способом життя*.

У сучасній науковій літературі [3; 5; 17] існує декілька теоретичних концепцій щодо визначення та діагностування рівнів фізичної підготовленості людини. Найголовнішими з них є:

- механістично-біологічна;
- біогеографічно-культурна;
- моторна (рухова);
- фізіологічно-медична (валеологічна).

У першій концепції фізична підготовленість розглядається як “ефективність біологічного функціонування організму”, а головним критерієм оцінювання її рівня є кількість і якість рухових умінь та навичок. Згідно з цією концепцією, рівень фізичної підготовленості залежить від ефективності співвідношення окремих фізіологічних функцій організму (кровообігу, дихання, витривалості опорно-рухового апарату при фізичних навантаженнях, деяких вегетативних функцій тощо) та їх морфологічних структур. У такому розумінні фізична підготовленість людини розглядається крізь призму співвідношення ефективності рухів та їх морфологічних структур. Отже, у цьому випадку мова йде здебільшого не про фізичну підготовленість, а швидше про рівень сформованості рухових умінь або навичок.

Друга концепція ґрунтується на критеріях здатності людини розв’язувати конкретні життєві проблеми у біогеографічному середовищі, рівень фізичної підготовленості оцінюється на підставі дослідження параметрів працездатності та розвитку рухових (фізичних) якостей (людина може виконати якусь визначену рухову вправу); кількості та якості рухових умінь і навичок (людина може розв’язати конкретне рухове завдання); параметрів мотивації діяльності (людина хоче досягнути очікуваного результату).

У зазначеній концепції фізична підготовленість визначається як здатність до реалізації щоденних рухових завдань без суттєвого зниження працездатності – *проведення вільного часу із задоволенням*.

Третя концепція фізичної підготовленості – моторно-рухова – є однією з найпоширеніших в Україні. Головними чинниками цієї концепції є рівні розвитку рухових (фізичних) якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей тощо. Необхідно підкреслити, що ця концепція визначення та діагностування фізичної підготовленості домінувала впродовж 50–60 років минулого століття, наприклад у США, де фізична підготовленість визначалася терміном “*motor abilities*”, що у перекладі українською означає “*рухові здібності*”.

Реалізуючи цю концепцію, окремі дослідники користувалися категорією “загальна фізична підготовленість”, яку розуміли як певну унормовану середню суму результатів, складену із різних рухових тестів. Як зазначається в низці останніх наукових публікацій, така методологія, маючи певне підґрунтя, спричиняється (особливо у випадках суттєвої різниці результатів тестування в окремих випробуваннях, наприклад, високий рівень розвитку сили – низький рівень розвитку витривалості тощо) до отримання абстрактних кількісних відносних величин, які фактично ні про що не свідчать. Розповсюдженим поняттям так званої рухової (моторної)

підготовленості є термін “*motor fitness*”, згідно з яким визначається лише та структурна частина фізичної підготовленості, яка діагностується через встановлення індивідуальних досягнень у певному різновиді рухової (фізичної) активності (*performance related fitness*). Відповідно людиною з високим рівнем фізичної підготовленості вважається особа, яка може добре (швидко) бігати, далеко стрибати, кидати, тривало виконувати певні фізичні вправи тощо.

Саме такий теоретико-методологічний підхід покладено в основу розроблених і затверджених на державному рівні “Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України”. Запропоновані тести зазнали серйозної критики, викликавши бурхливі дискусії у середовищі спеціалістів галузі в Україні. Не заперечуючи важливості середньостатистичних нормативів, наприклад в антропологічних та антропометричних дослідженнях, усе ж більшість фахівців критично оцінює придатність такого методологічного підходу до трактування фізичної підготовленості, звертаючи увагу на те, що ефективність зазначених тестів не принесе бажаного результату у розв’язанні важливих виховних і валеологічних завдань, які стоять перед суспільством. Не шляхом норм і нормативів, а лише використовуючи протилежний підхід, тобто через пізнання активності організму людини, його морфофункціональних можливостей, адаптаційного потенціалу та якісних внутрішніх взаємозв’язків, які творять цілісність зі суми різноманітних органів і функцій, можна говорити про об’єктивне оцінювання основ здоров’я – здатності до життєдіяльності організму.

Останніми роками фізичну підготовленість (*Physical fitness*) дедалі більше відрізняють від поняття конкретних досягнень у руховій діяльності (*motor performance, motor fitness*). У структурі фізичної підготовленості людини підкреслюється важливість функцій кардіо-респіраторної системи, умовний склад тіла (% жирової тканини), м’язову силу, витривалість (аеробні якості), гнучкість. Наведені елементи, згідно з останніми науковими досягненнями, вважаються найважливішими чинниками, які позитивно впливають на якість життя людини і мають безпосередній вплив на її здоров’я.

Саме в **четвертій концепції** фізичної підготовленості людини на чільне місце висуваються аспекти її здоров’я, переважно окреслені через енергетичні параметри функціонування організму, правильну будову тіла, а не лише як результати рухових тестів. У цій концепції підкреслюється важливість стану системи кровообігу, резистентності організму на вплив хвороботворних чинників, стану психіки, енергетичних можливостей організму, пріоритетне місце у структурі яких займають аеробні процеси (*energetic fitness*).

Валеологічний підхід до трактування фізичної підготовленості сприяв виникненню і розвитку оригінальної концепції “Здоров’я через підготовленість” (англійською – “*Health related fitness*”).

Необхідно підкреслити, що внесок вітчизняної науки у формування зазначеної концептуальної моделі фізичної підготовленості вважається значущим. Так, ще у минулому столітті фундаментальні праці українських вчених дали підстави говорити про формування української валеологічної наукової школи, яка на сьогодні є цінованою і знаною в цілому світі.

Сучасні тенденції у світовому оздоровчому русі супроводжуються появою нових термінів у сфері такого соціокультурного феномену, яким без сумніву є рекреація. Одним із таких розповсюджених понять є слово “*фітнес*”, яке часто трапляється у назвах оздоровчих клубів, секцій тощо. Слово “*фітнес*” (від англ. *fitness*) має надзвичайно широкий спектр тлумачень – придатний, бадьорий, пристосований, здоровий, спроможний, підготовлений. Водночас поняття “*фітнес*” застосовується у генетичних теоріях еволюції. Поняття “*фітнес*” є багатовимірною дефініцією, яка охоплює значно ширший спектр ознак, аніж просто рівень фізичного стану чи фізичної підготовленості людини.

Концептуальною основою фітнесу є філософія життєвого успіху, яка передбачає необхідність певного рівня фізичної підготовленості для подолання життєвих труднощів (фізичних, психічних, соціальних). Отож ідеологією фітнесу, що реалізується в оздоровчих програмах, у яких поєднуються фізичні та психічні навантаження, є органічне поєднання психічного і фізичного компонентів. Прикладом може бути оздоровча програма “Фітнес духу та тіла” (*Mind – Body fitness*).

З одного боку, термін “*фітнес*” ототожнюється з поняттям здоров’я, з другого – фітнес є станом щасливого, гармонійного життя, який охоплює не лише фізичну, а й інтелектуальну, чуттєву, соціальну та духовну сфери. У найновішому англійському тлумачному словнику термін “*фітнес*” ототожнюється з нормальним станом здоров’я, точніше кажучи, зі станом здорової життєдіяльності людини. А термін – *fit* – як стан доброго фізичного здоров’я, що є наслідком необхідної фізичної активності.

Отже, поняття “*фітнес*” має у своїй основі два головні компоненти: нормальний стан і здоров’я. *Загальний нормальний стан людини* визначається як стан щасливого, гармонійного життя, що поєднує не лише фізичну, а й інтелектуальну, чуттєву, соціальну та духовну сфери (рис. 1.4).

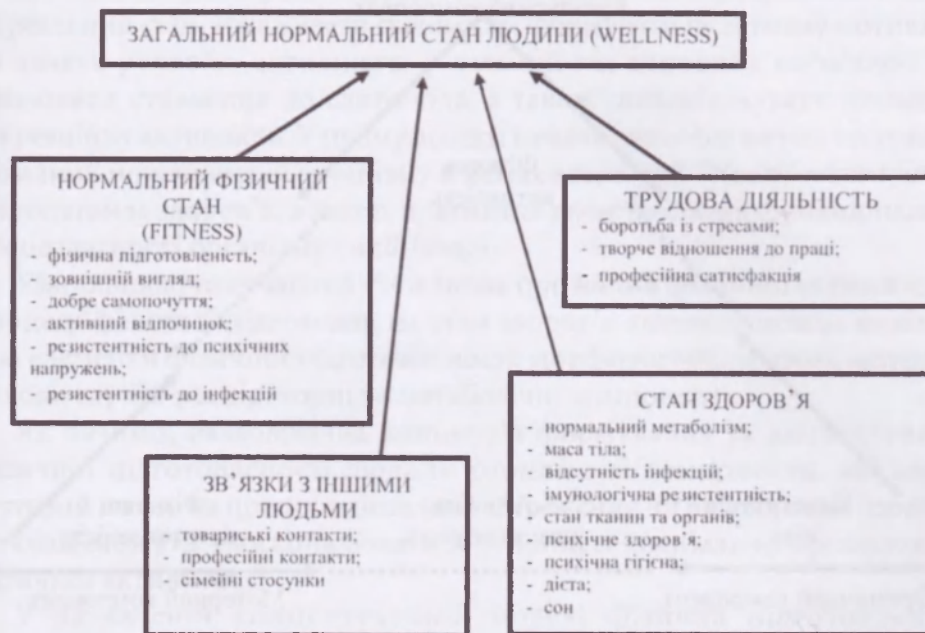


Рис. 1.4. Структура загального стану людини

Теоретичні засади “Європейського тесту фізичної підготовленості” свідчать про те, що поняття фізичної підготовленості містить у своїй структурі три важливі рівнозначні складники:

- органічний (будова, конституція тіла людини);
- моторний (руховий) (фізична підготовленість, аеробна працездатність);
- культурний (здоровий спосіб життя, фізична активність) (рис. 1.5).

Очевидно, що головною метою нормальної фізичної підготовленості є нормальне фізичне здоров'я людини, що стає передумовою незначного ризику виникнення захворювань.

Останніми роками суттєво змінилися погляди па проблему тестування фізичної підготовленості, хоча сама процедура тестування і надалі залишається важливим джерелом інформації в процесі раціонального управління фізичним розвитком і фізичною активністю людини.

Фізичну підготовленість (англ. *Physical fitness*) дедалі більш обґрунтовано відокремлюють від результативних аспектів тестування, спрямованого на визначення кращого результату (*motore perfomance* або *motor fitness*).



Рис. 1.5 Трикомпонентна структура фізичної підготовленості людини

Відступаючи від діагностування рухових досягнень, коли оцінювалися лише результати в межах визначення можливостей м'язової функції й апарату руху, у валеологічній концепції акцент пересунуто на оптимізацію та встановлення тих якостей, здібностей і можливостей людини, які мають прямий, безпосередній вплив на її здоров'я (*positive health, total fitness, wellness*).

Опрацьована валеологічна концепція фізичної підготовленості людини, а також система тестів для її оцінювання ґрунтуються не лише на прагненні досягнути вищого рівня фізичних можливостей, але й для зміни стилю (способу) життя.

Нова валеологічна концепція "*Health-related fitness*" враховує лише ті компоненти фізичної підготовленості, які разом із фізичною активністю ефективно впливають на стан здоров'я людини. До зазначених компонентів належать:

- здатність до невимушеної щоденної рухової активності;
- оптимальний рівень розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей організму, який передбачає незначний ризик передчасного виникнення захворювань та зниження резистентності організму внаслідок недостатньої фізичної активності.

Діагностика рівня розвитку фізичних якостей має передусім констатувати реальний стан, збуджувати свідомість, формувати позитивну мотивацію до занять руховою активністю у вільний від основних обов'язків час, змінювати ставлення до свого тіла, а також оптимізувати подальшу рекреаційну активність. У цьому аспекті найважливішою метою тестування фізичних можливостей організму в межах концепції “*Health-related fitness*” є пропаганда здоров'я, а також прагнення до оптимізації функціональної працездатності організму (*well-being*).

Узагальнюючи сучасний стан знань про вплив фізичної активності та процесу фізичної підготовки на стан здоров'я людини, можна виділити такі елементи фізичної підготовленості: морфологічні, м'язові, моторно-рухові, кардіо-респіраторні та метаболічні компоненти.

Як бачимо, валеологічна концепція формування та діагностування фізичної підготовленості людини охоплює ті компоненти, які мають суттєвий вплив на процес зміцнення, збереження чи відтворення здоров'я, а також можуть удосконалюватися у процесі спеціально організованої фізичної активності.

У зазначеній концептуальній моделі фізична підготовленість досліджується поряд із психічною та соціальною підготовленістю як важлива складова здоров'я людини. Визначена у такому ракурсі фізична підготовленість є джерелом і передумовою повновартісної життєдіяльності людини.

Підсумок

Проблематика моторики людини є надзвичайно складним явищем, оскільки охоплює всю сукупність рухових дій, інакше кажучи – сферу фізичної (рухової) активності, яка стосується рухів людини у просторі. *Моторика людини* значною мірою залежить від генетичних і культурних (соціальних) чинників. У такій складній системі, якою є організм людини, надзвичайно важко аналізувати прояви моторики окремо від цілого організму. *Рухова функція людини* також залежить від її *рухового потенціалу*, який розуміємо як сукупність вроджених (генетичних) і набутих якостей, можливостей, а також рухових умінь і навичок.

Фізична підготовленість людини найчастіше характеризується можливостями функціональних систем організму та рівнем розвитку основних фізичних якостей – швидкості, сили, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей (спритності). Ще фізичну підготовленість

трактують як результат всебічного розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей органів і систем організму, злагодженість їх проявів у процесі м'язової діяльності.

Валеологічна концепція фізичної підготовленості людини, а також система тестів для її оцінювання ґрунтуються не лише на прагненні досягнути вищого рівня фізичних можливостей, але й для зміни стилю (способу) життя. Причому саме *валеологічна концепція "Health-related fitness" враховує лише ті компоненти фізичної підготовленості, які разом із фізичною активністю ефективно впливають на стан здоров'я людини.*

Контрольні запитання і завдання

1. Від яких чинників залежить рухова функція людини?
2. Які дві групи чинників розрізняють у структурі моторики людини?
3. Що відноситься до чинників забезпечення рухової функції людини?
4. Що належить до чинників реалізації рухової функції людини?
5. Як Ви розумієте термін "фізичний розвиток людини"?
6. Як Ви розумієте термін "біологічний розвиток людини"?
7. Як Ви розумієте термін "психічний розвиток людини"?
8. Як Ви розумієте термін "соціальний розвиток людини"?
9. Що таке фізичний стан?
10. Які два основні чинники впливають на цілісний процес фізичного розвитку людини?
11. На які дві основні групи диференціюються чинники впливу на фізичний розвиток людини?
12. Які три групи показників використовуються для оцінювання фізичного розвитку людини?
13. Які Ви знаєте головні періоди фізичного розвитку людини?
14. З яких етапів складається період еволюційного розвитку людини?
15. Що таке паспортний вік людини?
16. Що таке біологічний вік людини?
17. Які періоди розрізняють у процесі онтогенетичного розвитку моторики людини?
18. Дайте характеристику основних особливостей вікової динаміки розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, координаційних здібностей, гнучкості тощо).
19. Згідно з якими соціально-біологічними закономірностями

відбуваються процеси фізичного розвитку та змін рухової функції людини?

20. Що таке фізична підготовленість?

21. Які Ви знаєте концепції щодо визначення та діагностування рівнів фізичної підготовленості людини?

22. У чому полягає валеологічний підхід до формування сучасної концепції фізичної підготовленості?

23. Як Ви розумієте термін “загальний нормальний стан людини”?

24. Дайте характеристику основних складових структури фізичної підготовленості людини.

25. Які мета, компоненти і різновиди активності оптимізують моторні (рухові) досягнення людини?

Використана література

1. Андрєєва О. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу / О. Андрєєва, М. Чернявський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 15. – С. 4-9.

2. Андрєєва О. Аспекти підготовки кадрів з рекреаційно-туристської діяльності / О. Андрєєва, О. Благій // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Л., 2004. – С. 244-245.

3. Апанасенко Г. П. Здоров'я, яке ми вибираємо / Г. П. Апанасенко // Наука і життя. – 1989. – № 5. – С. 8.

4. Баевский Р. М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения теории адаптации / Р. М. Баевский // Вестник АМН СССР. – 1989. – № 8. – С. 73-78.

5. Бальсевич В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2-8.

6. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого / Бальсевич В. К. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

7. Бейдик О. О. Рекреаційно-туристські ресурси України : методологія та методика аналізу, термінологія, районування. – К. : Київський університет, 2001. – 395 с.

8. Физкультурная рекреация и „спорт для всех” / М. Г. Бердус, В. В. Чувилин, М. М. Боген, Г. И. Бердус // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : тез. докл. VI Междунар. науч. конгр. – Варшава, 2002. – С. 223-224.

9. *Евстафьев Б. В.* Анализ основных понятий в теории физической культуры. – Л. : ВНИФК, 1985. – 118 с.
10. *Жагин А. Е.* Рекреация и некоторые ее методы / А. Е. Жагин // Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях : сб. науч.-метод. тр. – Белгород, 2004. – С. 275-280.
11. *Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова.* – Луцьк : Вежа, 2000. – 240 с.
12. *Зорин И. В.* Рекреационная сущность экологического туризма // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 11. – С. 9-13.
13. *Калинкин Л. А.* Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества / Л. А. Калинкин, В. В. Матов // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 8-11.
14. *Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1991.
15. *Мосалев Б. Г.* Досуг : методология и методика социологических исследований : учеб. пособие. – М. : МГУК, 1995. – 96 с.
16. *Орлов А. С.* Концепция социологии рекреации / А. С. Орлов // Социологические исследования. – 1990. – № 9. – С. 102-106.
17. *Орлов А. С.* Социология рекреации. – М. : Наука, 1995. – 118 с.
18. *Рыжкин Ю. Е.* К вопросу о понятии феномена "физическая рекреация" / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 55-57.
19. *Рыжкин Ю. Е.* Физическая рекреация в сфере досуга человека / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 5. – С. 17-19.
20. *Рыжкин Ю. Е.* Психолого-педагогические основы физической рекреации : учеб. пособие / Ю. Е. Рыжкин – СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 1997. – 36 с.
21. Теория и методика физического воспитания: учеб. для вузов физ. воспитания и спорта / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. II. – 390 с.
22. *Demel M.* Wprowadzenie do rekreacji fizycznej / M. Demel, W. Humen – Warszawa : SiT, 1970. – 120 s.
23. *Dumazejder J.* Towards a society of leisure // Leisure. – 1967. – P. 25.
24. *Łabaj M.* Wybrane zagadnienia z teorii i metodyki rekreacji ruchowej / M. Łabaj, A. Mazurkiewicz. – Krakow : AWF, 1984. – 232 s.
25. *Pilawska A.* Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej / A. Pilawska, A. Pilawski, W. Petryński. – Katowice : GWSH, 2003. – 144 s.

26. Podstawy rekreacji i turystyki / pod red. Sylwii Toczek-Werner. – Wrocław : AWF, 2002. – 150 s.
27. Rekreacja ruchowa i turystyka / pod red. Teresy Wolanskiej. – Warszawa : AWF, 1984. – 223 s.
28. Sport dla wszystkich rekreacja dla każdego / pod red. Teresy Wolanskiej. – Warszawa : TKKF, 1994. – 90 s.
29. Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe) / pod. red. Iwony Kielbasiewicz-Drozdowskiej, Wiesława Siwińskiego. – Poznań : AWF, 2001. – 305 s.
30. *Winiarski R.* Wstęp do teorii rekreacji (ze szczególnym uwzględnieniem rekreacji fizycznej). – Kraków : AWF, 1989. – 144 s.
31. Wybrane zagadnienia rekreacji ruchowej / pod red. Teresy Wolanskiej. – Warszawa : AWF, 1991. – 276 s.

Розділ 2. Основи проведення рекреаційних занять

2.1. Визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності

Аеробні вправи у програмуванні оздоровчого тренування. У світовій практиці оздоровчого тренування існують різні підходи до визначення доцільного вибору фізичних вправ. Найпоширенішими є такі точки зору:

- вибір фізичних вправ може бути довільним за можливості програмування їх бажаної інтенсивності (Б. Спок, Н. Амосов та ін.);
- вибір фізичних вправ повинен здійснюватися за педагогічними критеріями: доступність, безпека виконання, точність дозування фізичного навантаження (В. Лабскір);
- вибір фізичних вправ має обумовлюватися клініко-фізіологічними критеріями, насамперед можливістю ефективно впливати на активізацію резервів серцево-судинної системи, підвищення аеробної продуктивності організму (К. Купер, Л. Каганов та ін.).

Науковці довели, що найвищий оздоровчий ефект рекреаційно-оздоровчих занять досягається при використанні аеробних вправ [5, 14].

Термін “аеробіка” (з грецької: аер – повітря, біо – життя) запропонував відомий американський спеціаліст з оздоровчого тренування Кеннет Купер [14]. Він провів дослідження за участю 30 тисяч пілотів та астронавтів США. Учасники дослідження бігали доріжкою, яка рухається (тредбан). Під час бігу за допомогою спеціальних давачів, розташованих на тілі учасників експерименту, лікарі аналізували зміни, які відбувалися в серцево-судинній системі, а також склад використаного повітря. Було доведено, що систематичні навантаження невеликої інтенсивності призводять до підвищення показника максимального поглинання кисню (42,6 мл/кг ваги/хв). У результаті досягався такий рівень тренуваності, при якому на електрокардіограмах фіксувалися показники зміцнення серцевого м'яза (з вірогідністю 85 %). Так, К. Купер довів доцільність використання для оздоровлення вправ помірної інтенсивності (аеробних), які збільшують ЧСС приблизно у два рази.

Другою особливістю аеробіки є тривалість занять, яку визначила інерційність серцево-судинної системи. К. Купер дослідив, що різні види вправ, які здатні збільшувати пульс у стані спокою мінімум удвічі, тільки через 6 хвилин “заводять двигун”. Серце, судини і легені починають засвоювати кисень із повітря, підвищувати його максимальне використання. Наприклад, тривалий біг середньої інтенсивності, робота

з легкою штангою більше ніж шість хвилин забезпечують тренування серця, судин і легень [14].

Третьою особливістю аеробіки є кількість занять. К. Купер стверджує, що тренуватися необхідно мінімум тричі на тиждень, зважаючи на “пам’ять” серцево-судинної системи до тренування. Якщо перерва у заняттях перебільшує чотири дні, то серце, судини і легені “забувають” останнє тренування та знижують своє максимальне поглинання кисню. Саме тому тренування повинні бути систематичними [14].

Наведемо додаткові характеристики аеробних вправ. Сюди належать вправи, які:

- охоплюють значні групи м’язів (близько 2/3 від усієї м’язової маси тіла);

- тривають від 15 до 40 хв і більше;

- забезпечуються енергією за рахунок аеробних процесів.

Термін “аеробні вправи” широко застосовується у світовій і вітчизняній практиці оздоровчого тренування. Типові аеробні вправи: біг, швидка ходьба, їзда на велосипеді чи велотренажері, ходьба на лижах, веслування, плавання тощо. Такі вправи доступні людям будь-якого віку. За певних методичних умов вони легко дозуються та не призводять до травм.

При невисокій інтенсивності м’язової діяльності до зазначеного переліку вправ належать спортивні ігри, які сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної системи.

Тривале виконання фізичних вправ помірної інтенсивності сприяє розвитку загальної витривалості. Згідно з науковими дослідженнями, вправи на витривалість тренують серце і мають значний оздоровчий ефект.

Встановлено, що ефективність використання аеробних вправ залежить від функціональних можливостей організму людини: чим вони нижчі, тим більший ефект оздоровчого тренування в аеробному режимі. Особам із достатньо високими функціональними можливостями рекомендується змішаний аеробно-анаеробний режим тренування. При цьому специфічний оздоровчий ефект досягається через використання швидко-силових і силових вправ: різних видів оздоровчої гімнастики, спортивних ігор, вправ на тренажерах.

Раціональні обсяги рухової активності та нормування фізичного навантаження. Для нормального функціонування організму людини необхідна певна “доза” рухової активності. Обсяг рухової активності людини залежить від фізіологічних, соціально-економічних і культурних чинників: віку, статі, рівня фізичної підготовленості, способу життя, умов праці й побуту, географічних та кліматичних умов тощо [19]. Визначення раціональної норми рухової активності, залежно від індивідуальних

особливостей людини, є однією з найактуальніших проблем оздоровчої фізичної культури.

Раціональна норма рухової активності – це такий її обсяг, який забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення професійної працездатності людини.

Фахівці пропонують три рівні нормування рухової активності дітей і підлітків.[33].

1. *Фізкультурно-гігієнічний мінімум*, який складається зі щоденної ранкової гімнастики, гартувальних процедур і прогулянки перед сном. Перший рівень є умовою збереження здоров'я.

2. *Фізкультурний загальнопідготовчий мінімум*, крім навантажень першого рівня, передбачає щоденний 30 – 60-хвилинний активний відпочинок із фізичними вправами на повітрі. Другий рівень сприяє гармонійному фізичному розвитку.

3. *Фізкультурно-спортивний оптимум*, який доповнює перші два рівні фізкультурними заняттями обсягом 3 – 6 годин на тиждень. Третій рівень гарантує високу фізичну підготовленість.

У спеціальній літературі описано декілька способів визначення раціональних обсягів рухової активності для людей різного віку. Найпоширенішим є врахування певних показників:

1. Тривалість занять фізичними вправами упродовж тижня (год).

2. Кількість довільних рухів, які виконуються впродовж дня (тис. кроків).

3. Витрати енергії за одиницю часу фізкультурної активності (ккал/хв, ккал/год, ккал/день, ккал/тиждень).

4. Умовні бали (Х. Моль, К. Купер). Застосовуються формули аеробіки.

На сьогодні відсутні уніфіковані тижневі обсяги рухової активності в годинах для представників різних верств населення.

За показниками ВНДІФК (табл. 2.1), тижневий обсяг рухової активності для дорослого населення повинен становити 6 – 10 годин.

Таблиця 2.1

**Тижневий обсяг раціональної рухової активності
представників різних верств населення**

Вікові категорії	Час, що витрачається на рухову активність (год)
Дошкільнята	21 – 28
Школярі	14 – 21
Учні ПТУ, студенти ВЗО	10 – 14
Робітники і службовці	6 – 10

В основу норми рухової активності може бути покладений принцип оптимальної кількості довільних рухів, які виконуються упродовж дня, що сприяє зміцненню здоров'я та всебічному розвитку людини.

Найчастіше цей спосіб застосовується для нормування рухової активності дітей дошкільного та шкільного віку. Зокрема, норма рухової активності для дітей 3–4 років – 9–13 тис. кроків на добу; 5–6 років – 11–15 тис. кроків на добу; 7–10 років – 15–20 тис. кроків на добу.

Показники рухової активності дітей різних вікових груп змінюються впродовж календарного року. Кількість локомоцій у дітей значною мірою залежить від чинників природи (тривалість світлового дня, температура повітря, кількість опадів тощо).

Кількість локомоцій знижується навесні та восени (у період дощової погоди) на 1,5–3 тис. кроків порівняно зі зимовим і літнім періодами року.

Поширеною й доволі точною формою оцінювання обсягів рухової активності є визначення енергетичних витрат.

Загальні витрати енергії обумовлені характером праці, умовами навколишнього середовища (температура, вологість повітря), побуту й іншими чинниками. Для продовження тривалості життя і підвищення його якості мінімальний рівень рухової активності дорослого населення повинен забезпечувати витрати енергії в межах 1500–2 000 ккал за тиждень [8, 20].

Звичайно, енергетична вартість рухової діяльності індивідуальна й залежить від статі, віку, функціональних можливостей людини. При однаковій інтенсивності фізкультурно-оздоровчих занять вона буде вищою в молодих осіб порівняно з особами зрілого та похилого віку, у тренуваних порівняно з нетренуваними [9].

Витрати енергії на виконання фізичних вправ орієнтовно можна визначити за допомогою спеціальних таблиць, які містяться в науково-методичній літературі [1, 9, 20].

Як приклад наводимо енергетичну цінність циклічних вправ та спортивних ігор, яку запропонували М. М. Амосов та А. Я. Бендет (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Витрати енергії на різні види фізичних вправ

Вид фізичних вправ	Витрати енергії (ккал/хв)
Біг зі швидкістю: 8 км/год	9,5
180 м/хв	12,5
320 м/хв	22,4
Ходьба на лижах перетягою місцевістю	9,9 – 15,9
Їзда на велосипеді зі швидкістю: 8 км/год	4,5
15 км/год	5,2 – 7
Плавання	5 – 12,4
Веслування	4,1 – 11,2
Волейбол	3,5
Теніс	7,1
Настільний теніс	4,8
Бадмінтон	6,4
Баскетбол	11,2
Футбол	8,9 – 13,3

Визначення обсягів рухової активності в балах використовується у тренувальних оздоровчих програмах С. А. Душаніна, О. А. Пирогової, Л. Я. Івашенко [7], К. Купера [14]. К. Купер розробив таблицю вартості аеробних навантажень на основі затрат кисню при виконанні фізичних вправ різної інтенсивності. Витрати енергії, які враховують кількість м'язової роботи та її потужність, оцінюються в умовних одиницях – очках (балах). Чим менше часу витрачено на виконання фізичних вправ, тим вищий тренувальний ефект і відповідно нараховується більше очок. Дослідження значної кількості осіб,

які займалися за програмою аеробіки, дало змогу К. Куперу встановити, що мінімальний рівень аеробної підготовленості забезпечує тижневе фізичне навантаження, оцінене 30-ма очками. У зв'язку з цим, основою тренувальних програм аеробіки є поступове збільшення фізичних навантажень до 30 очок на тиждень. Вибір тренувальних програм базується на визначенні рівня аеробної підготовленості за тестами К. Купера. Досягнення 30 аеробних очок здійснюється поступово і настає після 6 – 16 тижнів занять. Вартість окремих фізичних вправ в аеробних балах оцінюється за спеціальними таблицями або за допомогою формул аеробіки [14].

Оздоровчі тренувальні навантаження характеризуються фізичними та фізіологічними показниками. До фізичних належать кількісні показники роботи, що виконується: потужність, обсяг, кількість повторень, швидкість і темп рухів, величина зусилля, тривалість тощо. Фізіологічними показниками є параметри навантаження, які характеризують рівень мобілізації функціональних резервів організму: збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС), хвилинного об'єму серця тощо. Щодо фізіологічних показників навантаження в оздоровчому тренуванні визначається у % від максимального поглинання кисню (МПК), за ЧСС на рівні порогу анаеробного обміну (ПАНО) за 1 хв, за ЧСС за 1 хв.

На заняттях оздоровчого спрямування інтенсивність навантаження коливається в межах від 45 до 95 % МПК. При цьому гранично допустимі навантаження (80 – 95 % МПК) використовуються тільки в короткотривалих вправах. Як показали дослідження О. Пирогової [7], навантаження потужністю 90 – 95 % МПК у 2/3 випадків супроводжуються виникненням різного роду суб'єктивних порушень (біль у ділянці серця, головний біль, задишка, нудота). У третини людей старших ніж 50 років навіть із високим рівнем фізичної підготовленості з'являються ознаки гіпоксії міокарда, а в половині випадків настає дискоординація діяльності різних систем організму. Тому фізичні вправи потужністю 90 – 95 % МПК доступні особам молодого й середнього віку з високим рівнем фізичного стану (5-й рівень) і великим стажем занять фізичними вправами.

Л. Я. Іващенко, Н. П. Страпко [9] запропонували п'ять зон навантаження в оздоровчому тренуванні з урахуванням ПАНО – порогу анаеробного обміну. ПАНО характеризує фізичне навантаження, яке викликає значну інтенсифікацію безкисневих (анаеробних) джерел енергії. ЧСС ПАНО за 1 хв – це ЧСС на рівні порогу анаеробного обміну. З віком цей показник зменшується (рис. 2.1).

1-а зона – вправи аеробного характеру, які розвивають загальну витривалість. Їх інтенсивність нижча ніж ПАНО на 20 %. Рациональна тривалість навантаження – 90 – 180 хв.

2-а зона – навантаження досягається вправами переважно аеробного спрямування, що також розвивають загальну витривалість. Їх інтенсивність дещо нижча ніж ПАНО або наближається до нього. Раціональна тривалість навантаження – 40 – 60 хв.

3-я зона – навантаження змішаного аеробно-анаеробного характеру, які впливають на всі рухові якості, дорівнюють або перевищують ПАНО на 10 – 35 %. Раціональна тривалість навантаження – 10 – 35 хв.

4-а зона – фізичні вправи, інтенсивність яких перевищує ПАНО на 35 – 100 %. Ці вправи стимулюють в основному гліколітичні процеси, тривають від 30 с до 3-х хвилин, виконуються інтервальним методом.

5-а зона – вправи, інтенсивність яких перевищує ПАНО вдвічі. Загальна тривалість не повинна перевищувати 10 – 15 с. Використовуються у тренуванні осіб із високим рівнем фізичного стану.

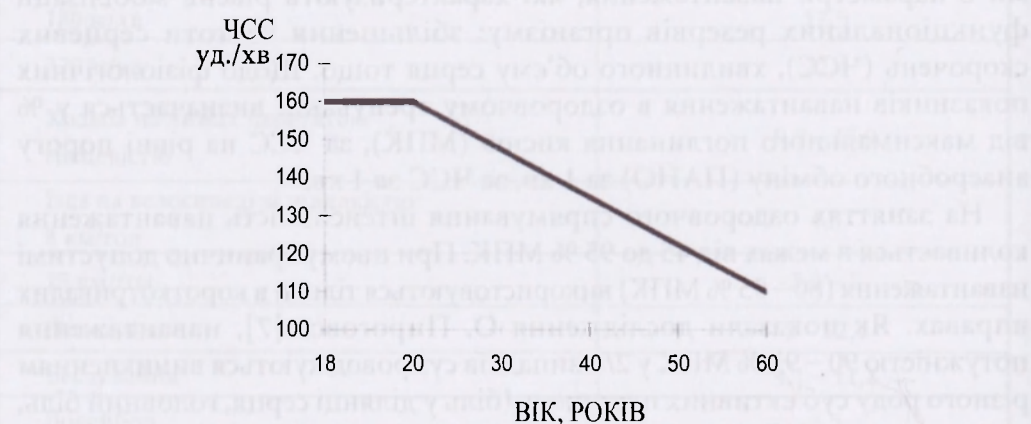


Рис. 2.1. ЧСС ПАНО чоловіків різного віку

В оздоровчому тренуванні доцільне використання навантаження 2 та 3 зони. Фізичні вправи, які за рівнем навантаження належать до 1 зони, використовуються для активного відпочинку.

В оздоровчому тренуванні використовуються такі показники ЧСС:

– порогова – найнижча ЧСС, при якій можна досягти очікуваного тренувального ефекту;

– пікова – найвища ЧСС, яку можна допустити при проведенні оздоровчих тренувальних занять.

За М. М. Амосовим, максимально допустима ЧСС в оздоровчому тренуванні не повинна перевищувати 162 уд/хв в осіб до 30 років та 130 уд/хв в осіб після 60-ти років (табл. 2.3).

Фахівці оздоровчого тренування користуються формулами, за якими

вираховується відповідно до віку максимально допустима ЧСС. Для початківців ЧСС повинна становити: 180 мінус вік у роках. Для осіб зі стажем занять більше ніж три роки ЧСС повинна дорівнювати різниці 170 та 0,5 віку в роках.

Вибір засобів оздоровчого тренування, спрямування тренувальних занять, параметри фізичного навантаження визначаються *рівнем фізичного стану*.

Таблиця 2.3

Максимально допустима ЧСС осіб різного віку
на заняттях оздоровчого спрямування

до 30	162
30 – 39	160
40 – 49	150
50 – 59	140
60 – 69	130

Окремі автори ототожнюють поняття “фізичний стан” із поняттям “фізична працездатність” (А. А. Шелюженко, С. А. Душанин), інші – з рівнем розвитку максимальних аеробних можливостей людини (В. Я. Карпман, З. Б. Белоцерковский), треті “фізичний стан” розуміють як не один показник, а сукупність взаємопов’язаних ознак (Г. Л. Апанасенко, Є. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко).

На підставі багатофакторного множинного кореляційного й регресивного аналізу в структурі фізичного стану виділено шість головних чинників:

- показники загальної фізичної працездатності (максимальна потужність роботи і МПК);
- показники серцево-судинної системи під час виконання максимального велоергометричного тесту;
- показники серцево-судинної системи у спокої;
- вік;
- показники загальної швидкісної та швидкісно-силової витривалості;
- показники респіраторної системи у спокої;
- антропометричні показники: маса тіла, зріст [21].

Отримані показники свідчать про неможливість зведення програм оздоровчого тренування до використання довільних вправ. Провідне значення загальної та спеціальної витривалості вимагає переважного використання вправ, спрямованих на розвиток цих якостей [22].

На підставі показників фізичної працездатності та МПК впродовж кожної декади життя дорослої людини (20 – 29, 30 – 39, 40 – 49, 50 – 59 і 60 – 69 років) виділено п'ять рівнів фізичного стану (РФС): 1-й – низький; 2-й – нижчий за середній; 3-й – середній; 4-й – вищий за середній; 5-й – високий.

Кожний рівень характеризується сукупністю клініко-функціональних ознак. Безпечний рівень фізичного здоров'я, який гарантує відсутність захворювань, мають лише особи з високим РФС. Середній РФС вважається критичним. Подальше його зниження супроводжується зростанням захворюваності та зниженням функціональних резервів організму до небезпечного рівня, що межує з патологією [17]. В осіб із низьким та нижчим за середній РФС найнижчі показники загальної фізичної працездатності, збільшена частоти виявлення та прояву ризик-факторів ішемічної хвороби серця, найнижчий ступінь розвитку фізичних якостей. За показниками досліджень, низький і нижчий за середній РФС мають 45,4 % осіб у віці 20 – 59 років, тобто майже кожна друга людина [21].

Підвищення РФС супроводжується поліпшенням функціонування кардіо-респіраторної системи, зниженням ризик-факторів розвитку серцево-судинних захворювань, підвищенням рівня розвитку фізичних якостей. Найвищий рівень розвитку функціональних можливостей кардіо-респіраторної системи та стабільне фізичне здоров'я характерні для осіб із високим РФС. Однак цей РФС виявляється лише у 7,1 % випадків (рис. 2.2).

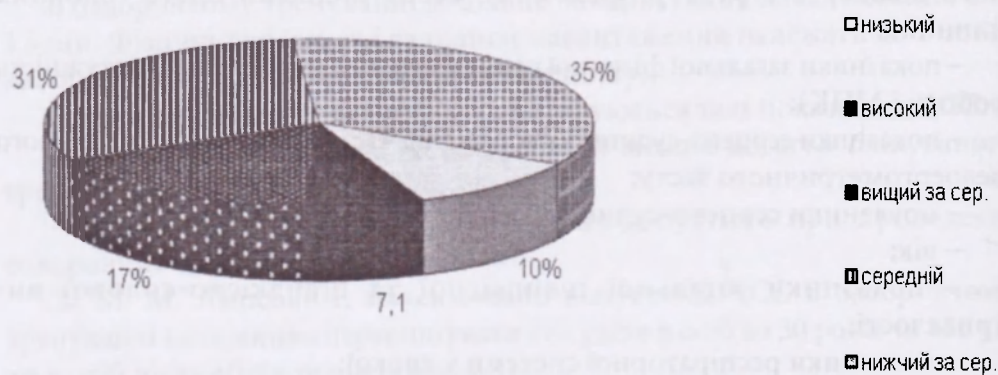


Рис. 2.2. Частота виявлення різних РФС в осіб віком 20-59 років

Досягнення високого РФС і його утримання упродовж тривалого періоду є кінцевою метою оздоровчого тренування.

Як зазначено, найбільший оздоровчий ефект мають фізичні вправи помірної інтенсивності, які виконуються в аеробних умовах і спрямовані на розвиток загальної витривалості. В оздоровчому тренуванні дорослого населення ці вправи повинні становити в середньому 65 % від загального обсягу вправ. При цьому чим нижчий РФС, тим більше часу доцільно приділяти розвитку цієї фізичної якості. З підвищенням РФС в оздоровчому тренуванні збільшується обсяг вправ, спрямованих на розвиток швидкісної та швидкісно-силової витривалості. Раціональні обсяги фізичних вправ різного спрямування (тривалість у хв), залежно від РФС та віку, можна визначити за допомогою номограми (рис. 2.3.), яку запропонували фахівці з оздоровчого тренування [22].

Тривалість, хв

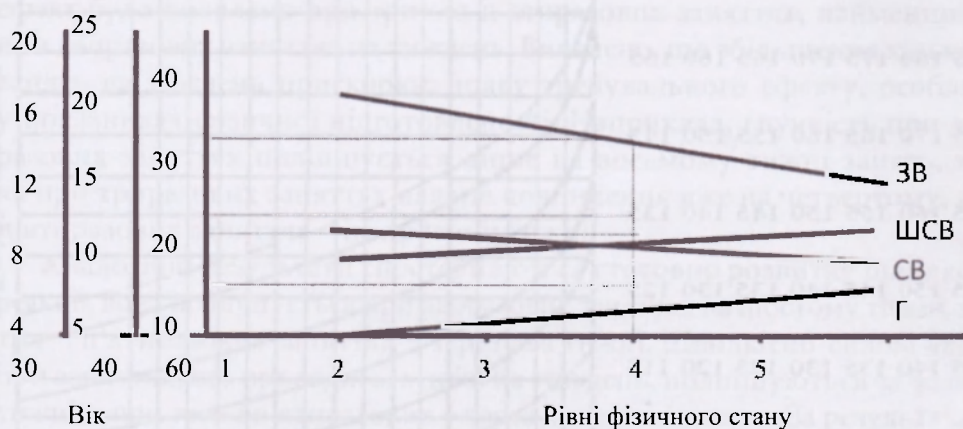


Рис. 2.3. Номограма для визначення раціонального співвідношення засобів оздоровчого тренування

Умовні позначення – вправи на розвиток:

- ЗВ – загальної витривалості;
- ШСВ – швидкісно-силової витривалості;
- СВ – спеціальної витривалості;
- Г – гнучкості.

При визначенні інтенсивності фізичного навантаження за показниками МПК необхідно враховувати подальші рекомендації фахівців оздоровчого тренування. Для осіб із високим РФС тренувальні навантаження мають бути в межах 65 – 75 % МПК. Тривалість занять повинна становити 30 – 50 хв при потужності навантажень 65 % МПК і 10 – 25 хв – при потужності

70 – 75 % МПК. При РФС вищому за середній раціональними вважаються навантаження в діапазоні 60 – 70 % МПК. В осіб зі середнім РФС тренувальні навантаження повинні становити 50 – 65 % МПК. Для осіб з низьким і нижчим за середній РФС рекомендована потужність навантаження 40 – 50 % МПК [21].

Точніше охарактеризувати вплив тренувального навантаження на організм можна за допомогою показника ЧСС під час виконання фізичної вправи або в перші 6 – 10 с після її завершення. Пульсові режими раціональних тренувальних навантажень, залежно від РФС, подано на рис. 2.4.

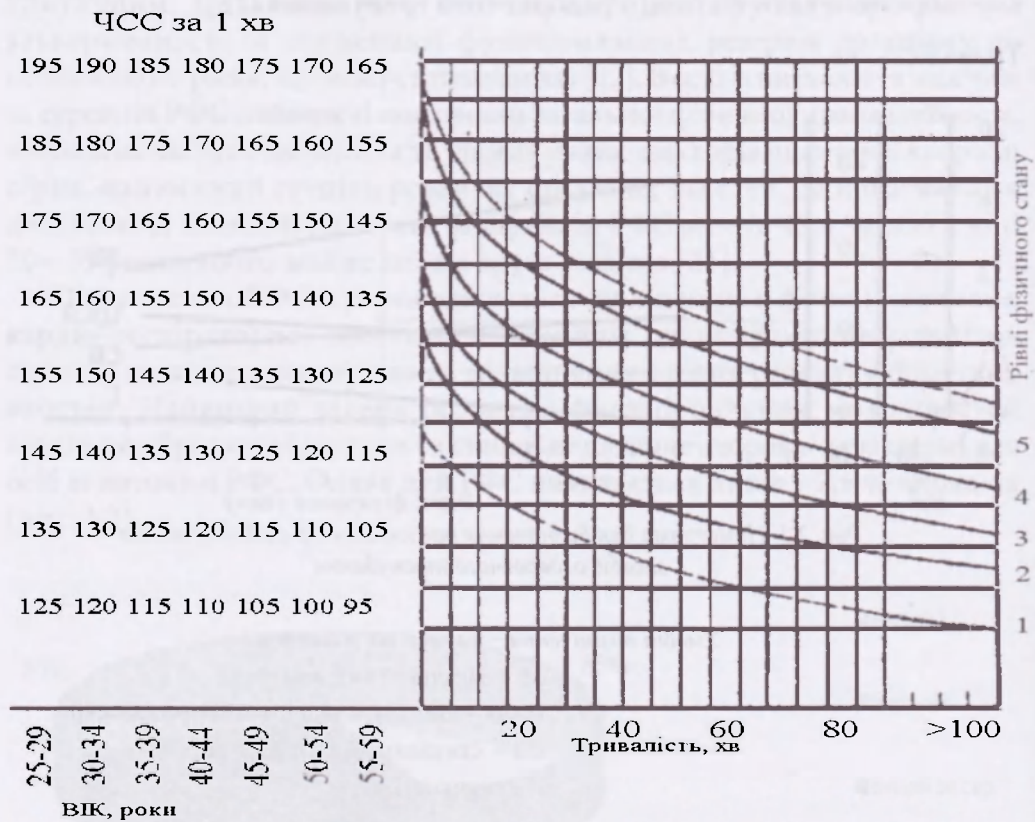


Рис. 2.4. Пульсові режими раціональних тренувальних навантажень для осіб із різним РФС

Для визначення тренувального пульсового режиму з урахуванням РФС, можна користуватися такими формулами:

для чоловіків – ЧСС трен. = $(190 + 5N) (A + t)$,

для жінок – ЧСС трен. = $(195 + 5N) (A + t)$,

де N – порядковий номер РФС;

A – вік, кількість років;

t – тривалість навантаження у хв.

Ці формули можуть використовуватися для розрахунку тренувального режиму осіб віком від 20 до 59 років за умови, що тривалість виконання навантаження знаходиться в межах 10 – 60 хв [9].

Із РФС також пов'язана частота (кількість) оздоровчих тренувальних занять на тиждень. Науковці порівняли ефективність оздоровчого ефекту занять, які проводилися від двох до п'яти разів на тиждень, тривали 30 хвилин і мали інтенсивність 60 % МПК [10]. Найбільший оздоровчий ефект було виявлено при три- та п'ятиразових заняттях, найменший – при дворазових заняттях на тиждень. Виявлено, що збільшення кількості занять на тиждень прискорює появу тренувального ефекту, особливо у показниках фізичної підготовленості. Наприклад, гнучкість при дворазових заняттях поліпшується лише на восьмому тижні занять, тоді як при триразових заняттях наявне поліпшення вже на четвертому, при п'ятиразових заняттях – на другому тижні.

Аналогічні результати спостерігаються стосовно розвитку швидкості реакції, вона поліпшується при дворазових заняттях на шостому тижні, при три- і п'ятиразових заняттях – через два тижні. Швидкісно-силові якості при заняттях, що проводяться двічі на тиждень, поліпшуються за чотири тижні, а при три- і п'ятиразових – через два тижні занять. За результатами досліджень Л. Я. Іващенко [10], через вісім тижнів тренувальних занять зареєстровано найбільший приріст фізичної працездатності при три- та п'ятиразових заняттях на тиждень.

В осіб, які тренуються три і п'ять разів на тиждень, порівняно з особами, які тренуються два рази, О. А. Пирогова зареєструвала вищий функціональний рівень серцево-судинної системи [22].

Було також встановлено, що для оптимального стимулювання загальної витривалості, швидкості та гнучкості на тиждень необхідні п'ятиразові заняття. Тоді як для розвитку швидкісно-силових якостей заняття можуть бути триразовими. Саме тому раціональна кількість занять на тиждень повинна визначатися рівнем фізичного стану і ступенем розвитку конкретних рухових якостей [10].

Доведено, що для осіб із низьким і нижчим за середній РФС найбільшу ефективність має п'ятиразове оздоровче тренування. Для осіб зі середнім

і вищим за середній РФС доцільні триразові заняття. Для підтримки високого РФС достатньо двох занять на тиждень [22].

Фахівці розробили типові програми оздоровчого тренування для осіб різного віку, статі та РФС з урахуванням фізичної працездатності осіб різного РФС та енергетичного оцінювання окремих фізичних вправ [9, 10, 21, 22]. Тривалість кожної програми – 8 тижнів. Саме цей період забезпечує перехід у вищий функціональний клас завдяки збільшенню максимальної фізичної працездатності, аеробних можливостей організму за умов раціональної організації оздоровчого тренування [9]. Перехід з одного функціонального класу в наступний, вищий, вимагає застосування складнішої програми оздоровчого тренування.

З урахуванням п'яти РФС і п'яти декад життя дорослої людини фахівці склали 50 типових програм оздоровчого тренування. У розроблених програмах зазначено спрямування занять, їх тривалість, інтенсивність навантаження за показниками ЧСС, кількість занять на тиждень [9, 21].

2.2. Вікові особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять

Програмування та проведення фізкультурно-оздоровчих занять у рекреаційній діяльності повинно відбуватися з урахуванням анатомо-фізіологічних вікових характеристик осіб, які тренуються.

Особливості проведення занять із дітьми. Головною умовою ефективності оздоровчих занять є врахування особливостей вікового розвитку дітей. В організмі людини всі органи та системи взаємопов'язані і залежать одна від одної. Діяльність організму регулює нервова система, зокрема її вищий відділ – кора великих півкуль головного мозку. Розвиток і діяльність мозку залежать від умов життя, а також від виховання – вирішального чинника розвитку дитини. Новонароджена дитина має лише деякі вроджені безумовні рефлекси: спання, ковтання, кліпання тощо. [4].

Згодом, завдяки поступовому розвитку й удосконаленню нервової системи, у дитини виникає словесне мислення, встановлюється зв'язок між мовними подразниками і м'язово-руховими реакціями. Утворюються нові нервові зв'язки, які називаються умовними рефlekсами. Одні умовні рефлекси закріплюються й удосконалюються під впливом навколишнього середовища і виховання, інші згасають, загальмовуються, натомість виникають нові. Дитина звикає до певного режиму дня – відпочинку, сну, приймання їжі.

Велике значення в житті дитини має розвиток рухів. Вони регулюються корою великих півкуль, яка гальмує непотрібні супровідні рухи.

У дошкільному віці організм дитини швидко росте та розвивається. Збільшуються розміри і маса тіла, швидко формується центральна нервова система (ЦНС). Цей віковий період характеризується недостатньою врівноваженістю процесів збудження та гальмування, їх слабкою рухливістю, переважанням збудження над гальмуванням.

Кістково-м'язова система дитини дошкільного віку також має свої особливості. Кісткова тканина містить більше води і тільки 13 % мінеральних солей. Кістки еластичні, м'які, гнучкі, можуть легко змінювати свою форму. Суглоби дуже рухливі, зв'язковий апарат легко розтягується, сухожилля коротші та слабші, ніж у дорослих. Дуже важливо не допустити у дитини цього віку викривлення хребта, а також стежити, щоби дитина уникала неправильних положень тіла, не носила важких предметів в одній руці тощо.

Характерними для цього віку є високі темпи росту і розвитку організму. Так, наприклад, за 1-й рік життя довжина тіла збільшується на 50 % від вихідної; до 7 років – майже у 2,5 рази. До року втричі збільшується маса, а до 6–7 років – ще у 2 рази. З ростом дитини змінюються й пропорції тіла. До 7 років довжина ніг збільшується в 2,5 рази, тулуба – удвічі порівняно з довжиною новонародженої дитини.

М'язова система у дітей розвинена слабо і становить лише 20–22 % від загальної маси тіла (у дорослого – 45 %). Особливо слабкі м'язи кінцівок. Вони повільно скорочуються. М'язи у дітей мають багато води і мало білкових речовин і жирів. Нерівномірно розвиваються окремі м'язи. Так, м'язи згиначі розвинені більше, ніж розгиначі, це може спричиняти неправильну поставу.

Серцево-судинна система наповнює тканини організму киснем і поживними речовинами. Необхідно, щоби дитина робила тільки такі фізичні вправи, які відповідають стану її серцево-судинної системи. У дошкільному періоді інтенсивно збільшуються розміри серця. Так, до 2-х років маса серця збільшується втричі. Артерії та капіляри у дітей цього віку досить широкі. Ця особливість (велика маса серця, добра васкуляризація міокарду, наявність нервової тканини та відносно короткий шлях кровотоку) забезпечує сприятливіші умови для кровообігу, але відносно велика кількість крові, що циркулює, та інтенсивні обмінні процеси висувають до серця дитини значні вимоги. У зв'язку із цим, дитяче серце виконує відносно більшу роботу, ніж серце дорослої людини. ЧСС у новонародженої дитини становить 120–140 уд/хв, до 1 року – 120 уд/хв, у 2 роки – в середньому 110 уд/хв. Серце дитини 5–6 років скорочується 80–100 разів на хвилину. Артеріальний тиск становить у середньому 95/60 мм рт. ст. Ріст судин відстає від росту серця, тому може підвищуватись артеріальний тиск [4, 6].

Верхні дихальні шляхи у дітей відносно вузькі, а слизова оболонка, що вистилає повітропровідні шляхи, ніжна, має густу сітку тонесеньких лімфатичних і кровоносних судин, тому виникають запальні процеси. При цьому слизова оболонка набрякає, дитині важко дихати носом, і вона починає дихати ротом. Тоді у нижні відділи дихального тракту надходить не досить очищене і нагріте повітря, що призводить до виникнення ларингіту, бронхіту й інших захворювань. Вже до 1,5 року об'єм легенів збільшується в 4,5 рази, головним чином, за рахунок збільшення об'єму альвеол при збереженні їх загальної кількості. Поверхня легенів, що забезпечує газообмін, і кількість крові, яка протікає через них за одиницю часу, у дітей більша, ніж у дорослих, однак розмах дихальних рухів обмежений. У зв'язку з цим, дихання дитини поверхневе і неекономне. Потреба організму в кисні забезпечується більшою частотою дихальних рухів. Частота дихання однорічної дитини становить в середньому 30 разів на хв, а у шестирічної – до 20 разів [6].

У дошкільному віці переважно закінчується формування легеневої тканини. Глибина дихання зростає до 140 – 145 см³. Життєва ємність легень (ЖЄЛ) у дітей 6 років становить 800 – 1 000 мл.

Шкіра дитини тонша, ніжніша і вразливіша, ніж у дорослої людини, вона менше захищає глибше розташовані тканини від механічних і хімічних впливів, а також від дії низьких температур. Судини шкіри мають м'які, еластичні стінки: розширюючись, вони можуть вмістити велику кількість крові. Шкіра відіграє важливу роль у терморегуляції. Через тонкі шкірні покриття кров легко віддає своє тепло, внаслідок чого теплова рівновага у дітей порушується швидше, ніж у дорослих. Під впливом холоду судини шкіри звужуються: кров відпливає до внутрішніх органів. Водночас в організмі починає посилено утворюватися тепло. При високій температурі повітря збільшується тепловіддача: розширюються судини шкіри, посилюється виділення поту, який, випаровуючись, забирає тепло, що запобігає перегріванню.

М'язова діяльність всебічно стимулює фізичний, сенсорний та інтелектуальний розвиток дітей. Рухова активність є природною біологічною потребою дітей, ступінь задоволення якої визначає подальший структурний і функціональний розвиток їх організму [3, 4].

Оптимальна рухова активність виконує роль своєрідного регулятора росту та розвитку дитячого організму. Діти, які систематично виконують фізичні вправи, вирізняються бадьорістю, оптимізмом, життєрадісністю та високою фізичною і розумовою працездатністю. При цьому вони мають підвищену стійкість організму до негативного впливу навколишнього середовища [4].

Тижневі обсяги організованої рухової активності становлять для дошкільнят 8–10 годин. У літературі наводяться різні варіанти “наповнення” раціональних норм рухової активності.

Дошкільний вік часто називають “ігровим віком”. *Рухливі ігри сприяють:*

- формуванню й удосконаленню життєво важливих рухів;
- всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров’я;
- вихованню моральних і вольових якостей;
- позитивному впливові на серцево-судинну, дихальну та ЦНС, поліпшенню апетиту і міцному сну;
- розвитку важливих фізичних якостей: швидкості, спритності, витривалості;
- розумовому розвитку дитини, розширенню світогляду, розвитку уваги, сприйняття, творчої фантазії, пам’яті; поліпшенню логічного мислення, розвитку мови, швидкості мислення, творчості, кмітливості;
- естетичному вихованню: формування відчуття краси рухів, почуттю прекрасного (правильній поставі, витонченості й точності рухів) [4].

На заняттях із дітьми дошкільного віку застосовують три види рухливих ігор: сюжетні ігри; ігрові вправи (несюжетні ігри); елементи спортивних ігор (волейбол, бадмінтон, баскетбол, футбол, хокей тощо).

Особливості методики проведення рухливих ігор із дошкільнятами:

- перш ніж вибрати гру, треба визначити мету, врахувати вікові можливості дітей, їхні інтереси та фізичну підготовленість, місце і час проведення, погодні умови;
- більшість рухливих ігор доступні й корисні дітям різних вікових груп;
- правила гри можна спрощувати чи ускладнювати;
- добре відомі ігри можна проводити з деяким ускладненням вправ і правил;
- на уроках фізичної культури доречні різні ігри: в основній частині – ті, які мають навчальний характер і значну інтенсивність навантаження; в заключній частині – малу інтенсивність. На прогулянках можуть бути ігри з різною інтенсивністю навантаження, однак треба враховувати пору року і температуру повітря;
- для проведення багатьох ігор потрібен інвентар;
- під час пояснення змісту гри дітей розташовують так, щоби кожен добре чув і бачив вихователя. Пояснювати треба коротко, чітко, зрозуміло, щоби не втомлювати дітей. Емоційно-образне коментування сюжету гри допомагає дітям краще уявити ігрову ситуацію й виразніше виконувати характерні для цього образу рухи;

– для кращого засвоєння гри рекомендується пояснювати найскладніші моменти із використанням жестів і демонстрацією деяких рухів.

– правила гри пояснюють детально лише тоді, коли вона проводиться вперше. Повторюючи гру, тільки нагадують основний її зміст.

– важливим моментом гри є вибір одного чи кількох ведучих.

– обов'язковою умовою командних ігор у старших групах є правильне комплектування команд. Вони мають бути рівними за силами й складом [4].

Тривалість гри визначається метою, умовами, віком дітей та їхньою кількістю. Проводити ігри рекомендується на свіжому повітрі, по можливості не на асфальті, а у парках або скверах.

Слід пам'ятати, що правильне дихання є однією з умов повноцінного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дітей. Насамперед дитина повинна навчитися енергійно видихати, правильно дихати через ніс. Пускати мильні бульки – веселе заняття і корисна вправа для розвитку функції дихання. Можна вчити дитину вправ на затримку дихання на вдиху і видиху. Правильне дихання має велике значення для профілактики захворювань [4].

Значні зміни рухового режиму дітей пов'язані з початком навчання у школі. У першокласників обсяг рухової активності зменшується порівняно з дошкільнятами одразу на 50 %. Це спричиняє, наприклад, зниження уваги та працездатності. Науковці дослідили, що тривалість активної уваги учнів перших класів становить 15 – 20 хв, а після 30 – 35 хв безперервних занять у них різко знижується працездатність: інтенсивність роботи зменшується на 37 %, а її якість – на 50 %. При цьому 50 % дітей починають ухилятися від роботи.

Під час уроків значне навантаження припадає на органи зору і слуху, м'язи кисті руки, яка працює. Упродовж навчального року працездатність школярів знижується, починаючи від вересня до травня, особливо низькою вона є наприкінці навчального року [15, 18].

Уроки фізичної культури компенсують необхідний для дитячого організму обсяг рухової активності лише на 11 – 13 %. Потреба дітей у рухах задовольняється в умовах режиму школи самостійними, спонтанними рухами лише на 18 – 20 %. Однак і самостійна рухова активність разом з уроками фізичної культури не може задовольнити потреби учнів у рухах більш як на 30 – 40 % [15, 33].

Не менш серйозною проблемою є надлишкова маса тіла, яка спостерігається у 10 – 20 % школярів; у 50 % – дефекти зору і нервово-психічні відхилення; у 50 – 60 % – схильність до частих захворювань. За показниками деяких фахівців, лише 5 – 8 % випускників школи є здоровими. Збільшилася кількість дітей із різними психічними розладами, яка становить 3,6 % від загальної кількості [18].

Тому для дитини доступний певний діапазон рівня рухової активності, середина якого є оптимальною для зміцнення здоров'я, а крайні межі – несприятливими. Якщо фізичні навантаження виходять за оптимальні межі (гіперкінезія або гіпокінезія), вони можуть призвести до негативних змін в організмі дітей.

За відомостями науковців, тижневі обсяги рухової активності для школярів коливаються в межах 14 – 21 годин [13, 15].

Молодший шкільний вік є інтенсивним періодом у розвитку організму дитини [6]. Зріст щороку збільшується на 3 – 5 см, маса – на 2 – 2,5 кг. Кістки скелета легко деформуються. Хребет дуже гнучкий і рухливий.

М'язи і зв'язковий апарат слабкі, тому потрібне значне напруження м'язів, щоби утримати тіло у вертикальному положенні (неправильна постава, однобічне навантаження, велике м'язове напруження призводять до викривлення хребта). Поступово відбувається окостеніння кистей рук. У зв'язку з цим, необхідно стежити за симетричним розвитком лівої та правої рук, що важливо для правильного фізичного розвитку дитини (вже у першому – другому класах 90 – 95 % дітей – яскраво виражені “правші” і мають менш активну ліву руку).

М'язова система розвивається інтенсивно, але нерівномірно – відстають у розвитку дрібні м'язи. У семи-восьмирічній дитини м'язи становлять 27 % маси тіла. М'язова сила рук збільшується приблизно на 2 кг щорічно, в десять років сила правої руки становить у середньому 16 – 17 кг. Розвиткові м'язів сприяють рухи та бажання бігати, лазити, стрибати, що є фізіологічною потребою дитини.

Серцевий м'яз дитини 7 – 8 років ще слабкий. Триває процес розвитку серця і його складного нервового апарату, тому можуть спостерігатися різкі коливання пульсу, порушення ритму скорочень серця. Водночас серце швидко пристосовується до фізичних навантажень. Із віком поступово сповільнюється ЧСС. У дитини семи-восьми років ЧСС становить 80 – 92 уд/хв, у 9 – 10 років – 76 – 86 уд/хв.

Збільшується окружність грудної клітки при відносно слабких дихальних м'язах. Недостатня глибина дихання компенсується більшою частотою дихання – до 20 – 22 разів за хв. Повітря, яке видихає дитина, містить лише 2 % CO₂ (у дорослого – 4 %). ЖЕЛ хлопчиків у період від 7 до 10 років збільшується від 1 300 до 2 000 см³, у дівчат названі показники є значно меншими. Відбувається диференціація типів дихання. У хлопчиків починає формуватися діафрагмальне, у дівчаток – грудне дихання [6, 13].

Усю діяльність організму регулює нервова система, яка підпорядкована корі великих півкуль головного мозку. У молодшому шкільному віці закінчується анатомічне формування структури головного мозку. Проте у

функціональному відношенні мозок ще розвинений слабо. Посилюються процеси збудження і гальмування, дедалі більше зростає значення другої сигнальної системи.

Порівняно із дошкільнятами молодші школярі мають чіткіше сприйняття, краще засвоюють абстрактні поняття, швидше запам'ятовують. Однак їх увага не стійка і зосереджується на тому, що найбільше вражає. Діти цього віку легко збуджуються, вони дуже емоційні.

Недостатня сила і врівноваженість нервових процесів, перевага збудження над гальмуванням можуть призвести до швидкої втоми клітин головного мозку і, таким чином, до швидкої загальної втоми [6].

Водночас діти цього віку легко опановують складні за координацією рухи, оскільки їм властива висока пластичність нервової системи. Проте під час сильних і монотонних рухових подразнень у них знижується стійкість до зовнішнього впливу. Уникнути цього можна різноманіттям на заняттях фізичними вправами, введенням рухливих ігор [13].

У середньому шкільному віці продовжується інтенсивний ріст і розвиток дитини. Настає період "другого витягування" (перше – у 6–7 років) [6, 13]. У хлопчиків максимальні темпи росту відзначаються у 13–14 років (зріст за 1 рік збільшується на 7–9 см), а у дівчат – в 11–12 років (збільшення на 7–8 см).

Маса суттєво відстає від зросту. З'являються ознаки нерівномірного росту частин тіла, що веде до зміни пропорцій. Дуже швидко ростуть довгі трубчасті кістки верхніх і нижніх кінцівок. Ріст кісток у ширину незначний. Не можна використовувати надмірні фізичні навантаження, що прискорюють процес окостеніння і можуть сповільнити збільшення довжини кісток.

М'язова система розвивається швидкими темпами. До 14–15 років високого рівня розвитку досягає суглобно-зв'язковий апарат, м'язи, сухожилки. Різко збільшується загальна маса м'язів і становить 32–35 % від маси тіла (найінтенсивніше у хлопчиків – 13–14 років і дівчаток – 11–12 років). Швидше розвиваються м'язи ніг, повільніше – м'язи рук. Стають помітнішими відмінності у показниках абсолютної та відносної сили у хлопчиків і дівчаток.

Продовжують розвиватися великі групи м'язів. Тонус згиначів переважає над тонусом розгиначів тулуба, тому часто спостерігається сутулуватість, похилена голова, неправильна постава.

Серце підлітка швидко збільшується у розмірах, але часто розвиток серця відстає від збільшення розмірів тіла. Прискорений ріст м'язової тканини веде до різких змін у співвідношеннях між міокардом і провідною системою серця – створюються передумови для виникнення порушень різноманітних функцій серця. У цей період збільшуються адаптаційні

можливості, підвищується економічність серцевої діяльності. Поступово знижується ЧСС: у 13 років вона становить близько 80 уд/хв.

Відбувається подальше удосконалення функцій дихального апарату. Підвищується ЖЕЛ, знижується частота дихання – до 18 разів за хв. Продовжує формуватися тип дихання: у хлопчиків – черевний, у дівчаток – грудний. Після фізичного навантаження підліткам обов'язково слід пропонувати вправи на відновлення дихання [6].

Швидко розвивається друга сигнальна система. Вона має найбільше значення у формуванні нових умовних рефлексів і навичок. Посилюється концентрація процесів збудження та гальмування, в результаті зростають емоційність і неврівноваженість, часто зміна настрою (процеси збудження домінують над процесами гальмування).

Характерним є формування самосвідомості. Виникає перехід від конкретного до більш абстрактного мислення, з'являються інтереси, захоплення.

Моторика підлітка відрізняється різноманітністю, але не вистачає граціозних рухів рук, з'являється незграбність. Простежуються значні відмінності між тими, хто займається і не займається спеціально організованою руховою активністю [13].

У старшому шкільному віці сповільнюється ріст тіла в довжину, а також приріст маси. Розбіжності між юнаками і дівчатами за розмірами та формами тіла досягають максимуму. У дівчат – довший тулуб, коротші ноги та руки, нижче знаходиться центр тяжіння.

У 15 – 16 років починається процес окостеніння хребців, грудини та її зрощення з ребрами. Міцнішає хребет, активно розвивається грудна клітка, завершується окостеніння ступні та кисті.

Розвиток м'язової системи відбувається за рахунок збільшення діаметру м'язових волокон, зростає м'язова маса. Стає помітнішою асиметрія в збільшенні сили м'язів правої і лівої половини тіла. М'язи еластичні, мають достатню нервову регуляцію. У дівчат, на відміну від юнаків, спостерігається значно менший приріст м'язової маси, відстає у розвитку плечовий пояс, однак інтенсивно розвивається пояс тазовий і м'язи тазового дна [6]. Грудна клітка, серце, легені, ЖЕЛ, сила дихальних м'язів менш розвинена, ніж у юнаків, тому функціональні можливості серцево-судинної і дихальної системи у них нижчі, ніж у хлопчиків.

У зв'язку із ростом тіла у юнацькому віці і далі розвиваються органи кровообігу та дихання. В цей період продовжує збільшуватися серце, удосконалюється його регуляція.

У 16 – 17 років високої досконалості досягає нервова і гуморальна регуляція діяльності серця і кровоносних судин. Робота серця й судин

стає більш злагодженою: підвищуються функціональні можливості серцево-судинної системи, зростає витривалість серця щодо фізичного навантаження. Учням доступні вправи зі статичним навантаженням і ті, які вимагають швидкості та витривалості [13].

Завершується розвиток центральної нервової системи, зростає рухливість нервових процесів. Ще спостерігається деякий дисбаланс у співвідношенні збудження і гальмування, збудження й надалі домінує над гальмуванням.

Розвиток другої сигнальної системи досягає високого рівня. Порівняно з підлітками старшокласники спокійніші, врівноваженіші, уважніші.

Особливості проведення оздоровчих занять зі студентською молоддю. Студентська молодь – це особлива соціальна група, об'єднана певними віковими межами, специфічними умовами навчання, праці і життя. У цьому віці завершується фізичне дозрівання організму. Такий період характеризується “піками” розвитку фізіологічних потенціалів (максимальна реактивність організму, ЖЕЛ, оптимальні рівні артеріального тиску, постачання крові киснем тощо). До 17 – 18 рр. процес всебічного удосконалення рухової функції наближується до завершення. Енергетичні витрати на одиницю маси тіла становлять 22 – 24 ккал/кг за добу, тобто як у дорослої людини. Упорядковується співвідношення сили різних м'язових груп.

До 18 – 20 рр. завершується формування вегетативних функцій і досягається високий рівень їх взаємодії. До цього часу витривалість як важлива рухова якість становить 85% від величини згаданого показника у дорослих. У 20 – 29 рр. її розвиток досягає найвищого рівня. Тому у студентському віці слід більше уваги приділяти розвиткові різновидів витривалості [12].

У цьому віці організм зберігає відносно високий рівень працездатності, загальний високий рівень функціональної активності.

Таким чином, студентський вік можна назвати заключним етапом поступового вікового розвитку фізіологічних і рухових можливостей організму.

Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням особистості, стилю поведінки. Це час пошуку відповідей на різні питання. Однак пошук свого визнання своєрідно поєднується з емоційною неврівноваженістю, імпульсивністю.

Студентському вікові властива дисгармонія. Бажання і потяг у молодих людей розвиваються раніше, ніж воля і сила характеру. В таких умовах вони не завжди можуть стримати деякі занадто великі бажання. Ім не вистачає соціальної зрілості.

Усе це слід враховувати при формуванні у студентів мотивації до систематичної фізкультурної активності.

Як вже зазначалося, на сьогодні відсутні уніфіковані обсяги рухової активності. Тижневі обсяги раціональної рухової активності становлять для студентів ВНЗ – 10 – 14 годин на тиждень [8].

У науковій літературі пропонуються різні варіанти “наповнення” раціональних норм рухової активності. Дамо характеристику лише окремим самостійним формам занять, які посідають важливе місце в рекреаційно-оздоровчих заняттях молоді.

Самостійною вважають діяльність, у процесі якої студент, знаючи кінцеву її мету, сам ставить перед собою завдання (що веде до досягнення цієї мети), добирає необхідні для цього засоби і способи дій, сам контролює їх правильність.

У зв'язку з недостатньою кількістю академічних занять, викладачі повинні формувати у студентів вміння самостійно тренуватися. Б. М. Шиян вважає, що необхідно дотримуватися у цій діяльності визначених положень.

1. Пропонувати вправи для самостійного виконання тільки після того, як вони будуть добре засвоєні на занятті в присутності викладача. Допомогти молоді усвідомити, що досягти помітних результатів можна лише за умови тривалих і наполегливих тренувань.

2. Для самостійного виконання фізичних вправ з метою вдосконалення або розвитку фізичних якостей слід знайомити молодь із методами контролю власних дій та оцінювання правильності їх виконання.

3. В організації й методиці самостійної діяльності центральним моментом навчання є формування вмінь і навичок.

Самостійні фізкультурні заняття рекомендовано проводити всім студентам, вони здатні наблизити обсяги рухової активності до оптимальних. Зміст таких самостійних занять у студентів різних медичних груп може бути неоднаковий.

Серед видів самостійних занять можна назвати також ранкову гімнастику, циклічні вправи та вправи, що спрямовані на розвиток сили зі застосуванням тренажерної техніки, які використовуються для фізичного самовдосконалення.

Ранкова гігієнічна гімнастика. Ця необхідна гігієнічна вимога в режимі дня кожної людини недостатньо використовується у виховному процесі студентів. Запропоновано чимало комплексів ранкової гімнастики, автори яких в основному керувалися принципом зміцнювального й тонізуювального впливу вправ на організм. Мета ранкової гімнастики – ліквідувати наслідки бездіяльного стану після нічного відпочинку, підготувати організм до наступної діяльності, підвищити збудливість нервової системи, поліпшити процеси обміну, дихання, кровообігу.

Циклічні вправи (детальніше – у спеціальному розділі) є дещо монотонними та недостатньо емоційними, але мають низку переваг [8].

1. Техніка виконання більшості циклічних прав доступна практично всім людям.

2. Тренуватися можна самотійно, без партнерів.

3. Виконання циклічних вправ, як правило, не потребує спеціальних місць для занять, дорогого інвентарю та обладнання.

4. Циклічні вправи найефективніші для розвитку витривалості і зміцнення здоров'я, оскільки при їх виконанні в роботі беруть участь майже всі м'язи, активізується робота провідних систем організму – серцево-судинної та дихальної.

5. Основна перевага – можливість чітко і точно дозувати навантаження.

На сьогодні *тренажери і технічні пристрої* широко застосовуються на рекреаційно-оздоровчих заняттях із різними верствами населення, в тому числі зі студентами. Причина їх популярності – інтенсифікація занять фізичними вправами в умовах дедалі більшого дефіциту вільного часу [11].

Переваги тренажерів:

- доповнюють традиційні вправи; роблять заняття емоційнішими;
- дають можливість індивідуально добирати навантаження;
- скорочують терміни досягнення оздоровчого ефекту;
- їх конструкція передбачає вибіркочу і точну дію під час виконання вправ на певні м'язи і ділянки тіла;

- завдяки їм можна виконувати різноманітні гімнастичні вправи, бігати на різні дистанції, веслувати, їздити на велосипеді, плавати, піднімати штангу;

- тренажерна техніка достатньо компактна і може розміщуватися в невеликих приміщеннях (у квартирах).

Тренажери, які застосовуються на рекреаційно-оздоровчих заняттях, за *призначенням* умовно поділяються на групи [15].

1. Тренажери спорідненого впливу, які спрямовані на удосконалення технічної і фізичної підготовленості у структурі певних фізичних вправ.

2. Тренажери для імітації спортивних вправ, що забезпечують короткочасні рухові навантаження різної інтенсивності використовуються для удосконалення елементів техніки.

3. Тренажери для зміцнення певних м'язових груп. Найчастіше вони використовуються в тренажерних залах.

4. Тренажери для поповнення дефіциту рухової активності. Їх основна

мета – боротьба з гіпокінезією. Як правило, ними обладнують кабінети ЛФК, реабілітаційні центри.

5. Фізкультурно-спортивні атракціони й ігри – новий напрямок, який швидко розвивається. Використовують теле- та ігрові автомати, ігри з функціями тренажерів як засоби розваг, дозвілля, фізичної підготовки.

За своїм впливом на *розвиток рухових якостей* тренажери умовно поділяють на 4 групи [15]:

- загальної витривалості (роликова інерційна доріжка для ходьби і бігу, “лабіринт”, велотренажер);
- м’язової сили (гімнастичний комплекс “Здоров’я”, різноманітні еспандери, веслувальні тренажери, конструкції з обтяженнями);
- гнучкості (диски поворотів);
- спритності (ручні захвати, дібатут, тренажер “Спритність”, диск “Здоров’я”).

В умовах житлового приміщення можна створити власний невеликий спортивний куточок для самостійних занять фізичною культурою. Однак, існують певні вимоги до фізкультурно-оздоровчої техніки, що застосовується в житлових приміщеннях. Вона повинна:

- бути компактною;
- легко і швидко розбиратися і збиратися;
- мати гарний зовнішній вигляд;
- максимально гармоніювати з інтер’єром кімнати.

Наведена характеристика окремих форм фізкультурно-оздоровчих занять не є вичерпною й у наступних розділах буде подано загальну характеристику засобів фізичної рекреації, зокрема циклічних вправ, спортивних ігор, оздоровчих видів гімнастики тощо.

Особливості проведення оздоровчого тренування з особами зрілого віку. Люди зрілого віку – основний контингент населення, зайнятого продуктивною працею. Із великим запасом знань, виробничим і життєвим досвідом, вони становлять особливу цінність для суспільства. Саме в цьому віці, після 40 років, значна частина населення страждає від серцево-судинних та інших захворювань. Відомо, що зміни функціональних показників організму в період онтогенезу мають гетерохронний характер. Одні функції та показники починають знижуватися вже в перші роки життя (гнучкість, відносна маса крові на кілограм ваги, смаковий поріг), інші (потужність серцевої діяльності, показники сили, витривалості тощо) – спочатку зростають, а після 30 років знижуються. Водночас морфологічний склад крові, кислотно-лужна рівновага тощо з віком майже не змінюються.

Незважаючи на гетерохронність змін функцій і показників в онтогенезі, сучасні дані геронтології (науки про довголіття) свідчать, що

інволюційний період розвитку людини починається в 35 – 40 років, коли відбувається перехід із першого зрілого віку в другий.

Головне завдання фізкультурно-оздоровчих занять у зрілому віці – збереження і зміцнення здоров'я, підтримка оптимальної життєдіяльності та високої працездатності впродовж основного періоду трудової діяльності.

Як свідчить практика, в перший період зрілого віку у людей відсутня мотивація до постійної, систематичної активності рекреаційно-оздоровчого характеру. Важливою психологічною особливістю людини цього віку є добре самопочуття, впевненість у благополуччі, відчуття величезного запасу сил і витривалості. Необхідна спеціальна роз'яснювальна робота для виховання потреби в раціонально організованій руховій активності [3, 8].

Фізична активність людини першого зрілого віку організовується з урахуванням характеру трудової діяльності, стану здоров'я і фізичної підготовленості, статі, умов побуту, інших показників.

Обсяг фізичних навантажень визначається таким інтегральним показником як рівень фізичного стану. При низькому і нижчому за середній рівнях навантаження повинні сприяти розвиткові в організмі прогресивних змін морфофункціонального характеру, при високому – стабілізації досягнутого рівня розвитку.

Головний принцип оздоровчого тренування в перший період зрілого віку – різноманітність засобів, які використовуються, та невисока інтенсивність фізичних навантажень.

Для збереження і зміцнення здоров'я рекомендуються циклічні вправи (біг, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, веслування), оздоровчі види гімнастики, спортивні ігри. Оптимізація режимів фізичних навантажень досягається шляхом систематичної зміни видів фізичних вправ і досягнення тренувального ефекту при обмежених за обсягом та інтенсивністю фізичних навантаженнях. У цьому віковому періоді рекомендується сезонна зміна видів фізичних вправ мінімум – два, максимум – чотири рази на рік.

Існує думка, що з особами першого зрілого віку оздоровчі заняття необхідно проводити не більше трьох разів на тиждень із додатковим заняттям рекреаційного характеру [3].

Тривалість занять вправами аеробного характеру залежить від їх інтенсивності (за показниками ЧСС). Так, при збільшенні частоти пульсу на 100% порівняно з показниками у спокої мінімальна тривалість фізичних вправ повинна становити 10 хв, при збільшенні на 75% – 20 хв, на 50% – 45 хв та на 25 % – 90хв.

Американський фахівець з оздоровчої фізичної культури Кеннет Купер розробив систему оздоровчих занять аеробного спрямування для осіб різного віку та рівня фізичної підготовленості. Його програми оздоровчого тренування з ходьби, бігу, їзди на велосипеді, плавання вважаються ефективним засобом тренування серця, органів кровообігу, дихання.

Можливість дозування навантаження шляхом підрахунку балів аеробіки, що відповідають величині й інтенсивності роботи, може стати стимулом до оздоровчого тренування для осіб першого зрілого віку [14].

Разом із різноманітними формами фізичної активності в цей період життєвого циклу людини необхідно приділяти особливу увагу процедурам загартування, психічній саморегуляції, масажу й іншим елементам здорового способу життя.

Після досягнення людиною 40 років (другий період зрілого віку), як свідчать результати клінічних обстежень, в організмі настають вікові зміни: звужуються судини та знижується їх еластичність. Це призводить до погіршення кровопостачання життєво важливих органів: серця, мозку, печінки, нирок, селезінки. Як у чоловіків, так і в жінок сповільнюються відновлювальні процеси, слабнуть м'язи спини та живота; стають тоншими відносно тулуба кінцівки. Як наслідок – формується інший зовнішній вигляд людини.

Результати досліджень свідчать, що в осіб віком 40 – 60 років, за умови систематичних фізкультурно-оздоровчих занять, помітний тренувальний ефект простежується вже через 8 тижнів занять. Однак його формування у людей після 40 років досягається за допомогою якісно інших, ніж у молодих людей, механізмів регуляції функцій [22]. Встановлено неоднаковий характер і щільність зв'язку між рівнем фізичної працездатності та фізичними якостями в осіб різного віку: якщо в осіб 20 – 39 років значущий зв'язок фізичної працездатності простежується лише зі загальною і швидкісною витривалістю, то після 40 років – з усіма руховими якостями. Це вимагає диференційованого підходу до вибору спрямування фізичних вправ залежно від віку й рівня фізичного стану.

Рациональне співвідношення фізичних вправ різного спрямування в оздоровчому тренуванні осіб різного віку запропонували Є. О. Пирогова, Л. Я. Іващенко, Н. П. Страпко (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Рациональне співвідношення фізичних вправ різного спрямування
в оздоровчому тренуванні осіб різного віку**

Спрямування вправ	Обсяг вправ (%)	
	20 – 39 років	40 – 59 років
Загальна витривалість	40	58
Швидкісна витривалість	14	0
Швидкісно-силова витривалість	27	19
Гнучкість	19	23
Всього	100	100

Вирішальною умовою забезпечення оптимального оздоровчого ефекту при виборі засобів фізичної культури є відповідність величини навантажень функціональним можливостям організму. Ознакою доступності навантажень є невелика і приємна втома, відчуття задоволення, незначне потовиділення.

Визначити рівень тренувального навантаження в оздоровчому тренуванні з урахуванням таких індивідуальних показників як вік і маса тіла можна за такою формулою:

$$\text{ЧСС трен.} = a_0 + a_1 \times W - a_2 \times A^2 \times m,$$

$$\text{де } a_0 = 82,2; a_1 = 1,19; a_2 = 0,0001$$

W – потужність навантаження, % МПК,

A – вік, років;

m – маса тіла, кг.

Так, наприклад, пульсовий режим у чоловіка 40 років, з масою 70 кг, при навантаженні 60 % дорівнюватиме

$$\text{ЧСС трен.} = 82,2 + 1,19 \times 60 - 0,0001 \times 1600 \times 80 = 141 \text{ уд/хв.}$$

У жінок ЧСС в умовах таких самих навантажень буде на 5 – 7 уд/хв вищою порівняно з чоловіками [22].

Найважливішим для чоловіків є вік після 40 років. На думку фахівців, у другому періоді зрілого віку чоловіки досягають найвищих життєвих можливостей. У них дуже висока продуктивність праці, особливо розумової. Досвід, накопичений упродовж 40 років, тепер активно використовується. Чоловіки стають найціннішими працівниками в будь-якій сфері суспільного життя: починається “золотий час”, який триває ще багато років.

Але саме тоді формується протиріччя: фізичний стан не відповідає інтелектуальному рівню. Мозок працює дуже ефективно, а у фізичній структурі чоловічого організму все більше помітні несприятливі зміни, обумовлені процесом старіння.

Програми фізичної активності людей другого періоду зрілого віку насамперед передбачають вправи аеробного характеру [14]. Крім циклічних вправ, застосовуються оздоровчі спортивні ігри (волейбол, бадмінтон, теніс), гімнастичні вправи.

Розробляючи програму оздоровчого тренування для чоловіків після 40 років необхідно враховувати такі *положення*:

- фізичні вправи завжди підвищують артеріальний тиск;
- деякі вправи супроводжуються тимчасовою затримкою дихання чи напруженням як нервової системи, так і м'язів, тому різко підвищується артеріальний тиск, чого слід уникати;
- в осіб, м'язи яких частково уражені фіброзом внаслідок старіння, виконання надто енергійних і різких рухів, може призвести до відриву м'язів від місць їх прикріплення, навіть до переломів кісток;
- падіння, різкі удари й зіткнення можуть спричинити травматизм, тому їх варто уникати;
- необхідно залучати до роботи великі групи м'язів, рухи виконувати спокійно;
- важливо стежити, щоби дихання було глибоким і рівномірним;
- слід уникати моментів суперництва, оскільки самолюбство чоловіків після 40 років далеко випереджує їх фізичні можливості, що може призвести до травм чи перенапруження роботи серця [8, 79].

Програми рухової активності корисно поєднувати з антиалкогольними й антитютюновими програмами як складовими здорового способу життя.

Особливості проведення фізкультурно-оздоровчих занять із людьми похилого та старшого віку. Життєдіяльність організму в період еволюції характеризується двома протилежними тенденціями: з одного боку – згасання, порушення обмінних процесів, функцій органів і систем організму; з другого – запуск механізмів адаптації, спрямованих на збереження життєдіяльності.

Одним зі стимуляторів життєдіяльності вважають рухову активність. Систематичне фізичне навантаження органів і систем організму є своєрідним захистом від передчасного старіння, засобом структурного вдосконалення тканин і органів.

Під час організації рекреаційно-оздоровчих занять з особами похилого віку необхідно враховувати вікові особливості організму.

Після 50 років починає зменшуватися збудливість кори головного мозку та рухливість нервових процесів, знижується сила процесів збудження та гальмування, що пов'язано зі швидким виснаженням нервових клітин. Тому в похилому і старшому віці необхідний триваліший відпочинок після фізичної та розумової праці. Фізичні вправи на швидкість, які виконуються з великою напругою, призводять до втоми й негативно впливають на організм [23].

Понижена функція симпато-адреналової системи після 50 – 60 років знижує працездатність і погіршує здатність організму до фізичних навантажень, зменшується еластичність і міцність опорно-рухового апарату, що при неправильному виборі фізичних вправ може призвести до травм (розриви м'язових волокон і зв'язок). У процесі старіння поступово змінюється обмін речовин, він стає менш інтенсивним за рахунок уповільнення окислювальних процесів, що спричиняє різні обмінні порушення (найпоширеніше з них – ожиріння).

Вік впливає на структурні зміни м'язової тканини серця, на кровопостачання серцевого м'яза, на еластичність стінок його судин. При значній недостатності кровопостачання серцевого м'яза фізичні вправи викликають задишку й болі в серці. У процесі старіння стає тривалішим стадія впрацювання організму, збільшується тривалість відновлювальних процесів. Можливості серцево-судинної та дихальної систем пристосовуватися до умов напруженої м'язової діяльності значно обмежені. Перелічені симптоми старіння не обов'язково притаманні кожній людині похилого і старшого віку. Встановлено випадки, коли в осіб 70 – 79 років показники МПК у перерахунку на одиницю маси тіла, рівень енерговитрат, хвилинний об'єм серця й ударний об'єм крові не лише перевищували показники, характерні для цього віку, але й відповідали значенням, зареєстрованим в осіб 20 – 29 років. Високий рівень функціональних показників у похилому віці простежується лише у тих осіб, які займалися спеціально організованою руховою активністю [22, 24].

Незважаючи на вікові зміни в органах і системах, деякі вчені цей період вікового розвитку людини називають відносно сприятливим, оскільки під час старіння швидкість розвитку хвороб уповільнюється. Згідно з результатами досліджень, проведених у Великобританії, США, Данії, від 50 до 70 % населення старшого за 65 років оцінюють свій стан здоров'я як добрий або задовільний. Таким чином, старість – це не хвороба, а природний період онтогенезу. Фізична активність повинна допомагати уповільнити темпи старіння і збільшити різницю між біологічним (функціональним) і календарним віком на користь першого.

Установлено, що з віком поширюється спектр впливу фізичних вправ. Саме тому в практиці оздоровчого тренування часто простежується позитивне перенесення якостей при виконанні особами похилого віку навіть елементарних гімнастичних вправ [22].

Основні завдання оздоровчої фізичної культури в похилому і старшому віці полягають у тому, щоби:

- сприяти збереженню чи відновленню здоров'я;
- затримувати і зменшувати інволюційні зміни, розширювати функціональні можливості організму, підвищувати працездатність;
- сприяти творчому довголіттю.

Ті особи, які багато років займалися оздоровчою фізкультурою, як правило, є прибічниками обраного виду вправ. Особам, які останній раз були у фізкультурному залі або на спортивному майданчику під час обов'язкових шкільних занять і вирішили повернутися туди лише на схилі років, підходять, згідно з різними дослідженнями, вправи на витривалість. Для людей похилого віку, які вели малорухливий спосіб життя, небажаними є вправи, які вимагають швидкого, різкого старту, наприклад спринтерський біг, баскетбол, футбол [8, 14].

Для початківців, недостатньо фізично підготовлених осіб похилого віку, програма фізичної активності повинна складатися з ранкової гігієнічної гімнастики й дозованої ходьби, а згодом – дозованого бігу.

Через 9 – 12 місяців необхідно урізноманітнити програми оздоровчого тренування лижними та велосипедними прогулянками, плаванням, веслуванням, грою в теніс, бадмінтон. Особливо корисними вважаються такі циклічні вправи, як веслування та їзда на велосипеді. Вони ніби спеціально створені для людей похилого та старшого віку. Наприклад, під час їзди на велосипеді майже повністю розвантажений хребет – одна з найслабших ланок в організмі старої людини. Веслувальні рухи створюють чудові умови для інтенсифікації кровообігу в ділянці шиї та спини, що має величезне позитивне значення для профілактики і лікування остеохондрозу – однієї з найпоширеніших хвороб людей після 60 років.

Під час оздоровчого тренування з особами пенсійного віку необхідно дотримуватися таких правил:

- фізичні вправи повинні бути чітко дозовані за кількістю повторень, темпом виконання й амплітудою рухів;
- вправи зі силовим навантаженням (з еспандером, еластичним бинтом, гантелями) необхідно чергувати з вправами на розслаблення;
- після кожної серії з 3-4-х вправ для загального розвитку необхідно виконувати дихальні вправи;

– для виконання вправ слід обирати найзручніше вихідне положення;

– щоб уникнути перевантаження доцільно дотримуватися принципу “розсіювання” навантаження, тобто чергувати вправи для верхніх кінцівок із вправами для ніг або для тулуба, вправи для м’язів згиначів із вправами для м’язів розгиначів [3].

На фізкультурно-оздоровчих заняттях з особами похилого та старшого віку обов’язково збільшують тривалість підготовчої та заключної частин заняття. Основна частина заняття передбачає паузи для активного та пасивного відпочинку.

Зі збільшенням віку людини загальний обсяг м’язової роботи по можливості підтримується на досягнутому рівні, а інтенсивність знижується. Особи похилого віку, приступаючи до занять фізичними вправами після перерви, часто переоцінюють свої можливості. Підвищений емоційний стан може послабити суб’єктивні відчуття втоми, що необхідно враховувати, регулюючи навантаження. Одним із найпростіших та інформативних методів контролю є систематичне визначення ЧСС.

Установлено, що кожні 10 років максимальна ЧСС зменшується приблизно на 10 уд/хв як у тренуваних осіб, так і в нетренуваних, індивідуальні відхилення від середніх величин знаходяться в межах ± 15 уд/хв. [5].

Якщо об’єктивні показники (ЧСС) і суб’єктивні (самопочуття) свідчать про те, що відповідні фізичні вправи виконуються легко, то навантаження на фізкультурно-оздоровчих заняттях поступово підвищується за рахунок збільшення тривалості заняття (з перервами для відпочинку у разі потреби).

При визначенні раціональної кількості занять на тиждень не враховуються рекомендації щодо збільшення частоти занять для осіб із низьким і нижчим за середній рівнями фізичного стану [22]. У похилому і старшому віці процес відновлення після фізичних навантажень істотно уповільнюється, тому фізкультурно-оздоровчі заняття з особами пенсійного віку проводяться 2 – 3 рази на тиждень із щоденною ранковою гігієнічною гімнастикою [8].

Фізична активність у період еволюційних змін в організмі буде достатньо ефективною лише у сполученні з іншими складовими здорового способу життя, які є обов’язковою умовою досягнення людиною творчого довголіття.

Особливості проведення оздоровчого тренування з жінками. Організм жінки має цілий ряд морфологічних і функціональних особливостей. Чоловіки суттєво переважають жінок за показниками росту, маси тіла,

розвитку м'язів. Так, наприклад, маса м'язової тканини у жінок, які не тренуються, становить 35%, а у чоловіків – 40-45% від ваги тіла. Маса серця у жінок на 10 – 15% менша, ніж у чоловіків. Ці морфологічні особливості в основному обумовлюють функціональні відмінності: у жінок знижений систолічний і хвилинний об'єм кровообігу, а ЧСС на 7 – 15 уд./ хв більша, ніж у чоловіків [8]. Таким чином, жінки мають відносно нижчі функціональні можливості кардіо-респіраторної системи, що обумовлює нижчу фізичну працездатність.

Наведені особливості побудови і функціонування жіночого організму пояснюють відмінності від чоловіків у прояві рухових якостей (табл. 2.5). Так, жінки поступаються у виконанні вправ швидко-силового характеру [24]. У поданій нижче таблиці наведено для порівняння показники фізичних якостей жінок і чоловіків, які досліджував Б. В. Сермеєв.

Таблиця 2.5

Рівень фізичних якостей жінок і чоловіків різного віку

Показники рухових якостей	Вік, роки					
	18-20		21-50		51-60	
	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч
Кистьова динамометрія, кг	24	43	31	54	26	45
Станова динамометрія, кг	74	119	83	140	64	120
Частота рухів ніг за 5 с	20	24	18	22	16	18
Стрибок у довжину з місця, см	167	199	151	199	110	145
Стрибок угору, см	36	46	36	46	26	31
Витривалість (біг на місці з інтенсивністю 70% від максимальної), с	85	302	85	305	70	210

Як свідчать дослідження, механізми, що визначають обсяг функціональних резервів і їх динаміку під впливом оздоровчого тренування, у жінок і чоловіків принципово не різняться. У той же час при виконанні однакового навантаження аеробного характеру на одному рівні МПК фізіологічні зрушення в жінок дещо більші. Це пояснюється тим, що при відносно однакового навантаженні ЧСС у жінок у середньому на 10 уд/хв більша, ніж у чоловіків. При застосуванні однакового аеробного навантаження різниця у ЧСС становить 20 – 40 уд/хв. Поріг анаеробного обміну (ПАНО),

тобто момент запуску гліколітичних механізмів енергоутворення під час фізичного навантаження у жінок нижчий. Крім того, у них на 6 – 7 % вищі енергетичні витрати [24].

Функціональний стан різних фізіологічних систем і фізична працездатність жінок перебувають у певній залежності від менструального циклу. Численними дослідженнями встановлено, що найнижча працездатність й адаптація до навантажень бувають під час овуляції (12 – 14 день від початку останньої менструації) і за декілька днів до менструації, а найвища – у перші дні після закінчення менструації і після овуляції. Відповідно до фаз циклу потрібно індивідуально регулювати тренувальне навантаження під час оздоровчих занять. Встановлено, що повна рухова бездіяльність у дні менструації має негативний вплив на організм жінки, а помірні навантаження у цей період необхідні. У дні менструації слід відмовитися від вправ, які пов'язані з підвищенням внутрішнього черевного тиску внаслідок натужування або значного напруження м'язів живота (силові вправи), струсом (стрибки) і охолодженням тіла [24]. Програмування й організація оздоровчого тренування жінок повинні базуватися на певних положеннях.

1. Спрямування оздоровчого тренування на розвиток загальної витривалості (за рахунок аеробних процесів енергоутворення).

2. Обмеження в оздоровчому тренуванні швидкісно-силових вправ, що обумовлено меншою ємністю анаеробних механізмів енергоутворення.

3. Уведення силових вправ для корекції маси тіла за умови врахування стану тазового дна (можливість опущення органів малого таза при підвищенні внутрішнього черевного тиску).

4. Врахування фази менструального циклу при побудові тренувального процесу [8].

Важливим і відповідальним періодом у житті жінки є вагітність і пологи. Організуючи фізкультурно-оздоровчі заняття із вагітними жінками, слід враховувати деякі положення.

1. Рациональний руховий режим під час вагітності має позитивний вплив на розвиток плоду, протікання пологів і післяпологового періоду.

2. Фізіологічні реакції вагітних жінок на м'язову діяльність є нормальними або дещо підвищеними.

3. Енергетична цінність фізичних вправ не повинна змінюватися, однак витрати енергії зростають у зв'язку зі збільшенням ваги.

4. Аеробна працездатність під час вагітності не змінюється, проте тривалі вправи обумовлюють швидке зниження рівня глюкози в крові.

5. Тренувальний ефект зберігається лише при систематичних заняттях фізичними вправами [8, 14, 23].

На думку одних фахівців, вагітним жінкам доцільні лише спеціальні заняття лікувального фізичною культурою [8], на думку інших – необхідне оздоровче тренування з використанням аеробних вправ [23].

К. Купер рекомендує оздоровчі заняття бігом продовжувати до шостого місяця вагітності, далі переходити на ходьбу. При цьому інтенсивність тренування повинна бути на рівні мінімуму оптимальної зони, а тривалість заняття упродовж вагітності поступово зменшуватися.

Оздоровчі заняття фізичними вправами в період годування немовляти проводяться зі зниженим навантаженням. За умови точного дотримання послідовного й поступового збільшення навантажень тренуватися у повному обсязі можна лише через 6 – 9 місяців після пологів [8].

Між 40 і 55 роками в кожній жінки настає період клімаксу. Як правило, він триває 5 – 7 років. Клімакс – не хвороба, а природний стан, перехідний період у житті жінки. Фаза дітонародження змінюється іншою життєвою фазою, коли вона не здатна зачати дитину. Основою цих змін є перебудова гормональної системи, менопауза, тобто завершення місячних. Жінки в цей період швидше втомлюються, страждають від головного болю, підвищеного тиску, “приливів” крові або підвищеного потовиділення. Окремі особи потерпають від безсоння й інших порушень нервово-емоційної сфери, що пов’язані з гормональними змінами.

У деяких жінок цей період протікає непомітно як для них самих, так і для оточення. В період менопаузи жінка змінюється і зовнішньо. Відбувається перерозподіл жирових тканин. Жирові запаси з нижньої частини тіла переміщуються у верхню, при цьому об’єм грудей і тулуба вище талії збільшується паралельно зі збільшенням об’єму плечей. Як правило, зміна фігури супроводжується підвищенням маси тіла [8].

Інколи жирові тканини перерозподіляються без збільшення їх маси. Незначне збільшення жирових тканин супроводжується зменшенням м’язової маси, що призводить до зменшення об’єму грудей, стегон, а також м’язів нижніх кінцівок і черевної стінки. У цьому разі відбувається надмірне схуднення.

Зміни фігури в період менопаузи протікають поступово й не підпадають під вплив гормонотерапії. Єдиним ефективним засобом їх запобігання або зменшення залишається тренування м’язів за допомогою гімнастичних вправ. Для жінок зрілого та похилого віку розроблено спеціальні комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурних пауз під час роботи, самостійних денних і вечірніх занять гімнастичними вправами, які дають змогу не тільки зміцнити здоров’я, але і покращити фігуру [23, 24].

Вважається, що найкориснішими вправами, здатними звести до мінімуму симптоми клімаксу, є вправи на витривалість: ходьба, плавання, ходьба на лижах. Їх необхідно виконувати впродовж 30 хвилин майже щоденно [8, 23].

Рухова активність повинна поєднуватися з процедурами загартування, самомасажем, раціональним харчуванням, аутогенним тренуванням, які в поєднанні з рекреаційно-оздоровчими заняттями сприяють зміцненню фізичного і психічного здоров'я жінки.

2.3. Контроль за оздоровчим ефектом рекреаційних занять

Мета контролю: забезпечити раціональне використання засобів оздоровчого тренування для збереження і зміцнення здоров'я осіб, які тренуються [8].

Завдання контролю:

- визначити й оцінити рівень фізичного стану та функціональні можливості осіб, які тренуються, або тих, які розпочали заняття фізичними вправами для оздоровлення;
- обґрунтувати раціональний режим оздоровчого тренування для осіб різного віку, статі, рівня фізичного стану;
- перевірити правильність та ефективність процесу оздоровчого тренування;
- оцінити тренувальний ефект фізкультурно-оздоровчих занять.

За допомогою контролю оцінюється тренувальний ефект: терміновий, відставлений і кумулятивний.

Терміновий тренувальний ефект – зміни, які відбуваються в організмі людини безпосередньо під час виконання фізичних вправ або в найближчий період відпочинку.

Відставлений тренувальний ефект – зміни, які відбуваються в організмі на другий день або через декілька днів після занять.

Кумулятивний тренувальний ефект – зміни в організмі, які відбуваються упродовж тривалого періоду оздоровчого тренування внаслідок підсумовування термінових і відставлених ефектів окремих тренувальних занять.

Спрямованість і ступінь виявлення тренувального ефекту, а також терміни його прояву залежать від таких чинників:

- статі;
- віку;
- стану і рівня здоров'я;
- рівня фізичного стану;

- ступеня відхилення індивідуальних показників від нормативів;
- наявності попереднього рухового досвіду людини;
- спрямованості засобів фізичної культури, які використовуються, та від їх поєднання з іншими засобами оздоровлення;
- інтенсивності фізичних вправ та їх обсягу;
- кількості занять;
- режиму праці, відпочинку, харчування [10].

Оцінювати ефективність фізкультурно-оздоровчих занять доцільно на підставі суб'єктивних та об'єктивних показників. Насамперед спостерігається підвищення суб'єктивних показників, а значно пізніше – об'єктивних. Наприклад, вже після 5 – 10 занять можуть спостерігатися такі позитивні зміни: поліпшення настрою, самопочуття, бажання тренуватися тощо [10].

Допуск до занять фізичними вправами оздоровчого спрямування відбувається на підставі первинного медичного обстеження. Висновок лікаря після первинного медичного обстеження про стан здоров'я, медичну групу для занять фізичними вправами свідчить лише про можливість фізичних навантажень. Регламентування навантажень так само, як і розробка програм оздоровчого тренування, відбувається на основі визначення фізичного стану.

Фізичний стан може визначатися на початку занять у рамках первинного контролю, а також по завершенні мезоциклів для контролю за оздоровчим ефектом занять.

У практиці оздоровчого тренування застосовуються такі методи визначення фізичного стану:

- анкетні;
- комплексні експрес-системи діагностики;
- за показниками, які вимірюються в умовах спокою;
- природні рухові тести на витривалість [9].

Анкетні методи оцінювання фізичного стану прогнозують його рівень за результатами опитування. Як приклад, наведемо масовий тест оцінювання фізичного стану [21]. Оцінюється фізичний стан у балах. Під час опитування вивчаються й оцінюються 7 показників.

1. *Характер трудової діяльності.* Розумова праця оцінюється одним балом, фізична – трьома.

2. *Вік.* У 20 років нараховується 20 балів. За кожне наступне п'ятиріччя знімаються 2 бали. Наприклад, у 35 років нараховується 14 балів, у 65 років два бали.

3. *Рухова активність.* Заняття фізичними вправами тричі й більше на тиждень упродовж 30 хвилин і довше оцінюються десятьма балами,

менше ніж три рази на тиждень – п'ятьма балами; при відсутності занять бали не нараховуються.

4. *Маса тіла.* Особа, що має нормальну масу тіла, отримує десять балів (допускається перевищення маси на 5 %, яке оцінюється як нормальна маса тіла). Перевищення маси на 6 – 14 кг оцінюється шістьма балами, на 15 кг і більше – 0 балів. Нормальна маса тіла визначається за формулами:

$$\text{чоловіки: } 50 + (\text{зріст} - 150) \times 0,75 + (\text{вік} - 21) : 4;$$

$$\text{жінки: } 50 + (\text{зріст} - 150) \times 0,32 + (\text{вік} - 21) : 5.$$

5. *ЧСС у спокої.* Оцінюється в балах різниця між цифрою 90 і вихідною величиною. За кожний удар нижче ніж 90 нараховується один бал (наприклад, ЧСС 70 уд/хв оцінюється 20 балами). При пульсі 90 ударів за 1 хвилину і вище бали не нараховуються; в осіб після 60 років при ЧСС нижче ніж 60 ударів за 1 хвилину бали не нараховуються.

6. *Артеріальний тиск.* Особи, які мають артеріальний тиск не вищий 130/80 мм рт.ст., отримують 20 балів. За кожні 10 мм рт.ст. систолічного чи діастолічного тиску вищого за зазначений показник віднімається п'ять балів. Наприклад, при артеріальному тиску 140/90 мм рт.ст. вираховується десять балів.

7. *Скарги на самопочуття.* За наявності скарг бали не нараховуються, за їх відсутності – нараховується 5 балів.

Сума отриманих балів визначає рівень фізичного стану за спеціальною шкалою, що запропонувала О. А. Пирогова [21] (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Шкала визначення рівня фізичного стану в масовому тесті

Рівень фізичного стану	Сума балів
низький	45 і менше
середній	46 – 74
високий	75 і більше

Для спрощення процедури оцінювання “низький рівень” об'єднує осіб із низьким і нижчим за середній рівнями, а “високий” – з високим і вищим за середній рівнями фізичного стану [21].

Комплексні експрес-системи діагностики фізичного стану розробив К. Душанін зі співавторами. Запропоновані системи отримали назви КОНТРЕКС-1, 2, 3 (контроль-експрес) і передбачають оцінювання рівня фізичного стану на підставі аналізу комплексу чинників. Кожен із трьох видів діагностики застосовують для тих чи інших видів контролю.

КОНТРЕКС-1 використовується для самоконтролю, КОНТРЕКС-2 для етапного контролю, КОНТРЕКС-3 – для первинного контролю.

КОНТРЕКС-1 передбачає врахування восьми показників, шість із них відображають фактори ризику розвитку ішемічної хвороби серця. Кожний показник оцінюється у балах, сума дає змогу визначити рівень фізичного стану [11]. З урахуванням динаміки змін рівня фізичного стану вносяться необхідні корективи у тренувальний процес оздоровчого спрямування. Нижче наведено показники, за які нараховуються бали в системі діагностики КОНТРЕКС-1.

Вік. Кожен рік життя дає 1 бал.

Маса тіла. Якщо маса тіла відповідає нормі, то нараховується 30 балів. За кожен зайвий кілограм маси тіла, яку розраховують за відповідними формулами, вираховується 5 балів:

чоловіки: $50 + (\text{зріст} - 150) \times 0,75 + (\text{вік} - 21) : 4$;

жінки: $50 + (\text{зріст} - 150) \times 0,32 + (\text{вік} - 21) : 5$.

Артеріальний тиск. Якщо артеріальний тиск у нормі, то нараховується 30 балів. За кожні 5 мм рт.ст. систолічного і діастолічного тиску, який є вищий за норму, що розраховується за формулами, вираховується 1 бал:

чоловіки: $\text{АТ сист.} = 109 + 0,5 \times \text{вік} + 0,1 \times \text{маса тіла}$;

$\text{АТ діаст.} = 74 + 0,1 \times \text{вік} + 0,15 \times \text{маса тіла}$;

жінки: $\text{АТ сист.} = 102 + 0,7 \times \text{вік} + 0,15 \times \text{маса тіла}$;

$\text{АТ діаст.} = 78 + 0,17 \times \text{вік} + 0,1 \times \text{маса тіла}$.

Куріння. Особа, яка не курить, отримує 30 балів. За кожну сигарету, що викурена впродовж дня, вираховують 1 бал зі загальної суми.

Алкоголь. Особа, яка не вживає алкоголю, отримує 30 балів. За кожні 100 г будь-якого алкогольного напою, що вживається не менше ніж один раз на добу, зі загальної суми вираховується 2 бали. Епізодичне вживання алкоголю не враховується.

Пульс у стані спокою. Якщо показник становить нижче ніж 90, нараховується 1 бал. Якщо пульс вищий ніж 90, бали не нараховуються.

Відновлення пульсу. Після 5 хвилин відпочинку у положенні сидячи слід виміряти пульс за одну хвилину, зробити 20 глибоких присідань упродовж 40 с. Через 2 хвилини знову виміряти пульс за 10 с і результат помножити на 6. Відповідність вихідним показникам дозволяє нарахувати 30 балів; підвищення пульсу на 10 ударів – 20 балів; на 15 ударів – 10 балів; на 20 ударів – 5 балів; більше ніж 20 балів – зі загальної суми вираховують 10 балів.

Загальна витривалість. Виконання вправ на витривалість (ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді, веслування, ходьба та біг на лижах тощо) щоденно не менше ніж 15 хвилин упродовж 8 – 10 тижнів при частоті пульсу не нижчій за 170 мінус вік у роках (максимально 185 мінус вік)

дає 30 балів. Їх виконання 4 рази на тиждень – 25 балів; 3 рази – 20 балів; 2 рази – 10 балів; 1 раз – 5 балів; жодного разу без дотримання рекомендацій щодо пульсових режимів – бали не нараховуються.

Для оцінювання рівня фізичного стану застосовують шкалу (табл. 2.7):

Таблиця 2.7

Шкала оцінювання рівня фізичного стану за КОНТРЕКС-1

№	Рівень фізичного стану	Сума балів
1	низький	< 30
2	нижчий за середній	91 – 120
3	середній	121 – 170
4	вищий за середній	171 – 200
5	високий	201 та >

Комплексна діагностична система КОНТРЕКС-2 передбачає оцінювання 11 показників: вік, маса тіла, артеріальний тиск, пульс у спокої, гнучкість, швидкість, динамічна сила, швидкісна витривалість, швидкісно-силова витривалість, загальна витривалість, відновлення тиску [10, 11, 21, 22].

За кожний результат тестування нараховуються або, навпаки, віднімаються бали.

Так, *гнучкість* оцінюється шляхом максимального нахилу тулуба вперед (см) на сходинці з нульовою позначкою на рівні стоп, ноги прямі. Позу слід утримати 2 с. Якщо особа доторкнулася нижче нульової позначки – це свідчить про достатню рухливість хребта, а якщо вище – недостатню. Кожний сантиметр нижче нульової позначки (яка дорівнює відповідній нормативній величині) оцінюється 1 балом. Вимірювання проводять тричі і зараховується кращий результат.

Швидкість оцінюється за часом схоплення сильнішою рукою лінійки, що падає. Вихідне положення – стоячи, витягнута сильніша рука вперед, пальці розігнуті. Тренер бере 40-сантиметрову лінійку і встановлює її паралельно до долоні на відстані 1-2 см. Нульова позначка лінійки знаходиться на рівні нижнього краю долоні. Після команди лінійку впродовж 5 с відпускають.

Слід якомога швидше схопити лінійку, що падає, стиснувши пальці у кулак. Вимірюється відстань (см) від нижнього краю долоні до нульової позначки лінійки. Вимірювання проводять три рази поспіль, зараховують кращий результат. Виконання тесту оцінюється за відповідними таблицями.

Динамічна сила. Динамічна сила м'язів ніг оцінюється максимальною висотою стрибка вгору з місця. За виконання нормативу і за кожен сантиметр, що перевищує його, нараховується 2 бали. Виконуються три спроби підряд, зараховують кращий результат.

Швидкісна витривалість. Підраховують максимальну частоту піднімання ніг до кута 90° із положення лежачи на спині за 20 с. За кожне піднімання, що дорівнює нормі або перевищує її, нараховують 3 бали.

Швидкісно-силова витривалість. Вимірюється максимальна частота згинання рук в упорі за 30 с. За виконання нормативу і за кожне згинання, що перевищує цю величину нараховують 4 бали.

Жінки виконують згинання рук із положення упору на колінах. Результат оцінюється за відповідними нормативами.

Загальна витривалість. В осіб, які займаються не менше ніж 6 тижнів, загальна витривалість оцінюється за результатами 10-хвилинного бігу на найдовшу відстань. За виконання нормативу нараховується 30 балів, за кожні 50 метрів дистанції, які перевищують цю величину, нараховується 15 балів. За кожні 50 метрів дистанції менше за віковий норматив з 30 балів вираховують 5. Мінімальна кількість балів, що набирається за цим тестом, становить 0. Тест рекомендується для осіб, які самостійно тренуються.

При груповій формі занять рівень розвитку загальної витривалості оцінюється за допомогою бігу на 2 000 м для чоловіків і 1 700 м для жінок. Контролюється нормативний час. За виконання нормативного часу нараховується 30 балів, за кожні 10 с менше за цю величину нараховується 15 балів. За кожні 10 с перевищення вікового нормативу із 30 балів вираховують 5. Мінімальна кількість балів, що набирається за цим тестом, становить 0.

Фізичний стан оцінюється відповідно до шкали (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Шкала оцінювання рівня фізичного стану за КОНТРЕКС-2

№	Рівень фізичного стану	Сума балів
1	низький	< 50
2	нижчий за середній	51 – 90
3	середній	91 – 160
4	вищий за середній	161 – 250
5	високий	250 та >

КОНТРЕКС-3 містить комплекс медичних і рухових тестів КОНТРЕКС-2 і дає змогу оцінити серцево-судинну систему в стані спокою та під час навантаження, визначити рівень розвитку фізичних якостей. Однак вона передбачає обов'язкове оцінювання біоелектричної активності серця за показниками ЕКГ [11], що обмежує її використання в практиці оздоровчого тренування.

На думку фахівців, діагностичні експрес-системи мало інформативні для осіб молодого віку, а також для тренуваних людей [9].

За показниками, які вимірюються в умовах спокою, можна оцінити рівень фізичного стану, використавши формулу Є. А. Пирогової для розрахунку індексу РФС. Визначаються такі показники: ЧСС, середній артеріальний тиск, зріст, маса тіла і вік. Формула використовується для практично здорових осіб віком 20 – 59 років [21]:

$$\text{індекс РФС} = \frac{700 - 3 \times \text{ЧСС}_{\text{сп}} - 2,5 \times \text{АТ}_{\text{сер.сп.}} - 2,7 \times \text{вік} + 0,28 \times \text{маса тіла}}{350 - 2,6 \times \text{вік} + 0,21 \times \text{зріст}}$$

Середній артеріальний тиск визначається за формулою

$$\text{АТ}_{\text{сер.сп.}} = \frac{\text{АТ}_{\text{сиг.}} + 2 \times \text{АТ}_{\text{діаст.}}}{3} + \text{АТ}_{\text{діаст.}}$$

Після виконання необхідних розрахунків отриманий результат оцінюється за спеціальною шкалою (табл. 2.9).

Таблиця 2.9

Шкала оцінювання рівня фізичного стану чоловіків на підставі визначеного індексу (за формулою О. Пирогової)

№	Рівень фізичного стану	Діапазон значень X
1	низький	< 0,375
2	нижчий за середній	0,376 – 0,525
3	середній	0,526 – 0,675
4	вищий за середній	0,676 – 0,825
5	високий	0,826 та >

Інформативність цього способу зберігається для здорових чоловіків

із масою тіла, що не перевищує належну на 15 %. Функціональний клас жінок визначається діапазоном значень X на рядок нижчих, ніж у чоловіків. Порівняння одержаного рівня фізичного стану з фактично встановленим за допомогою велоергометричного степ-тесту виявило високий ступінь збігу результатів. Середня похибка коливається в діапазоні $\pm 1,6$ %, а коефіцієнт кореляції дорівнює 0,896 [22].

Природні рухові тести на витривалість. У світовій практиці використовуються тести К. Купера: тримильний тест із ходьби (4,8 км); півтора мильний тест із бігу (2,4 км); 12-хвилинний тест (подолання ходьбою, бігом, плаванням або їздою на велосипеді максимальної дистанції за вказаний час). Вони можуть застосовуватися для осіб, які систематично тренуються для оздоровлення (за відомостями різних авторів після 6 тижнів або 6 місяців оздоровчого тренування) [8, 21]. У зв'язку з цим, тести К. Купера не застосовуються для первинного контролю.

Контролювати оздоровчий ефект рекреаційних занять можна за допомогою визначення фізичного розвитку, фізичної працездатності, фізичної підготовленості, рівня фізичного здоров'я, адаптаційного потенціалу організму тощо [8, 10, 13].

Фізичний розвиток людини можна оцінити різними способами. Зокрема, методи індексів дозволяють оцінити фізичний розвиток за окремими антропометричними ознаками та нескладними математичними розрахунками.

Так, індекс пропорційності (ІП) дозволяє встановити тип грудної клітки: визначається окружність грудної клітки під час паузи, цей показник множиться на 100 та ділиться на зріст у см.

$$I\text{ П} = \frac{\text{окружність грудної клітки (пауза)} \times 100}{\text{зріст стоячи (см)}}$$

Оцінювання визначається таким чином: результат менший ніж 50 % означає вузькогрудість; більший ніж 55 % – широкогрудість; 52 – 54 % відповідає нормі.

Розраховуються також ваго-зростові і зросто-вагові індекси. Найпростішим є індекс Брока, який визначає відповідність маси тіла і зросту:

$$m = L - 100 \text{ (при } L=155-165 \text{ см),}$$

$$m = L - 105 \text{ (при } L=166-175 \text{ см),}$$

$$m = L - 110 \text{ (при } L > 175 \text{ см),}$$

де m – відповідна маса тіла, кг;

L – довжина тіла в сантиметрах.

Складником комплексу тестів оцінювання рівня фізичного розвитку

є індекс Кетле – відношення маси тіла у грамах до довжини тіла у сантиметрах:

$$IK = \frac{m}{L},$$

де ІК – індекс Кетле (г/см);

m – маса тіла (г);

L – довжина тіла (см).

Для чоловіків нормативом є показник 370 – 400 г/см, для жінок 325 – 365 г/см [10].

Індекс маси тіла визначається діленням маси тіла в кілограмах на довжину тіла в метрах у квадраті:

$$IMT = \frac{m}{L^2}$$

де ІМТ – індекс маси тіла (кг/м²);

m – відповідна маса тіла, кг;

L – довжина тіла у м².

Оцінювання: якщо показник менший 20 – людина худа; 20 – 25 – нормальна; 25,1 – 29,9 – повна; 30 – 40 – огрядна, а більше ніж 40 – надмірно огрядна людина [10].

Оцінювання *фізичної працездатності* проводиться за допомогою досить складних методів тестування в умовах фізичних навантажень субмаксимальної і максимальної потужності. Тести (велоергометрія, степергометрія, тестування на тредмилі) потребують відповідної апаратури, кваліфікованого персоналу, значних витрат часу і відбуваються в спеціальних медичних установах.

Крім того, для проведення тестування фізичної працездатності необхідний спеціальний допуск після медичного обстеження з реєстрацією електрокардіограми [21]. Згідно з рекомендаціями комітету експертів ВООЗ, доцільно визначати толерантність до фізичних навантажень для осіб різного віку, статі та стану здоров'я за спеціальною методикою поступового збільшення їх потужності [8, 21].

У практиці оздоровчого тренування застосовують метод непрямого чи опосередкованого оцінювання працездатності за допомогою функціональної проби Руф'є – визначення показників пульсу до і після невеликих навантажень.

Як навантаження можна виконати 30 присідань за 45 с. Пульс визначають після 5 хв відпочинку в положенні лежачи за 15 с до навантаження, в перші та останні 15 с першої хвилини відновлення (результат помножити на 4). За поданою формулою розраховують індекс Руф'є (ІР).

$$\text{індекс Руф'є} = \frac{(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10},$$

де: P_1 – вихідний пульс;

P_2 – одразу після навантаження;

P_3 – наприкінці 1 хвилини відновлення.

Якщо індекс Руф'є становить менше ніж 3 – фізична працездатність висока; 4 – 5 – добра; 7 – 10 – помірна; 11 – 14 – задовільна, а більше ніж 15 – погана [10].

У науково-методичній літературі з проблем оздоровчого тренування є рекомендації щодо оцінювання *рівня фізичної підготовленості* за допомогою тесту з ходьби на 2 км (методика Університету Ювяскюля, Фінляндія). Тест простий і доступний для людей будь-якого віку [8, 13].

Оцінювання результатів тестування проводиться за індексом рівня фізичної підготовленості, який визначається за формулами:

$$\text{ІРФП}_{\text{юл.}} = 420 - (T \times K_1 + t \times K_2 + \text{ЧСС} \times K_3 + \text{МТ}/p^2 \times K_4 - B \times K_5),$$

$$\text{ІРФП}_{\text{ж.н.}} = 305 - (T \times K_1 + t \times K_2 + \text{ЧСС} \times K_3 + \text{МТ}/p^2 \times K_4 - B \times K_5),$$

де: ІРФП – індекс рівня фізичної підготовленості;

T – час подолання дистанції у повних хв;

t – час подолання дистанції у с понад повні хв;

ЧСС – пульс після навантаження (перші 15 с, за 1 хв);

МТ – маса тіла, кг;

P – зріст, м;

B – вік, років;

$K_1 - K_5$ – коефіцієнти (таблиця 2.10)

Таблиця 2.10

**Значення коефіцієнтів $K_1 - K_5$
при оцінюванні результатів тестування з ходьби на 2 км**

Коефіцієнт	Чоловіки	Жінки
K1	11,6	8,1
K2	0,2	0,14
K3	0,56	0,36
K4	2,6	1,0
K5	0,2	0,3

Рівень фізичної підготовленості визначається за спеціальною шкалою (табл. 2.10).

Таблиця 2.11

Шкала оцінювання результатів тестування з ходьби на 2 км

Значення ІРФП	Рівень фізичної підготовленості
< 70	низький
70-89	нижчий за середній
90-110	середній
111-130	вищий за середній
> 130	високий

Рівень *фізичного здоров'я* можна оцінити за допомогою діагностичної експрес-системи Г. Л. Апанасенка, що містить комплекс антропометричних і функціональних показників. Залежно від величини кожного показника нараховується певна сума балів (від 2 до + 7). Рівень здоров'я оцінюється за сумою балів усіх показників (табл. 2.11).

Таблиця 2.12

Функціональні класи (рівні) фізичного здоров'я

Показники		Функціональні класи (рівні)				
		I	II	III	IV	V
		низький	нижчий за середній	середній	вищий за середній	Високий
Маса тіла/зріст (г/см)	Ч	501	451-500	401-450	375-400	375
	Ж	451	401-450	375-400	400-351	350
	Бали	2	-1	0	-	-
ЖЕЛ/маса тіла (мл/кг)	Ч	50	51-55	56-60	61-65	66
	Ж	40	41-45	46-50	51-57	57
	Бали	0	1	2	4	5
ЧСС x АТ сист./100	Ч	111	95-110	85-94	70-84	69
	Ж	111	95-110	85-94	70-84	69
	Бали	-2	0	2	3	4
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с (хв, с)	Ч	3	2-3	1,30-1,59	1,00-1,29	59
	Ж	3	2-3	1,30-1,59	1,00-1,29	59
	Бали	-2	1	3	5	7
Динамометрія кисті/маса тіла (%)	Ч	60	61-65	66-70	71-80	81
	Ж	40	41-51	51-55	56-60	61
	Бали	0	2	2	3	4
Загальне оцінювання рівня здоров'я (сума балів)		4	5-9	10-13	14-15	17-21

Встановлено, що 4 і 5 рівні фізичного здоров'я мають лише особи, які систематично займаються оздоровчим тренуванням. Зазначені рівні здоров'я гарантують відсутність клінічних проявів хвороби [17, 18].

Адаптаційний потенціал організму визначається за методикою Р. М. Баєвського [8, 18]. Для його розрахунку потрібні показники ЧСС, артеріального тиску, маси тіла, зросту, віку.

Відомо, що перехід від здоров'я до хвороби це процес поступового зниження адаптації організму до умов навколишнього середовища (зменшення адаптаційного потенціалу). Для визначення адаптаційного потенціалу системи кровообігу запропоновано таку формулу:

$$AP = 0,011 \times ЧСС + 0,014 \times AT_c + 0,008 \times AT_d + 0,014 \times B + 0,009 \times MT - 0,009 \times P - 0,27,$$

де AP – адаптаційний потенціал, бали;

ЧСС – частота пульсу за 1 хв у спокої;

AT_c – систолічний артеріальний тиск;

AT_d – діастолічний артеріальний тиск;

B – вік (кількість років);

MT – маса тіла (кг);

P – зріст (см).

Отримані результати оцінюються за такою шкалою:

- не більше ніж 2,1 бала задовільна адаптація до умов навколишнього середовища (при високих або достатніх функціональних можливостях організму);

- 2,1 – 3,2 бала напруження механізмів адаптації (достатні функціональні можливості забезпечуються за рахунок мобілізації функціональних резервів);

- 3,21 – 4,3 бала незадовільна адаптація організму до умов навколишнього середовища (при знижених функціональних можливостях організму);

- 4,31 бала і більше зрив адаптації (супроводжується різким зниженням функціональних можливостей організму).

У практиці оздоровчого тренування розрізняють **оперативний, поточний, етапний контроль і самоконтроль**. Як правило, оперативний і поточний контроль поєднуються.

Завдання **оперативно-поточного контролю** в оздоровчому тренуванні полягає в оцінюванні відповідності тренувального навантаження до індивідуальних можливостей. Він проводиться безпосередньо під час оздоровчих занять, після заняття та в інтервалі між проведеними і наступними заняттями [8]. У процесі заняття оцінюються показники працездатності та втоми.

Після заняття аналізується динаміка відновлення. Для оперативного контролю найбільш придатні методи, що дозволяють отримати необхідну інформацію за мінімальний час, не відволікають від вирішення основних завдань, не потребують перерв. У межах педагогічного контролю неможливо врахувати всі ознаки, які характеризують зміни функціонального стану людей під впливом тренувальних навантажень. Тренер-викладач здійснює контроль на занятті, робить висновки на підставі такого комплексу ознак:

- зовнішні об'єктивні ознаки втоми;
- аналіз самооцінювання свого стану тими, хто виконує фізичні вправи;
- показники ЧСС під час занять.

Зовнішні об'єктивні ознаки стану тих осіб, які займаються (зміна кольору шкіри, потовиділення, міміка, поза тощо), дають змогу аналізувати рівень фізичного навантаження та його відповідність функціональним можливостям організму.

Приблизну класифікацію навантажень за зовнішніми ознаками загальної втоми і суб'єктивними відчуттями, яку розробив Л. П. Матвеев, наведено в табл. 2.13.

Таблиця 2.13

Класифікація навантажень за загальними критеріями втоми

Ознака	Ступінь навантаження – ступінь втоми		
	Невелике навантаження – легка втома	Велике навантаження – велика втома	Надмірне навантаження – дуже сильна втома
Зміна відтінків кольору шкіри	легке почервоніння	сильне почервоніння	дуже сильне почервоніння або незвичне збліднення
Потовиділення	залежно від зовнішньої температури легке або середнє	сильне, переважно вище пояса	дуже сильне по всьому тілу
Якість виконання рухів	впевнене	незначне збільшення помилок, поступове погіршення точності рухів	істотне порушення координації рухів і стійкості загальної пози
Зосередженість	нормальна стійкість уваги без ознак зайвого збудження	поступове зміщення уваги зі заданих об'єктів зосередження	істотне погіршення деяких функцій уваги
Настрій	піднесений, жвавий, радісний	загалом позитивні емоції	поступово загострюються негативні емоції

Самооцінювання фізичного стану може фіксуватися як словесний опис або в балах. Під час легкого навантаження не виникає жодних неприємних відчуттів і скарг. Велике навантаження супроводжується відчуттям значної втоми, утрудненим диханням, незначними болями у м'язах. При надмірному навантаженні виникають болі в суглобах, ділянці печінки, а в

окремих випадках – запаморочення, нудота, що свідчить про необхідність термінового припинення заняття фізичними вправами. Об'єктивним показником, який дає змогу оцінювати відповідність навантаження функціональним можливостям організму, є показник пульсу. ЧСС можна підрахувати за 10 – 15 – 30 або 60 секунд. У спортивній медицині прийнято підраховувати пульс за 10 секунд, а всесвітньо відомий фахівець оздоровчої фізичної культури К. Купер пропонує вимірювати ЧСС за 15 секунд (похибка на 1 удар за 15 секунд у перерахунку на 1 хвилину становить лише 4 удари). При цьому рекомендується підраховувати пульс на зап'ястку, а не на сонній артерії в ділянці шиї (сильний тиск на шию може знизити пульс на 3-4 удари за 1 хвилину). Пульс можна вимірювати упродовж всього заняття після окремих частин або виконання вправ.

Як відзначають фахівці [9], між інтенсивністю навантажень і ЧСС лінійний зв'язок зберігається до певної межі, яка становить 75 % від максимально можливого навантаження. При більшому навантаженні лінійність зв'язку порушується і темпи приросту ЧСС не відповідають інтенсивності навантаження. В осіб із низькими функціональними можливостями та після 60 років лінійність зв'язку може порушуватися значно швидше.

Дуже важливим показником відповідності навантаження стану людини є реакція відновлення пульсу після навантаження. Після оздоровчого заняття окремими фізичними вправами повне відновлення пульсу в деяких осіб відбувається через 20 і більше хвилин. У таких вправах достатньо фіксувати ступінь відновлення пульсу за перші 10 хв.

В інтервалах між заняттями оперативний контроль проводиться у вигляді самоконтролю. Викладачі-тренери повинні надати консультації щодо його проведення й аналізувати отриману інформацію. Накопичення фіксованих показників оперативно-поточного контролю дає можливість з'ясувати загальні тенденції в системі оздоровчих занять. У цьому полягає взаємозв'язок оперативно-поточного й етапного контролю.

Завдання *етапного контролю* – діагностика кумулятивних змін організму в межах завершеного циклу оздоровчого тренування. Він передбачає тестування та інші діагностичні процедури. Встановлено, що за умови систематичних і раціонально дозованих фізичних навантажень, вже через 5-6 занять починає розвиватися тренувальний ефект, відбувається економізація фізіологічних реакцій на навантаження [9]. Тому для досягнення оптимального ефекту й корекції навантажень через кожні 5-6 занять (два тижні) рекомендується проводити контрольне тестування зі стандартним навантаженням. При заняттях циклічними вправами це може бути певна дистанція (1 000 м – біг, 200 м – плавання), швидкісно-

силовими вправами – тести, що характеризують рівень розвитку фізичних якостей (гнучкість, сила). Оцінювання проводять за зіставленням із вихідним рівнем фізіологічних реакцій на навантаження або результатом виконання контрольного тесту. Отримані показники дають змогу вносити необхідні корективи у тренувальний процес.

Повніша корекція тренувальних навантажень повинна проводитися через кожні 8 – 10 тижнів занять (мезоцикл оздоровчого тренування) після визначення рівня фізичного стану. Збіг часу проведення етапного контролю із циклами тренування дає змогу називати його “цикловим” [14].

Опосередковано дають можливість оцінити рівень фізичного стану непрямим способом вправи на витривалість і вправи швидко-силового спрямування. Останні використовуються для осіб, у яких під час первинного контролю було встановлено середній або вищий за середній рівень фізичного стану.

Оцінювання рівня фізичного стану після 8 – 10 тижнів занять рекомендується проводити за допомогою тесту, який враховує мінімальний час пробігання 1 000 метрів. Рівень фізичного стану визначається за такою формулою:

$$I = (10 + \sqrt{B}) : t,$$

де I – індекс в умовних одиницях;

B – вік, кількість років;

t – час, хв.

Отриманий індекс зіставляють зі шкалою оцінювання, яку запропонували Л. Іващенко та Н. Страпко [9], і визначають рівень фізичного стану (табл.2. 14).

Таблиця 2.14

Шкала оцінювання фізичного стану за результатами бігу на 1 000 м

Рівень фізичного стану	Індекс	
	чоловіки	Жінки
Низький	< 2,5	< 2,0
Нижчий за середній	2,5-3,0	2,0-2,5
Середній	3,1-4,0	2,6-3,6
Вищий за середній	4,1-4,5	3,7-4,0
Високий	> 4,5	> 4,0

Для осіб, які займаються оздоровчим плаванням, контроль оздоровчої ефективності занять проводиться через 8 – 10 тижнів. Використовується тест, який передбачає плавання на дистанцію 200 м із максимально

можливою швидкістю. Індекс, що відповідає певному рівню фізичного стану, розраховується за вище наведеною формулою. За спеціальною шкалою (табл. 2.15) визначають рівень фізичного стану і вносять необхідні корективи у тренувальні навантаження [9].

Таблиця 2.15

Шкала оцінювання фізичного стану за результатами плавання на 200 м

Рівень фізичного стану	Індекс	
	чоловіки	жінки
Низький	< 3,5	< 2,8
Нижчий за середній	3,5-3,8	2,8-3,0
Середній	3,9-4,2	3,1-3,3
Вищий за середній	4,3-4,5	3,4-3,6
Високий	> 4,5	> 3,6

Контроль оздоровчої ефективності тренування у їзді на велосипеді також проводиться кожні 8 тижнів. Враховується час подолання звичної тренувальної дистанції (для кожного вона є індивідуальною) при тренувальному пульсовому режимі. Підвищення часових показників понад 15 % від початкового рівня для осіб віком до 40 років і на 10 % – для осіб після 40 років дає змогу перейти до виконання наступної тренувальної програми.

Контроль фізичного стану при заняттях ходьбою на лижах проводять також через кожні 8 тижнів, використовують тест – подолання стандартної дистанції при певній ЧСС. Про підвищення тренуваності свідчить зменшення часу проходження дистанції, зниження ЧСС у стані спокою на 5-6 уд/хв.

Для проведення етапного контролю можуть використовуватися природні рухові тести К. Купера. Так, 12-хвилинний тест дає змогу оцінити не тільки рівень аеробної підготовленості, але й отримати достовірну інформацію про рівень МПК [14].

Для непрямого визначення рівня фізичного стану можуть бути використані тести швидкісно-силового характеру із підрахунком кількості рухів: згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 с; підйом прямих ніг із вихідного положення лежачи до кута 90° за 20 с; перехід із положення лежачи у положення сидячи за 20 с і показник стрибка у висоту з місця.

При визначенні рівня фізичного стану наприкінці кожного мезоциклу оздоровчого тренування необхідно використовувати один і той самий метод, що дасть змогу об'єктивно оцінити динаміку зрушень функціональних можливостей організму. Підвищення рівня фізичного стану за 8 – 10 тижнів занять обумовлює необхідність зміни спрямування, обсягу й інтенсивності фізичних навантажень на наступному етапі оздоровчого тренування. Досягнення високого рівня фізичного стану дає змогу планувати оздоровчі заняття відповідно до вимог підтримувального періоду тренування. Оскільки тривалість періоду не обмежена, відсутні рекомендації щодо термінів проведення етапного контролю. Дослідження стійкості кумулятивного тренувального ефекту свідчать, що вже через 1 – 3 місяці після припинення занять рівень фізичного стану знижується, а через 1 рік майже всі параметри повертаються до вихідних значень. При відновленні занять оздоровчого спрямування необхідно обов'язково враховувати реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження, а не обмежуватися лише тестуванням рівня фізичної підготовленості [21, 22].

Для потреб етапного контролю може використовуватися система діагностики КОНТРЕКС-2.

Важливим доповненням лікарського та педагогічного контролю є щоденний *самоконтроль*. Він виконується самостійно, що дає змогу вчасно встановити відхилення у стані здоров'я і вжити заходів для їх усунення.

Головна перевага самоконтролю полягає в тому, що особи, які виконують повсякденні спостереження, можуть особисто відчувати позитивний вплив занять фізичними вправами на стан свого здоров'я.

Під час самоконтролю традиційно фіксуються зміни у стані здоров'я за суб'єктивними й об'єктивними показниками. Особливого значення набувають симптоми перенапруги організму: погіршення самопочуття, поява загальної слабкості, небажання тренуватися, запаморочення у спокої, під час навантаження чи зміни положення тіла, погіршення апетиту, виникнення неприємних відчуттів у ділянці серця тощо [23].

Серед об'єктивних показників найбільше значення має ЧСС в умовах спокою або при виконанні фізичних вправ. Особи, які мають надлишкову масу тіла, можуть, складаючи графік самоконтролю, періодично відзначати її зміни. Фіксація суб'єктивних та об'єктивних показників у щоденнику самоконтролю дає змогу оперативно контролювати відповідність тренувальних навантажень індивідуальним можливостям, попередити негативні впливи нерационального тренувального режиму, скоректувати обсяг тренувальних навантажень відповідно до стану здоров'я і ступеня адаптації.

У самоконтролі особлива увага приділяється використанню інформативних і доступних способів цілісного оцінювання фізичного стану організму.

У зарубіжній практиці кондиційного тренування для людей зрілого віку пропонується спрощений спосіб самоконтролю на основі оцінювання таких показників:

- вік (за кожний рік життя нараховується 1 очко);
- ЧСС у спокої (якщо вона менша ніж 90 уд/хв, за кожну одиницю різниці нараховується 1 очко);
- індекс відновлення ЧСС – різниця між ЧСС в спокої і ЧСС на 5-й хвилині пасивного відпочинку після 2-х хвилин бігу на місці (якщо ЧСС на 5-й хвилині відпочинку не перевищує вихідну на 10 одиниць, нараховується 30 очок, якщо вона вища від вихідної на 11 – 15 одиниць 20 очок, на 16 – 20 одиниць – 10 очок);
- число 12-хвилинних занять на тиждень вправами на витривалість (якщо вправи виконуються щоденно, то нараховується 30 очок, чотири заняття на тиждень – 25 очок, два заняття – 10 очок, одне заняття 5 очок);
- маса тіла (оцінюється різниця між нормальною і надлишковою вагою; нормальною вважають масу тіла, що не перевищує різницю між довжиною тіла й числом 100; за кожний кілограм надлишкової ваги із загальної суми балів вираховується по 5 очок);
- ставлення до куріння (той, хто не курить, отримує 30 очок; той, хто курить щоденно пачку сигарет, втрачає від загальної суми 20 очок, за різницю в 1 цигарку вираховується або додається 1 очко).

Загальна сума очок дає змогу оцінити фізичний стан: понад 170 – “добрий”, 101 – 170 очок – “задовільний”, 61 – 100 очок – “не зовсім задовільний”, 21 – 60 – “переднебезпечний”, 20 і менше очок – “небезпечний” [8].

Як зазначалося, для самоконтролю можна використовувати діагностичну систему КОНТРЕКС -1.

Підсумок

У розділі висвітлено засади визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності. Розкрито погляди на доцільність використання окремих фізичних вправ для оздоровлення, способи визначення раціональних обсягів рухової активності й особливості дозування фізичних навантажень в оздоровчих заняттях. Обґрунтована залежність змісту й інтенсивності оздоровчого тренування від рівня фізичного стану людини. Доведено найвищий оздоровчий ефект вправ аеробного характеру, спрямованих на розвиток загальної витривалості.

Розділ містить інформацію про анатомо-фізіологічні особливості організму осіб різного віку та статті, їх вплив на програмування та проведення фізкультурно-оздоровчих занять. Особлива увага приділена обґрунтуванню методики фізкультурно-оздоровчих занять із дітьми та жінками під час зміни їх функціонального стану (в період менструального циклу, під час вагітності, в менопаузі).

Матеріали розділу дають змогу поглибити знання про основні види контролю, що здійснюється у процесі оздоровчих тренувань. Висвітлено завдання та методи оперативного-поточного, етапного та самоконтролю за оздоровчим ефектом занять. Наведено методики визначення рівня фізичного стану, фізичної підготовленості, фізичного розвитку, фізичної працездатності тощо, які доступні у використанні і не потребують спеціального обладнання.

Контрольні запитання і завдання

1. Наведіть точки зору щодо ефективності використання окремих фізичних вправ в оздоровчому тренуванні.
2. Назвіть способи нормування фізичної активності людини.
3. Розкрийте три рівні нормування рухової активності дітей і підлітків.
4. Розкрийте фізіологічні показники, що свідчать про рівень фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні.
5. Наведіть раціональні (оптимальні) показники ЧСС в оздоровчому тренуванні для осіб різного віку.
6. Зазначте основні чинники, які визначають РФС людини.
7. Розкрийте спрямування вправ оздоровчого тренування залежно від РФС.
8. Вкажіть параметри фізичного навантаження для осіб із різним РФС.
9. Назвіть раціональну кількість занять у тижневому циклі оздоровчого тренування для осіб із різним РФС.
10. Які анатомо-фізіологічні особливості дітей дошкільного віку?
11. Розкрийте особливості проведення занять із дітьми дошкільного віку.
12. Які анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку?
13. Які анатомо-фізіологічні особливості дітей середнього шкільного віку?

14. Які анатомо-фізіологічні особливості дітей старшого шкільного віку?
15. Розкрийте особливості проведення занять зі школярами.
16. Розкрийте особливості проведення оздоровчих занять зі студентською молоддю.
17. У чому полягають особливості оздоровчого тренування осіб першого періоду зрілого віку?
18. Яким вимогам повинна відповідати організація оздоровчого тренування осіб другого періоду зрілого віку?
19. У чому полягають особливості оздоровчого тренування чоловіків після 40 років?
20. Чим обумовлені особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять із особами похилого та старшого віку?
21. Вкажіть методичні правила, які регламентують організацію фізкультурно-оздоровчих занять з особами пенсійного віку.
22. Чим обумовлені особливості методики оздоровчого тренування жінок?
23. Зазначте основні положення, які потрібно враховувати при організації фізкультурно-оздоровчих занять з вагітними жінками.
24. У чому полягають особливості оздоровчих занять жінок у період клімаксу?
25. Зазначте основні причини популярності тренажерів і тренажерних пристроїв у фізкультурно-оздоровчих заняттях.
26. Наведіть класифікацію тренажерів, які застосовуються в рекреаційно-оздоровчих заняттях.
27. Розкрийте мету та завдання контролю в оздоровчій фізичній культурі.
28. Зазначте види тренувальних ефектів і чинники, що їх обумовлюють.
29. Назвіть види контролю, які використовуються в оздоровчому тренуванні.
30. За допомогою яких методів можна оцінювати фізичний розвиток людини?
31. Яким чином можна контролювати оздоровчий ефект рекреаційних занять за допомогою непрямого оцінювання працездатності й індексу рівня фізичної підготовленості?
32. Яким чином можна контролювати оздоровчий ефект рекреаційних занять за допомогою оцінювання рівня фізичного стану й адаптаційного потенціалу організму?
33. Охарактеризуйте методи визначення рівня фізичного стану, що використовуються у первинному контролі.

34. Розкрийте сутність анкетних методів визначення рівня фізичного стану.
35. Які Ви знаєте комплексні експрес-системи діагностики фізичного стану людини?
36. Охарактеризуйте природні рухові тести, що використовуються для визначення рівня фізичного стану.
37. Яким чином під час оперативно-поточного контролю виявляється відповідність тренувальних навантажень індивідуальним можливостям тих, хто займається?
38. Коли проводиться етапний контроль в оздоровчому тренуванні, які методи визначення рівня фізичного стану в ньому застосовуються?
39. Які показники враховують під час проведення самоконтролю?
40. Які Ви знаєте методики самооцінки фізичного стану людини?

Використана література

1. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я.А. Бендет. – К. : Здоров'я, 1989. – 216 с.
2. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. / В. Г. Ареф'єв ; М-во освіти і науки України, КНПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2-ге вид., перероб. і допов. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2001. – 383 с. : іл.
3. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 208 с.
4. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Університетська книга, 2004. – 428 с.
5. Виру А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Т. А. Юримяз, Т. А. Смирнова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
6. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена : пособие для студ. пед. ин-тов / Хрипкова А. Г., М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. – М. : Просвещение, 1990. – 319 с.
7. Душанин С. А. Тренировочные программы для здоровья / С. А. Душанин, Л. Я. Иващенко, Е. А. Пирогова. – К. : Здоров'я, 1985. – 32 с.
8. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : навч. посіб. / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. – Луцьк : Вежа, 2000. – 248 с.
9. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – К. : Здоров'я, 1988. – 160 с.

10. *Иващенко Л. Я.* Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
11. Использование тренажеров в оздоровительных целях / Шелюженко А. А., Душанин С. А., Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я. – К. : Здоров'я, 1984. – 136 с.
12. *Канішевський С. М.* Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства / С. М. Канішевський. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.
13. *Круцевич Т. Ю.* Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с. – ISBN 966-7133-96-6 ; ISBN 966-7133-97-4.
14. *Купер К.* Аэробика для хорошего самочувствия / пер. с англ. – 2-е изд., доп. и перераб / К. М. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
15. *Куц О. С.* Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. – Вінниця, 1995. – 123 с.
16. *Линець М. М.* Витривалість, здоров'я, працездатність / М. М. Линець, Г. М. Андрієнко. – Л., 1993. – 132 с.
17. *Мильнер Е. Г.* Формула жизни : медико-биологические основы оздоро-вительной физической культуры / Мильнер Е. Г. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
18. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді : навч.-метод. посіб. для учителів фіз. культури / під ред. О. С. Куца. – Л. : Укр. технології, 2003. – 148 с.
19. *Магльований А.* Організм і особистість. Діагностика та керування / А. Магльований, В. Белов, А. Котова. – Л. : Медична газета України, 1998. – 250 с.
20. *Паффенбаргер Р. С.* Здоровый образ жизни / Паффенбаргер Р. С., Ольсен Э. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
21. *Пирогова Е. А.* Совершенствование физического состояния человека. – К. : Здоров'я, 1989. – 168 с.
22. *Пирогова Е. А.* Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К. : Здоров'я, 1986. – 152 с.
23. *Ракитина Р. И.* Оздоровительная физическая культура для женщин среднего и пожилого возраста / Р. И. Ракитина, Е. И. Подопрігора. – К. : Здоров'я, 1991. – 136 с.
24. *Сермеев Б. В.* Женщинам о физической культуре. – К. : Здоров'я, 1991. – 192 с.

25. Управление физическим состоянием организма. Тренирующая терапия / Хутиев Т. В., Антомонов Ю. Г., Котова А. Б., Пустовойт О. Г. – М. : Медицина, 1991. – 256 с.

Розділ 3. Оздоровче тренування із застосуванням циклічних вправ

3.1. Загальна характеристика циклічних вправ, що застосовуються в оздоровчому тренуванні

Циклічними називають такі вправи, виконання яких вимагає ритмічного скорочення і розслаблення задіяних м'язів. До них належать ходьба, біг, їзда на велосипеді, плавання, пересування на лижах, веслування. Виконання циклічних вправ, як правило, не потребує спеціальних місць для занять, інвентарю та обладнання. На Міжнародному конгресі "Спорт для всіх" (1986 р.) було визнано, що піші походи, біг, плавання й біг на лижах є наймасовішими видами активного відпочинку населення. Щоправда, вони більш монотонні і менш емоційні, ніж ігри. Але, на думку фахівців, мають цілу низку переваг, які важко переоцінити. Техніка виконання більшості циклічних вправ доступна практично для всіх людей. Її основами можна оволодіти навіть самостійно. Тренуватися можна без партнерів. Заняття можна провести у квартирі чи на балконі (наприклад, біг на місці), що важливо при дефіциті часу.

Циклічні вправи найефективніші для розвитку витривалості та зміцнення здоров'я, бо при їх виконанні задіяні майже всі м'язи й активізується діяльність провідних функціональних систем організму. Але, напевно, основною перевагою циклічних вправ є можливість дозувати інтенсивність і тривалість навантаження відповідно до стану здоров'я людини і рівня її фізичної підготовленості.

Найдоступнішим різновидом фізичного навантаження є оздоровча ходьба. Нею може займатися хто завгодно (чоловіки і жінки, здорові та хворі, астеники і товстуни) і де завгодно (на подвір'ї, в парку, дорогою на роботу чи з роботи). Недолік у тому, що заняття повинно тривати в декілька разів довше, ніж в бігу, плаванні чи інших циклічних вправах. Якщо людина страждає на серцеве захворювання або захворювання легенів, діабет чи артрит або відновлюється після тяжкої операції, дозована ходьба рівнинною місцевістю (обов'язково з дозволу лікаря) допоможе їй зміцнити здоров'я, набути хорошої фізичної форми. Ходьба є чудовим засобом зняття психічного напруження. Оздоровчий вплив ходьби полягає в активізації обмінних процесів, підвищенні функціональних можливостей дихальної та серцево-судинної систем. Ходьба – чудовий засіб оздоровлення для працівників, які переважно сидять або стоять на роботі. Під час ходьби великі м'язи, ритмічно напружуючись і розслаблюючись, виконують роль "додаткових сердець", сприяючи просуванню крові до серця від

м'язів ніг й органів черевної порожнини, де вона нагромаджується при тривалому сидінні чи стоянні. В поєднанні з оздоровчими силами природи ходьба допомагає загартуванню організму. Ходьба – незамінний засіб відновлення працездатності організму після захворювань, травм, а також попередньої фізичної підготовки перед застосуванням ефективніших фізичних вправ.

Біг – універсальний засіб зміцнення здоров'я для людей різної статі та віку. Проте це досить сильний засіб впливу на організм і при нерозумному використанні може завдати шкоди. Перш ніж розпочати заняття, необхідно проконсультуватися у лікаря. В деяких випадках біг може бути протипоказаний при інфекційних захворюваннях, високому кров'яному тиску, стенокардії, порушенні кровообігу й інших серйозних захворюваннях.

Бігом, як і ходьбою, можна займатися цілий рік і практично всюди. Це чудовий засіб усунення нервового напруження, підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. У момент зіткнення ноги з опорою виникає поштовх, який переносить кров судинами догори. Такий “гідродинамічний” масаж зміцнює стінки судин, перешкоджає відкладенню в них холестерину та солей, сприяє профілактиці атеросклерозу (Ю. М. Фурман, 1994).

Ритмічні скорочення м'язів гомілки та стегна працюють за типом “помпи”, яка прискорює відтік венозної крові до серця. Це полегшує його роботу, впливає на профілактику варикозного розширення вен. Біг сприяє капіляризації та поліпшенню кровопостачання серцевого м'яза, економізації роботи серця. Вібрація печінки та кишківника поліпшує відтік жовчі і підсилює перистальтику кишок, що допомагає травленню їжі й усуненню закрепів.

Засновником системи повільного оздоровчого бігу по праву вважають професора В. Н. Нестерова. Її розроблено задовго (1953 р.) до публікації новозеландського фахівця Г. Гілмора (1970 р.). В 53 роки, при зрості 178 см, масі тіла 106 кг, тяжко хворіючи, В. Н. Нестеров почав використовувати повільний біг для оздоровлення. Це дозволило йому зменшити масу тіла до 83 кг і значно зміцнити здоров'я.

Біг сприяє зміцненню м'язів і зв'язок ніг. Проте не варто відразу приступати до бігу навіть тим, хто не має відхилень у стані здоров'я, але має надто велику масу тіла. Справа в тому, що біг, на відміну від інших циклічних вправ, має фазу польоту. Після польоту відбувається приземлення на одну ногу. Природно, що сила впливу опори на стопу при приземленні набагато більша, ніж під час ходьби. При бігу зі швидкістю 5 м/с величина сили, яка впливає на стопу 70-кілограмової людини під

час її зіткнення з опорою, досягає 180 – 200 кг. Чим більша швидкість бігу і маса тіла людини, яка біжить, тим більше силове навантаження буде відчувати її нога при зіткненні з опорою та відштовхуванні. А це призведе до перенапруження м'язів і зв'язок та суглобів ніг, появи болю в них, а можливо, і травм. Одержавши негативний стрес, така людина втратить віру в оздоровчий ефект фізичних вправ. А причина, як бачите, в неправильному виборі фізичного навантаження. Спочатку потрібно зменшити масу тіла, зміцнити ноги за допомогою раціональної дієти і ходьби чи інших циклічних вправ.

Одним із найефективніших засобів оздоровлення є плавання, яке залучає до роботи всі основні групи м'язів, сприяє їх гармонійному розвитку. Доросла людина важить у воді близько 6 – 8 кг. Із цією специфічною дією водного середовища пов'язують більш швидке, ніж на суші, усунення слідів втоми, яка викликана напруженою розумовою роботою. Не випадково, напевно, древні греки вважали вміння плавати таким же обов'язковим, як і читання. “Він не вміє ні читати, ні плавати”, – говорили вони про неосвічену людину. Плавати люди вміли ще в стародавні часи. Серед експонатів музею древньоєгипетського мистецтва в м. Турин (Італія) є камінь, на ньому викарбувана фігура жінки, яка пливе. Вчені вважають, що вона викарбувана за 1700 – 1200 років до нашої ери.

Відсутність ударних навантажень на опорно-руховий апарат вигідно вирізняє плавання серед інших вправ. Внаслідок цього ті, хто плавають, набагато менше страждають від травм. Плавання – чудова дихальна гімнастика. Не випадково у знаменитих плавців життєва ємність легень досягає 7 – 8 літрів, що майже вдвічі перевищує функціональні можливості легень здорового пересічного чоловіка. Плавання є добрим засобом тренування серцево-судинної системи. Горизонтальне положення тіла у воді, ефективна дія “м'язової помпи” (в результаті ритмічного напруження і розслаблення м'язів) у поєднанні з глибоким диханням полегшує повернення крові до серця, що сприяє збільшенню його ударного об'єму. Полегшена робота серця при плаванні дозволяє тривалий час виконувати фізичне навантаження без ризику функціональної перевтоми.

Плавання – чудова коригувальна гімнастика для людей різного віку. Завдяки горизонтальному положенню тіла у воді, хребет розвантажується від постійного тиску на нього. Симетричні рухи руками і ногами в поєднанні з глибоким ритмічним диханням сприяють розвитку грудної клітки, усувають різні порушення постави (Н. Ж. Булгакова, 2005).

При плаванні значно збільшуються витрати енергії як за рахунок фізичного навантаження, так і значної тепловіддачі. Так, 3-4-хвилинне перебування у воді +24 – 25°C приводить до підвищення обміну речовин

на 50 – 75 %. У зв'язку з цим, плавання може стати ефективним засобом боротьби з ожирінням (Л. Я. Іващенко, 2008).

Воно є також одним із дієвих засобів загартування. Сприяє поліпшенню опору організму до впливу температурних коливань, підвищенню його опірності застудним захворюванням (М. М. Булатова, 1988). Але всі, хто плаває, повинні звертати особливу увагу на небезпеку інфекційного ураження очей або вух, на загрозу захворювання лобних пазух та інші можливі ускладнення, які може викликати водне середовище.

Одним з ефективних засобів зміцнення здоров'я та розвитку витривалості є їзда на велосипеді. Мабуть, найбільше перевагу цієї справи оцінили фіни. Акція “Фінляндія їде на велосипеді” розпочалася на початку 1980-х років. На країну з п'ятимільйонним населенням припадало біля трьох мільйонів велосипедів. На початку 1990-х років їх кількість зросла до чотирьох мільйонів. На вулицях міст поруч із тротуаром прокладені спеціальні велосипедні доріжки. В США їзда на велосипеді займає четверте місце за популярністю. Їй надають перевагу понад 20 мільйонів людей, що становить близько 13 % дорослого населення. Чому все-таки велосипед такий популярний? Очевидно, тому, що він може використовуватися і як засіб пересування, і як доступний для людей різної статі та фізичного стану засіб зміцнення здоров'я. Хоча їзда на велосипеді мало навантажує м'язи тулуба та рук, вона є достатньо ефективним засобом підвищення аеробних можливостей організму, розвитку витривалості і, як наслідок, зміцнення здоров'я. Звичайно, тренувальна ефективність її значно менша, ніж ефективність бігу. Але на відміну від бігу їзда на велосипеді не пов'язана з великими ударними навантаженнями на опорно-руховий апарат. Особливо помітні її переваги для людей із надмірною масою тіла. Пояснимо це на прикладі. Припустимо, маса тіла людини 100 кг. При бігу навантаження почергово припадатиме на одну ногу, в момент зіткнення з опорою і відштовхування буде значно більшим ніж 100 кг. І чим більша швидкість бігу, тим більшим буде ударне навантаження на кожну ногу. При їзді на велосипеді маса тіла рівномірно розподіляється в п'яти точках опори: кисті рук, стопи ніг і таз. Таким чином, навіть при повільному бігу стопа витримуватиме навантаження в 3-4 рази більше, ніж при їзді на велосипеді. Це значно розширює можливості збільшення тривалості вправи й отримання необхідного тренувального ефекту для людей, практично з будь-якою масою тіла. Їзда на велосипеді є чудовим засобом зміцнення м'язів ніг, розвитку функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. Одним із різновидів їзди на велосипеді є вправи на велотренажері. Його перевага полягає в тому, що тренування можна проводити, не виходячи із помешкання. При цьому велотренажери

обладнані спеціальними пристроями, які дозволяють встановлювати необхідне навантаження. Проте, на думку К. Купера (1989), на велотренажері доведеться витратити більше зусиль і часу, ніж на звичайному велосипеді, для отримання одного і того ж тренувального ефекту.

Одним із найефективніших засобів розвитку витривалості й загартування організму є ходьба і біг на лижах. Чому? Відповідь досить проста. При пересуванні на лижах у роботі беруть участь м'язи ніг, тулуба та рук, тобто практично всі скелетні м'язи. При цьому відсутні ударні навантаження на опорно-руховий апарат, що дозволяє використовувати цей засіб всім людям, незалежно від стану здоров'я та фізичної підготовленості. На лижах можна набагато довше, ніж, скажімо, бігаючи, виконувати фізичне навантаження без ризику травмувати опорно-руховий апарат. У зв'язку з участю в роботі великого об'єму м'язової маси, пересування на лижах сприяє гармонійному розвитку скелетної мускулатури і зменшенню кількості жирової тканини. Свіже морозне повітря, зимова природа, задоволення від катання поліпшують настрій, позитивно впливають на центральну нервову систему. Активна робота м'язів сприяє ефективному розвитку функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, значному підсиленню обміну речовин. Серед представників усіх видів спорту лижники відзначаються найвищими аеробними показниками: життєва ємність легенів – до 7 – 9 літрів; вентиляція легенів – до 180 літрів на хвилину; ЧСС у спокої – 32 – 40 ударів на хвилину, а при максимальному навантаженні – більше 200 ударів на хвилину; максимальне поглинання кисню – до 80 – 85 мілілітрів за хвилину на кілограм маси тіла. Ходьба і біг на лижах сприяють також розвитку таких важливих фізичних якостей як силова витривалість і спритність.

Заняття на свіжому морозному повітрі підвищують опірність організму до різних застудних та інфекційних захворювань. Завдяки регулярним заняттям на лижах минає безсоння, головний біль, поліпшується загальне самопочуття. Пересування на лижах є чудовим оздоровчим і лікувальним засобом. Суттєвим, але, певно, єдиним недоліком цього засобу є досить часта відсутність снігу.

Таким чином, кожний із розглянутих засобів має свої переваги і недоліки. Вибрати якийсь із них допоможе таблиця 3.1.

Таблиця 3.1

**Рангове оцінювання засобів зміцнення здоров'я
і підвищення фізичної працездатності (n=90)**

Види вправ	Ефект для серцево-судинної і дихальної систем	Ефект для суглобів і м'язів	Ефект загартування	Безпека, зручність контролю, точність дозування	Витрати часу
Біг на місці	2,9	3,0	2,4	4,2	4,4
Ходьба	3,9	3,6	3,4	4,8	4,8
Біг	4,8	3,7	4,2	4,4	4,2
Ходьба і біг на лижах	4,9	4,5	4,7	3,9	3,3
Плавання	4,8	4,4	4,8	3,6	2,6
Їзда на велосипеді	4,3	3,9	3,7	2,8	3,1
Спортивні і рухливі ігри	4,4	4,2	3,6	3,4	3,5

Примітка. Експерти з фізичної культури оцінювали кожен засіб за кожним з п'яти параметрів за 5-бальною шкалою.

**3.2. Методичні поради щодо оволодіння технікою
оздоровчих видів ходьби, бігу, плавання,
пересування на велосипеді та лижах**

Оздоровча ходьба. Заняття ходьбою не потребують значних витрат і спорядження. Головне – це зручне, розношене взуття, найкраще придбати кросівки з жорстким зап'ятком та еластичною підошвою. Шкарпетки бажано мати вовняні чи бавовняні.

Під час ходьби тулуб повинен бути прямий, плечі розправлені, живіт підтягнутий. Намагайтесь уявити собі, що від хребта через голову

проходить вертикальна лінія. Йти необхідно так, неначе якась уявна сила тягне вас за груднину вперед-догори. Слід зауважити, що ваш настрій може поліпшитись, якщо ви випростаєтеся і не сутулитиметеся під час ходьби. Відомий письменник і лікар Вікентій Вересаєв писав: “Тіло діє на душу, як і душа на тіло. Якщо будеш ходити прямо, то і пригнічена душа випрямиться”.

Характерною особливістю ходьби є постійне опорне положення та чергування опори на одній і двох ногах. Крок починайте рухом стегна вперед-догори з наступним рухом гомілки вперед. Стопа невисоко піднімається догори. При досягненні оптимальної для вас висоти підйому стегна і стопи, нога починає опускатися вниз, розгинаючись у колінному суглобі. Коли наступаєте на опору, нога майже повністю розгинається в колінному суглобі, стопа ставиться пружно, м'яким переходом із п'яти на повну ступню. Після проходження проекції таза над площею опори, п'ята починає відриватися від доріжки, сила тяжіння тіла переноситься на передню частину стопи і виконується відштовхування. Намагайтеся йти легко, вільно, пружно. Голову тримайте прямо, дивіться вперед на 10 – 15 метрів. Руками рухайте ритмічно в такт руху ніг. Амплітуда руху ніг і рук залежить від швидкості ходьби. При повільній ходьбі довжина кроку становить 40 – 50 см, а при швидкій – може досягти 90 – 100 см. Довжина кроку залежить від довжини ніг, сили і швидкості скорочення м'язів ніг. У кожного з нас у процесі життя формується оптимальна довжина кроку, і в процесі тренування вона збільшується незначно. Значно більші можливості зміни швидкості ходьби лежать у зміні частоти кроків. При повільній ходьбі ми робимо 60 – 70 кроків за хвилину. Середня її швидкість досягається збільшенням темпу до 71 – 90 кроків за хвилину при збереженні оптимальної довжини кроку. Швидкою вважається ходьба в темпі 91 – 110 кроків за хвилину, що приблизно відповідає швидкості 4 – 5 кілометрів за годину. Ходьба в темпі 111 – 130 кроків за хвилину – дуже швидка. Вона знаходиться на межі переходу в біг. При частоті кроків понад 130 за хвилину ходьба переноситься важче, ніж біг – різко зростають енерговитрати, швидко настає втома. Тому така ходьба не доцільна для оздоровлення.

Дихайте при ходьбі через ніс, глибоко і ритмічно: на 2 – 4 кроки – вдих, на 3 – 6 кроків – видих. Пам'ятайте, ходьба принесе найбільшу користь, коли ви позитивно налаштуєтеся на виконання цієї справи і виконуватимете її свідомо.

Якщо ви відчуваєте, що достатньо зміцніли, займаючись оздоровчою ходьбою, переходьте до бігу. Ця вправа при менших витратах часу допоможе досягти більшого оздоровчого ефекту.

Оздоровчий біг. Біг, як і ходьба, не вимагає особливого спорядження. Найголовніше – це добрі кросівки з товстою, пружною та еластичною підошвою. Доберіть такі кросівки, щоби вони були досить вільні і між великим пальцем і передом кросівки був невеликий проміжок, тому що під час бігу стопа розігріється і стане трохи більшою. Щільне взуття стискатиме її і порушуватиме кровообіг. За теплої погоди достатньо одягнути майку і шорти. Загартовані бігуни навіть взимку бігають у такому спорядженні, додаючи лише легкі рукавички. Але переважна більшість бігунів одягає спортивні костюми і шапочки. Не користуйтеся синтетичними майками і костюмами. Вони мало захищають від холоду і не вбирають піт. Доцільніше одягати декілька тонких костюмів замість одного теплого, щоби під час заняття можна було частково від них звільнитися і не перегрітися. В холодну вітряну погоду слід одягнути легку куртку із щільної тканини.

Біг – це циклічна справа. Цикл рухів бігуна складається з подвійного кроку. Під час двох кроків (правою і лівою ногою) ми виконуємо дві фази рухів: 1-ша – мах правою, відштовхування лівою, політ, приземлення на праву; 2-га – мах лівою, відштовхування правою, політ і приземлення на ліву. В подальшому все повторюється. Почергово відштовхуючись то правою, то лівою ногою від доріжки, ви начебто ширяєте над нею.

У роботі задіяні в основному ті ж м'язи, що і при ходьбі, але величина зусиль, швидкість скорочення м'язів та амплітуда рухів більші. Чим краще підготовлена людина, тим швидше і потужніше вона відштовхується від доріжки, тим більшу відстань пролітає в безопорному стані і тим вища швидкість бігу. Фазу опори характеризують три основні положення: “передній поштовх” (рис. 3.1, пози 3, 7) – у момент постановки ноги на доріжку; “вертикальне положення” (пози 4, 8) – у момент проходження проекції загального центру тяжіння тіла через точку опори; “задній поштовх” (пози 5, 9) – відштовхування від доріжки.

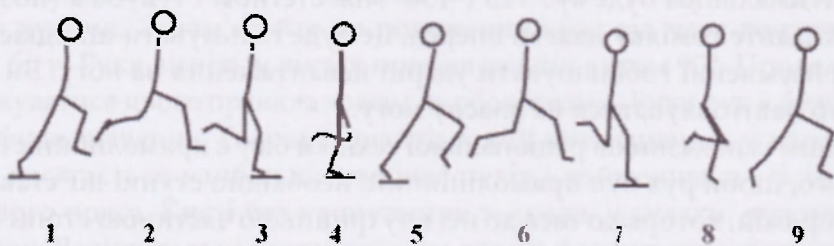


Рис. 3.1. Фази подвійного кроку в бігу

Ступати ногою на горизонтальну доріжку намагайтеся загрибальним (назад-вниз) рухом, приземлюючись на зовнішній бік склепіння (з боку мізинця) передньої частини ступні з подальшим опусканням на всю ступню в момент вертикалі. Ному на доріжку ставте пружно. Стопа повинна бути підготовлена до активної зустрічі з опорою. При такому положенні ноги ефективно використовується ресорна (амортизаційна) здатність стопи. Біг стає м'якшим, пластичнішим. Ударні навантаження на опорно-руховий апарат зменшуються, що значною мірою запобігає його травмуванню, дозволяє виконати більший обсяг бігу без перенапруження м'язів, зв'язок і суглобів. Після проходження моменту "вертикалі" (пози 4, 8) п'яту відривайте від доріжки і концентруйте зусилля для відштовхування в передній частині стопи. Відштовхування робіть за рахунок енергійного напруження м'язів, які розгинають опорну ногу в кульшовому і колінному суглобах та згинають у гомілковостопному суглобі. В момент відштовхування таз переміщується вперед, прогин у поперекові дещо збільшується. Коли правильно виконаєте відштовхування, ви відчуєте, що якась сила активно посуває таз уперед і догори. Учїться відштовхуванням "попадати в таз" і ваш біг стане легким і невимушеним.

При бігові вгору ставте ногу на доріжку відразу на всю ступню з наступним переходом на передню частину стопи при відштовхуванні. При бігу згори раціональніше ставити ногу на доріжку на п'яту з наступним переходом на повну ступню в "момент вертикалі" і на передню частину стопи при відштовхуванні.

У момент торкання до доріжки однією ногою розпочинається активний рух другою в напрямку вперед-догори (пози 3, 7). Нога згинається в колінному суглобі ($60 - 90^\circ$), п'ята рухається в напрямку до сідниці. Після проходження "моменту вертикалі" на опорній нозі – стегно махової ноги догори, а гомілка вперед (пози 1, 2 і 5, 6). Занадто високо виносити стегно махової ноги недоцільно. В повільному оздоровчому бігу оптимальним буде кут $120 - 130^\circ$ між стегном і тулубом (пози 2, 6). Не викидайте гомілку далеко вперед, це буде гальмувати швидкість бігу при приземленні і збільшувати ударні навантаження на ногу. Ви будете начебто наштовхуватися на власну ногу.

Одним із показників раціональної техніки бігу є прямолінійність руху. Для того, щоби рух був прямолінійний, необхідно ступні ніг ставити по одній прямій, доторкаючись до неї внутрішньою частиною стопи (з боку великого пальця). Для контролю і тренування проведіть пряму лінію на доріжці, яка посипана снігом, піском тощо, і пробіжіться, намагаючись наступати на лінію. Коли ви по залишених слідах побачите, що ступні ледь розвернуті назовні і внутрішні сторони стоп ідуть майже по прямій

лінії, це означатиме, що з цим компонентом техніки бігу у вас все гаразд. Коли ж сліди йдуть паралельно, не торкаючись лінії, вам необхідно частіше повторювати пробіги по лінії, доки не усунете цей недолік.

Для повних і непідготовлених людей найдоцільніша довжина кроку в 1 – 2 ступні (30 – 50 см). Люди середньої підготовленості мають довжину кроку 2 – 3 ступні (50 – 80 см), а добре підготовлені – 4 – 6 ступнів. Потрібно мати на увазі, що довжина кроку залежить від сили м'язів ніг, довжини ніг і щільності доріжки. За таких умов на м'якій доріжці довжина кроку буде меншою, ніж на пружній, щільній.

При бігу вгору м'якою чи сипучою поверхнею робіть кроки коротші і частіші. Це дозволить зберегти швидкість бігу без значного збільшення енерговитрат.

Основа раціональної техніки – свобода рухів, їх ритмічність і плавність, відсутність скутості. В повільному бігові – горизонтальною доріжкою – тулуб тримайте вертикально або ледь ($4 - 6^\circ$) нахилиючись уперед (рис. 3.1). Коли ви біжите вгору, нахил тулуба збільшуйте. При бігові згори тулуб тримайте вертикально або на $2 - 3^\circ$ відхиліть назад. Зі збільшенням швидкості бігу нахил вперед дещо збільшується. Це не повинно відбуватися за рахунок згинання в попереку або кульшових суглобах чи відведення таза назад. Занадто великий нахил вперед неефективний, тому що призводить до збільшення напруження м'язів спини, заважає активному виконанню відштовхування. Голову трохи підніміть, дивіться вперед на 10 – 15 метрів. Спробуйте закинути голову назад або нахиліть уперед, і ви відчуєте, що з'явилася скутість у верхній частині тулуба, стало важче дихати. Виберіть найзручніше положення голови, яке дозволяє підтримувати раціональну поставу і добре бачити доріжку. Запам'ятайте це положення і намагайтеся весь час його зберігати. Якщо ви вже добре засвоїли техніку бігу і біжите відомою доріжкою, зовсім не обов'язково дивитися весь час під ноги. Відверніть увагу від бігу, подивіться навколо, помилуйтеся природою. Плечі розслабте, груди розгорніть, лопатки опустіть. Відчуйте свободу дихання і рухів руками. Запам'ятайте це положення і час від часу контролюйте його в бігу. Руки зігніть у ліктях приблизно під кутом 90° . Проте суворо дотримуватися цього правила зовсім не обов'язково. Рухи рук в бігу мають допоміжне значення. Головне, знайти такий кут згинання у ліктях, при якому досягається найбільша свобода рухів і найменша скутість м'язів плечового пояса. Кисті без напруження зімкніть у кулаки, долонями до середини. Великі пальці розташуйте на другій фаланзі вказівних пальців. Рухайте руками плавно вперед-назад у такт рухам ніг. При повільному бігові амплітуда рухів рук незначна. Зі збільшенням швидкості бігу збільшуйте й амплітуду рухів руками. Разом із тим надмірно розмахувати

руками не варто. Швидкості бігу це не додасть, а дихання ускладнить. Проте, коли ви бажаєте збільшити частоту кроків, то частіші рухи руками сприятимуть цьому.

Для навчання техніки бігу виберіть рівну доріжку зі щільним і пружним ґрунтом чи покриттям. Це може бути доріжка в лісі, трав'яний газон, стадіон тощо. Тверда, жорстка доріжка так само, як і занадто м'яка чи сипуча, мало придатна для навчання техніки бігу.

З перших кроків оздоровчого бігу необхідно вчитися правильно дихати. Правильно – це означає вільно, ритмічно, глибоко, включаючи в роботу всі дихальні м'язи. З фізіологічної точки зору найдоцільніше дихати через ніс. Повітря нагрівається, зволожується і очищується від механічних домішок. Проте через вузький поперечник і звивисті носові ходи можливість вентиляції легень через ніс обмежена. Крім того, у деяких людей трапляються порушення носових ходів і носоглотки, що значно ускладнює дихання через ніс. Тому поради дихати тільки через ніс будуть позбавлені здорового глузду. Коли ви здатні підтримувати необхідну тренувальну швидкість бігу за рахунок дихання тільки через ніс – це чудово! Коли ж ні – краще дихати одночасно і через ніс, і через напіввідкритий рот. Інколи зустрічаються поради вдихати повітря через ніс, а видихати через рот. У цього способу є суттєвий недолік. Слизова оболонка носа віддає тепло і вологу під час вдихання, але не зігрівається і не зволожується видихуванним повітрям. Це спричинятиме її пересихання і переохолодження, що навряд чи буде корисно для здоров'я.

Дихання повинно бути ритмічним, у такт крокам. Вдих на 2 – 4 кроки, а видих дещо триваліший – на 4 – 6 кроків. Видих робіть акцентовано, щоб у нижніх відділах легень не застоювалося використане повітря. Не варто спеціально підраховувати кількість кроків під кожний вдих і видих. Це буде тільки заважати вільному ритмічному диханню. Головне, слідкувати за тим, щоби дихання було ритмічним, щоб не було затримок дихання чи різких коливань його частоти. Під час систематичних занять організм сам знайде оптимальне співвідношення тривалості вдиху і видиху, а частота і глибина дихання регулюватиметься швидкістю бігу.

Їзда на велосипеді. Перш ніж навчатися їздити, необхідно дібрати відповідний для вас велосипед. Найбільш придатні для оздоровчої їзди дорожні або кросові велосипеди. Вони стійкіші за спортивні і мають підвищену прохідність. На них однаково успішно можна їздити асфальтом або бруківкою, ґрунтовою дорогою чи лісовою стежкою. Для мешканців міста зручніший складаний велосипед. Його без зайвих перешкод для пасажирів можна перевозити в міському і приміському транспорті. Купуючи велосипед, необхідно ретельно добирати раму відповідно до

свого зросту. Чим вища людина, тим довшою і вищою повинна бути рама (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Залежність висоти і довжини рами велосипеда від зросту велосипедиста

Зріст велосипедиста (см)	Висота рами (см)	Довжина рами (см)
160–170	54	55
171 – 180	56	56
181 – 190	58	57

Окрім цього, необхідно придбати спеціальне спорядження. Це насамперед велосипедні черевики чи інше зручне взуття з жорсткою підошвою, велосипедні труси із вовняного трикотажу з незначним вмістом синтетики, шорти, велосипедну сорочку з вовняної або бавовняної тканини, велосипедні рукавички і шолом. Залежно від погоди можуть додатково знадобитися шапочка, костюм і вітрівка. У спеціальних черевиках зручніше педалювати. Велосипедні труси вбережуть вас від подразнень шкіри і натертостей; спеціальні рукавички – від натертостей долонь під час тривалої їзди і захистять руки від пошкоджень при падіннях.

Розпочинаючи навчання їзди, спочатку встановіть сидло нижче оптимальної для вас висоти, щоби сидячи на сидлі, ногами діставати до землі. Відштовхуючись від землі ногами, навчіться керувати велосипедом. Коли відчуєте, що досить впевнено зберігаєте рівновагу, час від часу відривайте ноги від землі і ставте їх на педалі. Якщо ви зберігаєте рівновагу без опори на ноги – навчання проходить успішно. Тепер необхідно закріпити набуте вміння і спробувати продовжити рух, обертаючи педалі.

Якщо у вас є надійний помічник, можна скористатися іншим методом початкового навчання. Зав'яжіть на попереці рушник так, щоби вузол був ззаду. Помічник, тримаючи вас за цей вузол, йде або біжить поряд доти, доки ви не навчитеся керувати велосипедом.

Тепер навчіться рушати з місця. Станьте зліва від велосипеда. Руки на кермі, праву ногу перенесіть через сидло і поставте на праву педаль, розташовану вгорі-спереду. Одночасно відштовхуючись лівою ногою від землі, а правою натискаючи на педаль, розпочинайте рух. Коли навчитеся сідати на велосипед із місця, спробуйте зробити це на ходу. Для цього, тримаючись обома руками за кермо, поставте ліву ногу на ліву педаль,

яка опущена донизу, і, відштовхуючись правою ногою від землі, наберіть швидкість. Після цього перенесіть праву ногу через сідло, поставте її на праву педаль, зручно сядьте і продовжуйте рух. Якщо ви вже впевнено керуєте велосипедом, сидячи на низько опущеному сідлі, його необхідно підняти на потрібну висоту (рис. 3.2.). Для цього його слід підняти на стільки, щоби нога, поставлена на педаль, яка знаходиться в крайньому нижньому положенні, була трохи зігнута в колінному суглобі. Кут між стегном і гомілкою повинен становити 165 – 170°. В цьому положенні ноги створюються найкращі умови для напруження і розслаблення м'язів при педалюванні.



Рис. 3.2. Встановлення висоти сідла

Сідло повинно бути тільки в горизонтальному положенні і знаходитися на одному рівні з основою керма. Пам'ятайте, що від правильно встановленого сідла і керма, залежить раціональна робота м'язів ніг, тулуба і рук. Триматися за кермо необхідно вільно, несильно стискаючи його пальцями. Інакше м'язи рук швидко втомлюватимуться. Опиратися на кермо слід основою великого пальця.

Ноги на педалі ставте так, щоби головки плюсневих кісток першого, другого і третього пальців перебували над осями педалей (рис. 3.3.). Велику помилку роблять ті велосипедисти, які на педаль тиснуть п'яткою.

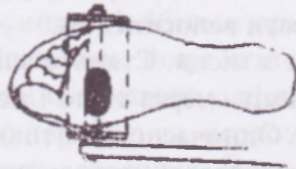


Рис. 3.3. Положення ступні на педалі

При такому положенні стоп не можна ефективно крутити педалі. На дорожньому велосипеді доцільно на кожній педалі закріпити ремінці. Це запобігає сповзанню ніг із педалей, дозволить ефективніше педалювати.

Для раціональної їзди на велосипеді дуже важливою є правильна посадка (рис. 3.4), яка повинна змінюватися відповідно до умов їзди. Залежно від кута нахилу тулуба і від того, наскільки зігнуті руки, посадка може бути висока, середня і низька. Оздоровча їзда на велосипеді проводиться зазвичай у високій посадці. При високій посадці тулуб знаходиться у звичайному природному положенні, майже як при ходьбі, руки дещо зігнуті в ліктях для амортизації. Висока посадка використовується при їзді в спокійному темпі, а також при попутному вітрі та на спусках. Їхати швидко проти вітру чи на гору у високій посадці важко. До цих випадків більше підходить низька посадка. Руки слід зігнути в ліктях і нахилити тулуб до керма. Нахилитися потрібно за рахунок згинання в кульшових суглобах. Хребет згинається незначно. Лікті не притискайте близько до тулуба, тому що це ускладнює дихання. Голова в низькій посадці дещо піднята, погляд немовби спідлоба, зосереджений на дорозі.



Рис. 3.4. Посадка велосипедиста:
А – висока, Б – низька

Техніка педалювання вимагає, щоби велосипедист не тільки натискав на педаль, але і підтягував її. Підтягування педалі не можна виконати без закріплення на ній ремінця. Якщо натискання на педаль подібне на відштовхування при ходьбі або бігу, то підтягування вимагає спеціального навчання. Для виконання раціонального плавного педалювання необхідно, щоб одна нога тиснула на педаль, а друга в цей час підтягувала протилежну педаль. При такій взаємодії ніг сильне натискання полегшує другій нозі підтягування протилежної педалі, а підтягування своєю чергою полегшує роботу ноги при натискуванні.

Коліна велосипедиста повинні рухатися лише в паралельних площинах, не відхиляючись назовні. Якщо у вас раніше виробилася звичка педалювати, “розкидаючи” коліна в сторони, позбутися її допоможуть такі вправи. Розверніть п’яти на педалях назовні і педалюйте притискаючи коліна до верхньої труби рами. Пам’ятайте, основа правильного педалювання – легкість, плавність і свобода рухів. Їдучи рівною дорогою не розгойдуйте тулуб із боку в бік. Це створює зайве навантаження і призводить до зигзагоподібного пересування велосипедиста. Усунути цю помилку допоможе їзда на велосипеді не тримаючись за кермо. Застосовувати її треба до того часу, доки не позбудетеся цієї звички. Але цей прийом можна використовувати лише у випадку, якщо ви впевнені у собі.

Вам можуть зустрітися підйоми різної довжини і стрімкості. Стрімкі та затяжні підйоми краще подолати пішки. Короткі підйоми долайте з розгону. Для полегшення подолання вершини підйому часто використовують спосіб “танцюристка” (рис. 3.5). Для цього встаньте зі сідла і почергово переносьте силу тяжіння тіла з однієї на другу випрямлену ногу, натискаючи на педаль. Це дозволяє використати для педалювання масу власного тіла, діючи на кістки стегна і гомілки, а м’язи розслаблюються і відпочивають. Коли натискаєте на педаль правою ногою, ліва рука натискає на кермо вниз, а права тягне його догори. Дихайте в такт рухові ніг. При перенесенні маси тіла з одної педалі на іншу – вдих, під час натискання на одну із педалей – видих.



Рис. 3.5. Педалювання способом “танцюристка”

Спускання зазвичай проходять у високій посадці (рис. 3.4). Перед стрімким спуском перевірте гальма. Не захоплюйтеся швидкістю на спусках, тому що помилки в гальмуванні чи виборі правильного напрямку руху можуть призвести до падіння.

На дорозі завжди трапляються повороти. Від уміння їх долати залежить швидкість і безпека руху. Чим більша швидкість або крутіший поворот, тим сильніша дія відцентрової сили. Для того, щоби вас не винесло із повороту на узбіччя, слід нахилити велосипед і тулуб у бік повороту. Щоб

не сповзало заднє колесо при повороті, зсуньтеся трішки по сідлу назад. Гальмувати під час подолання повороту не можна, бо це призведе до сповзання заднього колеса і падіння. Тому, якщо необхідно, пригальмуйте до входження в поворот.

Дихання при їзді на велосипеді рівною дорогою з помірною швидкістю виконується так само, як і в бігу.

На жаль, велосипед є однією з небезпечних форм рухової активності. Щоб уникнути дорожньо-транспортних пригод, найкраще здійснювати велопрогулянки алеями парків, лісовими стежками і звести до мінімуму їзду вулицею і шосе. Для контролю ситуації позаду вас, закріпіть на кермі дзеркало заднього виду. Особливо небезпечно їздити на велосипеді в темну пору доби. Щоби користуватися велосипедом у цей час, необхідно мати потужну фару, а також одягти куртку з люмінесцентними стрічками, які помітні здалеку. Щоб їзда була більш безпечною, дотримуйтеся таких правил:

1. Уважно слідкуйте за всіма дорожніми знаками.
2. Користуйтеся загальноприйнятими сигналами для мотоциклістів на позначення зупинки або повороту.
3. Уважно спостерігайте за дверцятами автомобілів, які відкриваються, щоб не врізатися в них.
4. Не робіть на ходу лівий поворот із лівого ряду при насиченому русі. Краще зійдіть із велосипеда і перетніть вулицю пішки. Більшість зіткнень велосипедистів з автомобілями трапляється саме на перехресті доріг.
5. Уважно слідкуйте за дорогою, щоб не потрапити у відкритий люк, яму тощо.

Плавання. Найдавнішим і найпопулярнішим способом плавання є брас. Добрий обзір, потужні рухи ногами і руками, можливість подолання великої відстані дозволяють рекомендувати його для оздоровчого плавання. Найбільш прийнятною для плавання є температура води 22 – 27°C. В прохолоднішій воді можна швидко змерзнути, а тепліша занадто розслаблює. Спорядження для плавання, мабуть, найпростіше. Достатньо мати купальник чи плавки. Найголовніше, щоби вони не були тісними і не врізалися в тіло.

Плавання брасом виконується із витягнутого горизонтального положення тіла на воді, обличчя опущене у воду, руки прямі долонями донизу, великими пальцями доторкаються одна одної, голова між руками (рис. 3.6, поза 1). Ноги разом, прямі, стопи зігнуті, пальці відтягнуті, трохи повернуті досередини. Таз не опускає, в попереці не прогинатися. Із цього вихідного положення виконується гребок руками в напрямку в сторони-вниз-назад під кутом 20 – 35° (поза 2 – 4). При виконанні гребка кисті розвертаються назовні так, аби долоні були перпендикулярними до напрямку руху.

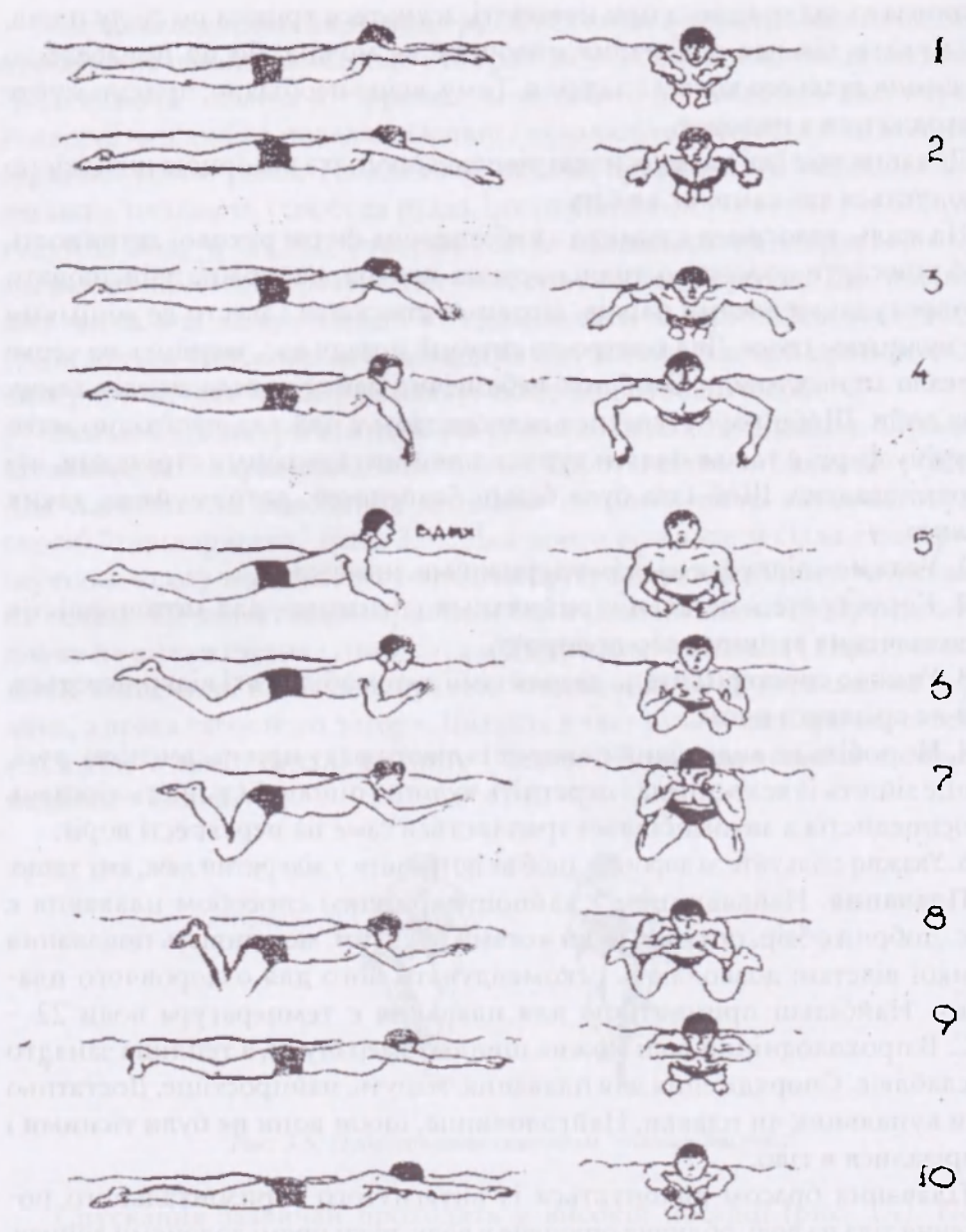


Рис. 3.6. Техніка плавання брасом

Це необхідно для того, щоб більшою площею рук опиратися на воду при виконанні гребка. Гребок виконується прямими руками з прискоренням і закінчується біля уявної лінії плечей (поза 4). Не доходячи до уявної

лінії плечей, руки починають згинатися в ліктях (між 3-ю і 4-ю позами). Під час гребка ноги плавно згинаються в колінних і кульшових суглобах (пози 3 – 5). Коліна опускаються вниз і розводяться в сторони на ширину плечей, стопи розвертаються назовні. П'яти підтягуються до сідниць (пози 6 – 8). Голову піднімають так, щоб рот знаходився трохи вище поверхні води і можна було зробити вдих (поза 5). Розводячи гомілки в боки, руки зігніть у ліктях, округлим рухом швидко перемістіть їх під груди і, з'єднавши кисті, виведіть їх вгору-вперед до поверхні води (пози 4 – 9). Одночасно з виведенням рук виконується потужний поштовх ногами за рахунок активного їх розгинання в колінних і кульшових суглобах (пози 7 – 9). Рухи ніг здійснюються великими дугами в сторони-назад. Відштовхування закінчується розгинанням стоп (пальці витягнуті, поза 10). Плавець переходить у фазу ковзання (поза 10). При ковзанні виконується повний видих (через рот і ніс) у воду без затримки. У фазі ковзання плавець приходить у вихідне положення для виконання чергового циклу рухів. На кожний гребок руками робиться вдих, на кожний поштовх ногами робиться видих. Рухи рук і ніг виконуються плавно, синхронно, неначе один переходить в інший.

Навчання техніки плавання зазвичай розпочинають зі засвоєння рухів ніг. Потім навчаються техніки рухів руками в координації з диханням. Спочатку це робиться на суші, опісля закріплюється у воді.

Сядьте на килим або на низьку лавочку, руки поставте в упор ззаду і перенесіть на них масу тулуба, ноги випряміть, тримайте їх разом, носки відтягніть. Повільно і плавно підтягніть ноги, згинаючи їх у колінах і кульшових суглобах, тягнучи п'ятами по килиму. Виконуючи підтягування ніг, коліна і гомілки розведіть на ширину плечей, стопи не напружуйте. Закінчивши підтягування ніг, розверніть ступні назовні (зі засвоєнням це необхідно робити швидко) та потужним рухом з'єднайте ноги, розгинаючи їх у колінах і кульшових суглобах, роблячи п'ятами півкола. Після короткої паузи описані рухи знову повторюються. Дихання вільне. Коли ви відчуєте, що ця вправа виходить плавно і синхронно, можна переходити до складнішої.

Ляжте животом на стілець, руками тримайтеся за ніжки. Тіло пряме, стопи зігнуті, пальці відтягнуті. Виконуйте ті ж рухи ногами, що і в положенні сидячи.

Засвоївши ці рухи, переходьте до виконання підготовчих вправ у воді. На мілкому місці, опираючись руками на дно, ляжте на воду в горизонтальному положенні. Підборіддя трохи опустіть у воду, спину випряміть.

Із цього положення виконуйте згадані вище рухи ногами. Дихайте вільно.

Візьміться руками за край пінного коритця басейну “хваторм зверху”. Руки на ширині плечей, передпліччя тримайте вертикально, лікті обіпріть об стінку басейну. Тіло розташуйте горизонтально на поверхні води. Виконуйте рухи ногами. Слідкуйте за тим, щоб коліна не підтягувалися під живіт. Між стегнами і тулубом повинен бути тупий кут. Коли ви відчуєте, що рухи виконуються ритмічно, ноги підтягуються плавно, стопи розводите швидко і потужно виконуєте поштовх, відчуваючи при цьому опору на воду, час виконувати рухи ногами в безопорному положенні.

Одягніть на попереk маленьке рятівне коло чи підтримувальний пояс. Візьміть дошку і, відштовхнувшись від дна або стінки басейну, виконуйте рухи ногами. Голову підніміть настільки, щоби можна було дихати. Дихайте довільно. Не робіть частих рухів ногами. Після поштовху ногами зробіть паузу, відчуйте ковзання і після цього робіть черговий рух. Чим досконаліші будуть рухи, тим більшу опору ногами на воду ви відчуватимете і тим довшим буде шлях при ковзанні. У відкритій водоймі цю вправу виконують у напрямку до берега або вздовж берега на міліні. Після 3 – 4-х уроків можна розпочинати паралельне вивчення рухів руками.

Із вихідного положення, стоячи з нахилом тулуба вперед, витягніть руки (долонями донизу, голова між руками), на рахунок “один” зробіть гребок, на рахунок “два” руки зігніть у ліктях, кисті з’єднайте, на рахунок “три” випряміть руки, на рахунок “чотири” зробіть паузу. При імітуванні гребка робіть активний вдих, а на рахунок “два” і “три” – видих.

Перед виконанням рухів руками у воді потренуйте видих у воду. Ввійдіть у воду по плечі. Обіпріться руками об нижню частину стегон, обличчя – біля поверхні води. Зробіть короткий енергійний вдих через рот. Занурте обличчя в воду, не закриваючи очей. Зробіть видих через рот і ніс. Витримайте невелику паузу і продовжуйте далі в повільному темпі до 20 – 40 повторень. Виконуйте цю вправу на початку кожного заняття, доки не навчитеся ритмічно дихати в такт рухам плавця. Після виконання вправи “видих у воду” повторіть гребкові рухи руками, стоячи у воді. Під час гребка голову піднімайте для вдиху, а при згинанні і випрямленні рук занурюйте обличчя у воду і робіть видих. Слідкуйте, щоби гребкові рухи руками виконувалися без зупинок і ривків, але з прискоренням у кінці гребка. По закінченні гребка руки також без затримок і зупинок згинаються та виводяться вперед. Коли під час плавання гребкові рухи виконуватимете не ритмічно, зі зупинками, то втратите опору на воду і тонутимете. Коли при виконанні гребкових рухів руками в положенні “стоячи у воді” вам важко встояти на місці, вас тягне вперед, отже ви занадто активно виконуєте гребок. У такому випадку спробуйте виконувати гребкові рухи, просуваючись уперед маленькими кроками. Після засвоєння цієї вправи переходьте до

виконання гребка в безопорному положенні. На міліні зробіть невеликий нахил тулуба вперед, витягніть руки долонями вниз (голова між руками). Зробіть вдих, активно відштовхніться від дна і виконуйте ковзання на грудях (видих у воду через ніс і рот). Під час ковзання, коли швидкість від поштовху ногами ще не впала, виконайте гребок руками (активний короткий вдих), підтягніть ноги і виконайте поштовх (видих у воду). Повторіть цю вправу декілька разів. Коли відчуете, що ви добре тримаєтеся на воді й успішно просуваєтеся вперед за рахунок гребка і поштовху, спробуйте виконати цей цикл рухів 2 – 3 і більше разів підряд. У кожному гребку робіть вдих, а під час поштовху і ковзання – видих у воду. Після закінчення відштовхування ногами не поспішайте починати наступний цикл рухів, зробіть невелику паузу, добре відчуйте ковзання. У відкритих водоймах робіть це на міліні в напрямку до берега або вздовж берега. В кожній спробі намагайтеся зробити більшу кількість циклів рухів, проте не за рахунок їх якості. Якщо ви впевнено тримаєтеся на воді, розпочинайте повторне пропливання коротких відрізків, поступово їх збільшуючи.

Пам'ятайте, якщо ви виконуватимете увесь цикл рухів без збоїв і пауз, то докладатимете менше зусиль і пливтимете швидше.

Ходьба і біг на лижах. Пересування на лижах – найефективніший засіб всебічної фізичної підготовки та зміцнення здоров'я. Проте лижний спорт потребує спеціального спорядження, відповідних зовнішніх умов і підвищених витрат часу на заняття. Якщо ви, зваживши всі за і проти, надали йому перевагу, заздалегідь подбайте про все необхідне. Почніть із придбання лиж. Їх довжину добирають відповідно до зросту людини: поставте лижі вертикально і витягніть руку догори, передня частина лиж повинна бути навпроти променезап'ясткового суглоба витягнутої руки. Якщо маса вашого тіла перевищує оптимальну для вашого зросту, лижі мають бути підвищеної жорсткості. Для ефективного відштовхування лижними палицями їх довжину також необхідно добирати відповідно до вашого зросту: якщо палиця може поміститися між підлогою і пахвою, то це та довжина, яка вам потрібна.

Лижні черевики добирайте на один розмір більші, ніж повсякденне взуття. Одяг лижника – це трикотажні вовняні труси чи плавки, бавовняні труси, костюм із щільної тканини, яка добре захищає від вітру, дві пари шкарпеток (бавовняні знизу, а зверху вовняні), вовняна спортивна шапочка і м'які рукавички з вовняним утепленням.

Лижі зберігайте в прохолодному сухому місці зв'язаними і з розпіркою в 5 – 6 сантиметрів посередині між ними. В день прогулянки, залежно від температури повітря і снігового покриву, натріть ковзну поверхню відповідними лижними мазями, зважаючи на температуру повітря і снігу.

Вони поділяються на тверді, напівтверді і рідкі. Тверді мазі використовуються при великому морозі, рідкі – при відлигах. На упакованні вказується температурний режим для використання. Відповідно до температури та якості снігу добирають лижну мазь, у теплом приміщенні наносять тонкий шар на ковзну поверхню лиж, ретельно розтирають її спеціальною губкою. Щоб не було просковзування лиж назад, потрібно під опорною частиною ковзної поверхні нанести повторно шар лижної мазі, і винести їх на повітря на 10 – 15 хв. Після цього можна випробувати на лижні. Навчання починайте зі засвоєння поворотів на місці (рис. 3.7). Виконайте повороти праворуч, ліворуч, переступанням навколо п'ят лиж. Переступання навколо п'ят лиж праворуч (ліворуч): при виконанні цього повороту, наприклад ліворуч, лижник переносить масу тіла на праву ногу і піднімає передню частину лівої лижі, відводить її вбік, потім переносить масу тіла на ліву лижу, приставляючи до неї праву, одночасно переставляє й відповідну палицю.

Поворот переступанням навколо передніх частин лиж: при виконанні цього повороту лижник відводить п'яту лижі в бік, протилежний до повороту. Якщо у вас достатня рухливість у кульшових суглобах, можна вивчити повороти махом.

Повороти махом виконуються на 180° праворуч, ліворуч. Переносячи масу тіла на одну із лиж, лижник піднімає другу передньою частиною доверху вбік і ставить її на сніг у протилежному напрямку.

Молодь і люди середнього віку, добре фізично підготовлені, можуть засвоїти повороти стрибком з опорою і без опори на палиці.

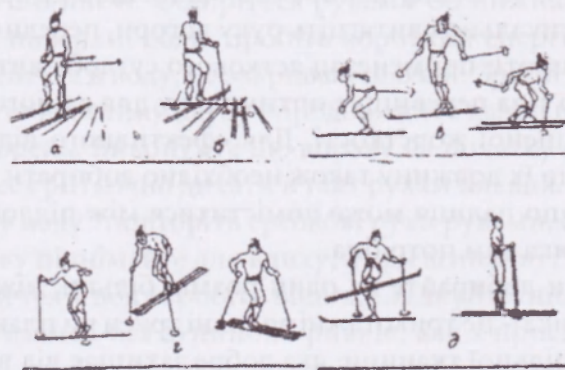


Рис. 3.7. Техніка виконання поворотів на місці:

- а – переступанням навколо п'ят лиж;
- б – переступанням навколо передніх частин лиж;
- в – стрибком без опори;
- г – стрибком з опорою на палиці;
- д – махом.

Поворот стрибком з опорою на палиці: при повороті, наприклад, ліворуч, праву палицю ставлять вперед, ліву – позаду. Присівши і повернувши тулуб праворуч, лижник робить стрибок догори-вліво, спираючись на палиці і приземлюючись на сніг, трохи згинає ноги для амортизації.

Повороти стрибком без опори на палиці: виконують із положення напівприсіду. Наприклад, при повороті праворуч тулуб повернути ліворуч і, відштовхуючись, різко повернути його направо. У верхній точці зльоту сильним ривком повернути лижі праворуч, приземлюючись на зігнуті ноги.

Перед вивченням техніки пересування на лижах потрібно засвоїти “основну” стійку лижника. Поставте ноги паралельно на ширину 10 – 12 см, трохи зігніть їх у колінних суглобах. Маса тіла рівномірно розподіліть на обидві лижі. Уявна проекція центру маси вашого тіла повинна припадати на середину ступні. Слідкуйте, щоби вона не зміщувалася до переду або п'ят. У першому випадку це викликатиме підвищений ризик падіння вперед, а в другому – падіння назад.

Тулуб злегка нахиліть уперед, спину тримайте прямо, груди розверніть, голову трохи підніміть. М'язи спини, плечей і рук розслабте.

Одним із основних елементів пересування на лижах є ковзний крок. Його вивчення починайте засвоювати без палиць на рівній місцевості по прокладеній лижні. Почергово піднімаючи передні частини лиж і притискаючи п'яти до снігу, виконуйте рухи як при ходьбі. Ліва нога виноситься одночасно з правою рукою. Якщо вам важко зберігати рівновагу, використовуйте палиці. Координація рухів така ж, як і без палиць, тільки після винесення руки з палицею вперед обіпріться на неї до виносу відповідної ноги вперед. У цей час виноситься вперед протилежна рука. Слідкуйте за збереженням правильної постави, не напружуйтеся. Щоб уникнути вертикальних коливань тулуба, зафіксуйте попереду який-небудь предмет на рівні очей і не випускайте його з уваги. Руки повинні рухатися паралельно до напрямку лижні, не перетинаючи її. Рука при винесенні вперед дещо згинається, кисть руки досягає рівня очей. При русі назад рука випрямляється і супроводжується розворотом плеча вперед.

При вивченні ковзного кроку відштовхніться, наприклад лівою ногою, праву зігніть у колінному суглобі і, виносячи її вперед, ковзайте на правій лижі. Одночасно винесіть ліву руку вперед, а праву – відведіть назад і масу тіла перенесіть на праву ногу. Коли ліва нога після закінчення відштовхування почне рух вперед і порівняється з правою, почніть відштовхування правою ногою (без палиць). Намагайтеся виконувати рухи плавно, без різких прискорень і зупинок. Після засвоєння техніки ваші рухи будуть вільніші, впевненіші, з більшою амплітудою. Довжина кроку

збільшуватиметься. Якщо ви впевнено виконуєте ковзний крок, можна переходити до вивчення найбільш універсальних способів пересування на лижах.

Одним із найпоширеніших способів пересування на лижах є двокроковий поперемінний хід. За координацією рухів він близький до ходьби і бігу. Двокроковим він називається тому, що один цикл складається з 2-х ковзних кроків і 2-х поперемінних відштовхувань палицями. Вивчати його потрібно на рівній і підготовленій лижні. При вивченні ходу перенесіть масу тіла на ліву ногу, немовби присівши, і розпочинайте відштовхування, розгинаючи її в кульшовому і колінному суглобах. На початку відштовхування завантажуйте всю ступню, намагайтеся не допускати відриву п'яти до останньої фази відштовхування. При цьому м'язи згиначі ступні розтягуються і напружуються, акумулюючи енергію перед фінальним зусиллям. Закінчіть відштовхування активним згинанням ступні (витягуванням пальців).

Одночасно з відштовхуванням лівої ноги виконується відштовхування правою рукою. Для цього поставте палицю на сніг на рівні пальців лівої ноги. Праву руку трохи зігніть у ліктьовому суглобі, праве плече трохи подайте вперед. Розгинаючи руку в ліктьовому і променезап'ястковому суглобах, виконуйте відштовхування палицею одночасно з відштовхуванням лівою ногою. Синхронно відштовхуючись лівою ногою і правою рукою, виконайте мах правою ногою і лівою рукою. Мах правою ногою, злегка зігнутою в колінному суглобі, починайте майже одночасно з опусканням правої руки після її маху, перед тим як поставити палицю на сніг. Мах ногою супроводжується невеликим, але активним розворотом таза. Це дозволяє збільшити амплітуду маху і поступальний рух від відштовхування лівої ноги. Мах лівою рукою, який виконується одночасно з махом правою ногою, починайте з плавного випрямлення плечового суглоба з подальшим прискоренням руху, при винесенні її вперед-уверх. На замаху кисть із палицею підніміть до рівня очей і без затримки почніть активний рух вниз-назад.

Після закінчення відштовхування лівою ногою, перенесіть масу тіла на праву ногу. Ліва нога за інерцією підніметься вгору на 15 – 30 см над лижнею. При цьому більша висота свідчатиме про сильніше відштовхування.

Кисть правої руки після закінчення відштовхування також піднімається назад-уверх. Зайве піднімання руки назад-уверх буде наслідком неправильного відштовхування.

Всі описані рухи повинні виконуватися як єдиний і цілісний рух при пересуванні на лижах. Цей рух спрямовується на те, щоби загальний центр маси тіла здійснював у кожному кроці якомога менше вертикальних

коливань і якомога більше руху вперед. Якщо ви відчуваєте, що на кожному кроці підстрибуєте вгору, це означає, що відштовхується не стільки вперед, скільки вгору. Трохи більше зігніть поштовхову ногу, намагайтеся більше спрямувати відштовхування вперед. При цьому активно виконуйте мах протилежною ногою.

У процесі занять виберіть для себе найзручнішу стійку. Висока стійка зменшує довжину кроку, не дозволяє виконувати повноцінне підсідання та відштовхування ногою. Дуже низька стійка веде до швидкого втомлення м'язів ніг, ускладнює їх розслаблення при виконанні маху. Помилкою буде ковзання на обох лижах одночасно, воно повинно виконуватися по чергово на кожній лижі. Після маху лижу ставте на лижню м'яко і плавно переносьте на неї масу тіла. Якщо ваше пересування на лижах супроводжується плесканням лиж по снігу, потрібно виконувати мах вниз-вперед, більше зігнувши ноги.

На пологих схилах і при хорошому ковзанні найефективнішим буде безкроковий одночасний хід. Для його вивчення потрібно дещо зігнути руки з палицями винести вперед до рівня очей, тулубом потягнутися вперед-вверх, випрямляючи ноги в кульшових і колінних суглобах, відштовхнутися. При правильному відштовхуванні ковзання продовжуватиметься 4 – 6 м. Потім цикл знову повторюється.

При пересуванні на добре втрамбованій лижні для підтримання високої швидкості використовується 2-кроковий одночасний хід. Він складається з 2-х по чергових ковзних кроків і одночасного відштовхування палицями. Наприклад, штовхаючись лівою ногою, правою виконуйте мах як у 2-кроковому попереминому ході. Одночасно з махом правої ноги винесіть трохи вперед зігнуті руки. Після закінчення відштовхування перенесіть масу тіла на праву ногу і починайте мах лівою ногою, відштовхування правою. Коли ліва лижа трохи випередить праву, поставте палиці біля пальців лівої ноги, нахилиючи тулуб уперед, зробіть енергійне відштовхування палицями, як в безкроковому одночасному ході. Закінчуючи відштовхування палицями підтягніть праву ногу до лівої. Далі увесь цикл рухів повторюється.

Після вивчення основ техніки пересування на горизонтальній поверхні чи пологих схилах, переходьте до вивчення техніки підйомів і спусків на стрімких схилах. Якщо підйом не дуже стрімкий і лижня йде не прямо вгору, а по схилу (ліворуч або праворуч), можна з успіхом використовувати спосіб “напівялинкою”. Лижка, яка розміщена вище, ковзає у напрямку руху, а передня частина нижньої лижі відводиться в сторону. При цьому руки лижника повинні працювати по чергово.

Стрімкі підйоми долаються способами “ялинка” чи “драбинка”. При способі “ялиною” передні частини лиж розводяться в боки у напрямку руху. Щоби збільшити зчеплення зі снігом, поставте лижі на внутрішні канти (рис. 3.8). При підйомі “ялиною” лижі не ковзають, а ноги і руки працюють по чергово.



Рис. 3.8. Техніка подолання підйому “ялиною”

При способі “драбинка” ви повинні стати лівим або правим боком до підйому, поставити лижі на верхні канти і підніматися приставними кроками.

Якщо ви недостатньо надійно стоїте на лижах, а схил стрімкий, то спускатися вниз слід також “драбинкою”. Техніка спуску аналогічна техніці підйому.

Тренування в спусках із гір починайте на пологому схилі. Навчіться це робити в середній (ноги в колінах трохи зігнуті), високій (ноги майже прямі) і низькій (кут між стегном і гомілкою близько 90°) стійках. Маса тіла трохи переноситься на передню частину стоп. Одночасно вивчіть способи гальмування на спусках.

Гальмування “плугом”: ковзаючи на двох лижах, симетрично розведіть у боки п'яткові частини лиж, масу тіла рівномірно розподіліть на дві ноги. Одночасно зводячи коліна, поставте лижі на внутрішні канти, передні частини лиж не повинні перехрещуватися (рис. 3.9). Якщо неможливо скористатися гальмуванням “плугом”, виконайте гальмування палицями. Поставте палиці між ноги назад, приблизно на три четвертини їх довжини, присядьте на них, щоби нижні кінці під тиском вашого тіла почали врзатися в сніг. Одночасно руками тягніть палиці уверх на себе.



Рис. 3.9. Техніка спуску "плугом"

Для того, щоби бути готовим знайти вихід із критичної ситуації на схилах при невдалих спробах гальмування, потрібно навчитися правильно падати. Аби падіння було м'яким, потрібно зігнути ноги в колінних і кульшових суглобах та відхилити тулуб у бік-назад, повернути лижі в сторону падіння, поставити їх поперек схилу, кисті рук підняти догори, а кільця палиць повинні бути повернені назад.

Засвоївши техніку спуску з гір, переходьте до вивчення техніки поворотів. Для того, щоб змінити напрямок руху, застосовують різноманітні способи поворотів. Поворот переступанням починають як із внутрішньої, так із зовнішньої лижі. Поворот із внутрішньої лижі – це єдиний зі способів, який прискорює рух. Наприклад, при повороті вліво, необхідно перенести масу тіла на праву лижу, згинаючи ногу в колінному суглобі, потім коліно правої ноги подати в середину повороту, через що зовнішня (щодо повороту) лижа ставиться на внутрішній кант. Розгинаючи праву ногу, ліву лижу відведіть передом у бік і перенесіть на неї масу тіла. Після цього праву лижу ви приставляєте до лівої і ковзаєте в зміненому напрямку. Повороти переступанням застосовуються на пологих схилах.

На середніх і стрімких схилах повороти безпечніше виконувати способом "плуг". При виконанні повороту ліворуч зробіть невелике переміщення тулуба до правої ноги і плавно завантажте праву лижу на її внутрішній кант. Ви відчуєте, що ковзання правої лижі немовби зростає. Намагайтеся втримати передню частину лиж на одному рівні, і ви ввійдете в поворот. Доки не закінчите поворот ліворуч, праву лижу залишайте завантаженою. Аналогічно виконується поворот праворуч, але завантажуються ліва лижа.

3.3. Програми самостійних оздоровчих занять із застосуванням циклічних вправ

Перш ніж розпочати систематичні заняття, необхідно визначити рівень своєї фізичної підготовленості. Серед усіх органів і систем при фізичних навантаженнях найбільш вразливим є серце. Саме на його функцію і необхідно орієнтуватися при визначенні фізичної працездатності та при наступному підвищенні тренувальних навантажень у практично здорових людей. Коли ж у вас який-небудь орган хворий, то його реакція на навантаження повинна враховуватися нарівні зі серцем, а інколи і в першу чергу.

Насамперед визначте свій пульс у спокої. Сядьте спокійно в крісло, розслабтеся і через 5 хвилин порахуйте пульс. Коли він рідший за 55 уд/хв (у чоловіків) – відмінно, 56 – 65 – добре, 66 – 75 – задовільно, понад 75 – погано (М. М. Амосов, 1987). У жінок і юнаків у нормі ці показники на 5 уд/хв вищі. Тепер оцініть свій пульс у роботі. Підрахуйте пульс у положенні стоячи перед фізичним навантаженням (піднімання сходами). Підніміться на четвертий поверх сходами у спокійному рівномірному темпі і відразу ж підрахуйте пульс за 10 секунд. Помноживши його на шість, отримаєте кількість ударів на хвилину. Якщо він прискорився не більше, ніж на 10 % – відмінно, на 11 – 30 % – добре, на 31 – 50 % – задовільно, понад 50 % – погано. Наприклад, перед сходженням ваш пульс був 80 уд/хв, після сходження на четвертий поверх він становив 16 ударів за 10 секунд. Помноживши 16 на 6, ви отримаєте кількість серцевих скорочень на хвилину, яка дорівнює 96. Різниця між вихідним пульсом і пульсом в кінці сходження становить 16 уд/хв. Таким чином, пульс прискорився на 20 %. За шкалою оцінювання це відповідає добрій фізичній підготовленості. Втім, для тих, хто живе в одноповерховому будинку і не звик ходити сходами, цей тест може недостатньо точно оцінити (занижено) стан фізичної працездатності.

Об'єктивніше оцінювати стан фізичної працездатності можна за результатами 12-хвилинного тесту К. Купера (табл. 3.3).

Суть тестування полягає у визначенні максимальної відстані, яку людина може подолати в ходьбі або в поєднанні ходьби з бігом рівнинною місцевістю за 12 хвилин.

Якщо ваша фізична підготовленість вища за середню, можна розпочати заняття за програмою для добре підготовлених людей. При задовільній оцінці вам підійде програма для людей зі середнім рівнем фізичної підготовленості. При низькому або нижчому за середній рівні фізичної

підготовленості необхідно провести вступне 6-тижневе тренування і повторити тестування. Коли його результати покажуть необхідне поліпшення фізичної підготовленості, переходьте до виконання складнішої програми.

Таблиця 3.3

12-хвилинний тест ходьби та бігу (К. Купер, 1989)

Рівень фізичної підготовленості	Стать	Відстань, яка подолана за 12 хв (км)				
		Вік (роки)				
		20–29	30–39	40–49	50–59	понад 59
Низький	ж	<1,5	<1,5	<1,4	<1,3	<1,2
	ч	<1,9	<1,9	<1,8	<1,6	<1,4
Нижчий за середній	ж	1,5–1,8	1,5–1,7	1,4–1,7	1,3–1,5	1,2–1,3
	ч	1,9–2,1	1,9–2,1	1,8–2,0	1,6–1,8	1,4–1,6
Середній	ж	1,8–1,9	1,7–1,9	1,6–1,8	1,5–1,7	1,4–1,5
	ч	2,1–2,4	2,1–2,3	2,0–2,2	1,8–2,1	1,6–1,9
Вищий за середній	ж	1,9–2,1	1,9–2,0	1,8–2,0	1,7–1,9	1,6–1,7
	ч	2,4–2,6	2,3–2,5	2,2–2,4	2,1–2,3	1,9–2,1
Високий	ж	2,1–2,3	2,1–2,2	2,0–2,1	1,9–2,0	1,7–1,9
	ч	2,6–2,8	2,5–2,7	2,4–2,6	2,3–2,5	2,1–2,4
Дуже високий	ж	>2,3	>2,2	>2,1	>2,0	>1,9
	ч	>2,6	>2,7	>2,6	>2,5	>2,4

Важливим чинником оздоровчого ефекту є тривалість та інтенсивність навантаження. Більшість фахівців вважають, що оптимальна тривалість одного оздоровчого заняття коливається в межах 20 – 30 хвилин. Триваліші тренування необхідні для підготовки до участі в змаганнях, але суттєвих переваг для зміцнення здоров'я не мають. Тому доцільна тривалість основної частини заняття – 20 – 30 хвилин. Але підходити до неї необхідно поступово. Слід також пам'ятати, що втوما більшою мірою залежить від інтенсивності, ніж від тривалості навантаження. Тому ваше завдання номер один – досягнути заданої тривалості (20 – 30 хв) безперервного навантаження (в ходьбі, плаванні чи іншій вправі) при зниженій його інтенсивності. Міцно закріпившись на необхідній тривалості, розпочинають поступово підвищувати інтенсивність навантаження до оптимального рівня, відповідно до віку, стану здоров'я і фізичної підготовленості.

Існує мінімальний рівень інтенсивності, який забезпечує оздоровчий ефект, а також сприяє розвитку аеробних можливостей організму і загальної витривалості. Він знаходиться на рівні 50 % від МПК (максимальне поглинання кисню) або 65 % від вашої максимальної ЧСС (Едвард Т. Хоулі, 2004). Зона оптимальної інтенсивності тренувального навантаження, що викликає тренувальний ефект, перебуває у межах від 65 до 85 % від максимального резерву вашого серця (Н. Гордон, 1999). З точки зору фізіології, оптимальний подразник – це найменша сила подразника, яка дає найбільшу реакцію відповіді тканини, тобто та найменша інтенсивність навантаження, яка дозволяє досягти найвищого тренувального ефекту.

Орієнтовні показники максимальної можливої кількості скорочень вашого серця можна вирахувати за формулою: $ЧСС_{\text{макс}} = 220 - \text{вік}$ у роках. Наприклад, вам 45 років. Вірогідна максимальна величина скорочень вашого серця дорівнюватиме 175 уд/хв ($220 - 45 = 175$). Діапазон оптимальних навантажень у цьому випадку знаходитиметься в межах 114-119 уд/хв (65-85 % від 175 уд/хв).

Інтенсивність фізичного навантаження для людей похилого віку (понад 60 років) доцільніше визначати за відношенням до ЧСС у спокої. Оптимальним буде підвищення ЧСС під впливом навантаження на 30 – 40 % стосовно стану спокою. Наприклад, якщо у вас ЧСС спокою дорівнює 90 уд/хв, то оптимальна тренувальна ЧСС буде в межах 117 – 126 уд/хв.

Визначення і МПК, і максимальної ЧСС пов'язане з процедурними труднощами та деякою мірою небезпечно для недостатньо фізично підготовлених і літніх людей. Тому в практиці оздоровчого тренування часто користуються середньостатистичними показниками, які одержують у лабораторних дослідженнях (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

**Частота серцевих скорочень (уд/хв)
залежно від інтенсивності навантаження у людей різного віку
(Л. Л. Головіна)**

Аеробна продуктивність (% від МПК)	Вік (роки)							
	30 – 39		40 – 49		50 – 59		60 – 69	
	ж	ч	Ж	ч	Ж	ч	ж	ч
40	120	115	117	115	113	111	112	110
60	143	138	138	136	134	131	130	127
75	160	156	154	152	145	143	142	140
100	189	187	179	178	171	170	163	162

Наприклад, у 40-річного чоловіка на початковому етапі тренування оптимальний робочий пульс має бути в межах 130 – 136 уд/хв (50 – 60 % від МПК). З підвищенням фізичної підготовленості до рівня “вищий за середній”, оптимальний тренувальний пульс у нього вже зміститься до 136 – 152 уд/хв.

Відомий американський фахівець у галузі аеробіки К. Купер (1989) вважає, що для отримання оздоровчого ефекту за одне заняття необхідно спалювати близько 250 ккал. Визначити відповідні параметри обсягу й інтенсивності фізичних вправ в одному занятті допоможуть показники таблиці 3.5.

Другим за значущістю чинником реалізації оздоровчого впливу є частота занять. Заняття рідше ніж 2 – 3 рази на тиждень малоефективні. Разом із тим при збільшенні частоти занять до 5 і більше разів на тиждень суттєвий додатковий оздоровчий ефект не спостерігається. Більше того, накопичення втоми може призвести до функціонального розладу серцево-судинної системи, травм м'язів, зв'язок, суглобів і кісток. Отже, оптимальна частота занять становитиме 3 – 4 рази на тиждень.

Таблиця 3.5

Кількість кілокалорій, які витрачаються при різних видах рухової активності (за К. Купером і Нойманом)

Вид рухової активності	Інтенсивність (км/год)	Витрати енергії за годину (ккал)	Час згорання 250 ккал (хв)
Ходьба	4,0	180	83
	7,0	400	37
Біг	9,0	650	23
	12,0	870	17
Їзда на велосипеді	15,0	240	63
	20,0	400	37
Плавання вільним стилем	2,4	530	28
	2,0	680	22
Гімнастика	–	220	68
Робота в саду, на городі	–	450	33

Примітка. Наведені показники для людини з масою тіла 70 кг. При меншій масі буде витрачатися менше кілокалорій, а при більшій – більше, ніж наведено в таблиці.

Найкращий час для оздоровчих занять фізичними вправами – вдосвіта. Відносно чисте повітря, є можливість чітко спланувати час тренування відповідно до часу початку занять в інституті чи роботи, нарешті, прискорити час переходу від сну до активної діяльності. Водночас не можна не враховувати того, що люди поділяються на тих, хто активніший зранку і в першій половині дня, і тих, хто активніший у другій половині дня й увечері (“жайворонки” і “сови”). Згідно з циркадною (від латинського *circus dies* – упродовж дня) теорією активності людей упродовж доби, “сови” відстають у всіх життєвих процесах від “жайворонків” у середньому на 2 години. “Мляве” виділення гормонів у “сов” рано-вранці робить для них напружену фізичну роботу в цей час майже неможливою. Таким людям доцільніше проводити тренування ввечері. Ті ж, хто легко встає з ліжка, з більшим ефектом можуть проводити тренування вранці. Перед його початком корисно випити 100 – 150 г теплого, ледь солодкого чаю, фруктового соку чи відвару із трав. Слід також пам’ятати, що зранку організм не може швидко “впрацьовуватися”. Тому, щоб уникнути перенапруження функціональних систем і травм, необхідно проводити плавнішу і тривалішу розминку. Коли тренування проводиться в другій половині дня, не розпочинайте його раніше ніж через 2 години після приймання їжі. По-перше, з повним шлунком важко виконувати фізичні вправи, а по-друге, шкідливо для організму. Внаслідок фізичного навантаження кров від органів травлення буде перерозподілена до м’язів, що працюють, а це погіршить процес травлення.

Пам’ятайте, який би вид вправ ви не вибрали, перші 4 – 6 хвилин необхідно рухатися з низькою швидкістю і тільки поступово її підвищувати. Найчастіше для розминки використовують прискорену ходьбу або повільний біг. Ці вправи допоможуть серцево-судинній і дихальній системам організму поступово, без перенапруження перейти на новий рівень функціонування. Не забувайте, що серце – це м’яз. І чим напруженіше він працює, тим більше потрібно кисню для його живлення. Але якщо ви розпочнете тренування з високою інтенсивністю без достатньої попередньої розминки, може виникнути нестача кисню в самому серцевому м’язі. Це рефлекторно викличе значне підвищення тиску, що небезпечно навіть для здорових людей. Для людей зі захворюваннями коронарних судин (таке, на жаль, трапляється у більшості людей середнього і похилого віку) це дуже небезпечно. Поступове зростання інтенсивності навантаження дає змогу розігрітися всім м’язам і зв’язкам. Це допоможе уникнути можливих болів у м’язах, що працюють, і травм опорно-рухового апарату.

Після 4 – 6 хвилин ходьби чи бігу з повільно збільшуваною швидкістю доцільно виконати вправи на потягування (як кіт після сну). Потім слід

виконати кілька гімнастичних вправ для розминання суглобів стоп, колін, тазу, плечей, хребта. Не робіть різких рухів, не намагайтеся виконувати вправи з максимальною амплітудою. В цьому випадку ставиться мета не розвитку гнучкості, а її відновлення.

Згинання-розгинання ступнів. Відірвіть ногу від землі та виконайте 6 – 8 згинань і розгинань у гомілковостопному суглобі з поступовим збільшенням амплітуди. Зробіть те саме другою ногою.

Колові рухи в гомілковостопному суглобі. Перенесіть масу тіла на ліву ногу. Праву зігніть у коліні, поставте на пальці (ступня майже перпендикулярна до підлоги). Виконайте 4 – 8 колових рухів за годинниковою стрілкою і 4 – 8 – проти, поступово збільшуючи амплітуду. Виконайте те ж другою ногою.

Розтягування литкових м'язів, ахіллових і підколінних сухожилків. Станьте в 1 метрі від опори (стіна, паркан тощо), обіпріться об неї руками, ліву ногу випряміть у колінному суглобі і станьте на повну ступню. Праву ногу, трохи зігнуту в колінному суглобі, поставте на передню частину ступні на 15 – 20 см попереду лівої. Пружно станьте на пальці лівою ногою і опустіться на повну ступню (2 – 3 рази). Перемістіть праву ногу назад (пальці правої біля п'яти лівої), перенесіть на неї масу тіла та виконайте 2 – 3 пружних вставання на пальці і опускання на повну ступню. Ліва, трохи зігнута в колінному суглобі, спирається на передню частину ступні. Далі, по чергово відставляючи то одну, то іншу ногу назад на відстань в одну ступню, виконуйте цю вправу, доки не відчуєте значного натягу литкових м'язів.

Розтягування м'язів пахової зони. Стоячи біля опори лівим боком, лівою рукою тримайтеся за опору. Праву ногу, зігнуту в колінному суглобі, підніміть до кута 90° відносно тулуба. Максимально відведіть її вправо-назад, опустіть і приставте. Повільно повторіть 4 – 6 разів зі збільшенням амплітуди. Зробіть те саме іншою ногою.

Розтягування м'язів передньої поверхні стегна. Стоячи біля опори лівим боком, лівою рукою тримайтеся за неї. Праву ногу зігніть у колінному суглобі, правою рукою візьміться за гомілковостопний суглоб. Підтягніть п'яту правої ноги до сідниці, тулуб не нахиляйте, прогніться. Утримуйтеся в цьому положенні 6 – 8 секунд. Зробіть те саме іншою ногою.

Поліпшення рухливості в кульшових суглобах. Поставте ноги, трохи зігнуті в колінних суглобах, на ширині плечей, руки – на пояс. Колові рухи тазом за і проти годинникової стрілки (8 – 10 разів). Ступні від підлоги не відривайте, плечі намагайтеся не зміщувати, поступово збільшуйте амплітуду рухів.

Збільшення рухливості в шийному відділі хребта. Ноги, трохи зігнуті в колінних суглобах, на ширині плечей, руки – на пояс. Колові рухи головою

за і проти годинникової стрілки (3 – 5 разів). Амплітуду збільшуйте поступово. З часом можна збільшити кількість повторень до 8-10 разів у кожен бік.

Розтягування м'язів тулуба. П'яти разом, носки нарізно. Руки догори долонями одна до одної. На рахунок "1 – 4" правою рукою потягніться догори доти, доки її променезап'ястковий суглоб не дійде до пальців лівої руки. На рахунок "5 – 8" поверніться у вихідне положення. На рахунок "9 – 12" зробіть те саме лівою рукою. Повторіть вправу "3 – 6" разів.

Збільшення рухливості в хребті і плечових суглобах. Поставте ноги нарізно (трохи ширше плечей), у колінах не згинайте, руки в сторони. Нагніться вперед, намагаючись правою рукою доторкнутися до пальців лівої ноги, ліву руку одночасно підніміть назад-вгору. Потім лівою рукою намагайтеся дотягнутися до пальців правої ноги, а праву руку – назад-вгору. Повторіть цю вправу 6 – 8 разів із поступовим збільшенням амплітуди.

Залежно від особливостей обраного виду рухової активності наведене універсальне розминання може бути доповнене спеціальними вправами. З надбанням особистого досвіду кожний знаходить найбільш прийнятні для нього вправи загальної та спеціальної розминки. Головне – забезпечити поступовість впрацьовування і ретельно розім'яти суглоби, м'язи і зв'язки, на які припадає основне навантаження в тренувальній вправі.

Після гімнастичних вправ розпочинайте виконання основної тренувальної вправи (ходьба, біг, їзда на велосипеді тощо). Спочатку виконуйте його з помірною інтенсивністю упродовж 2 – 4 хвилин, а потім утримуйте її на оптимальному для вас рівні 20 – 30 хвилин.

Дуже важливо правильно закінчити тренування. Фізичні навантаження викликають приплив крові до м'язів, що працюють, тому що в них значно зростає потреба кисню. Поки вони працюють, кров, за допомогою "м'язових помп", швидко і легко повертається до серця і мозку. Коли ж раптово зупинитися після швидкої ходьби чи бігу, кров затримається в ногах і серце буде неспроможним за короткий час розподілити її між усіма органами. Це неминуче призведе до перенапруження серця (зверніть увагу, що це в той час, коли ви не будете виконувати фізичне навантаження) і тимчасової недостатності кровопостачання мозку. Як наслідок – запаморочення, інколи навіть нудота. Тому, закінчивши основну частину тренування, продовжуйте ще 3 – 5 хвилин рухатися (йти, бігти тощо), поступово знижуючи інтенсивність. Цим ви сприятимете повільному зниженню рівня активності функціональних систем і рівномірному розподілові крові в організмі.

Не приймайте відразу після тренування занадто гарячий душ або ванну. Це стане додатковим навантаженням на серцево-судинну систему

і може уповільнити відповідний для стану спокою перерозподіл крові. Краще помитися під ледь теплим душем (38 – 39°C), а потім прийняти контрастний душ і добре розтертися грубим рушником.

Дозована ходьба як перший крок до поліпшення стану здоров'я найкраще підійде для людей, котрі тривалий час вели малорухливий спосіб життя. Як засіб оздоровлення вона доступна кожній людині, котра здатна самостійно пересуватися. Її тренувальний ефект залежатиме від стану вашої фізичної підготовленості, тривалості й інтенсивності ходьби та частоти тренувань. Для фізично підготовлених людей ходьба може бути ефективним засобом підвищення тренуваності лише за умов високої швидкості пересування (понад 6 км/год) і значної (понад 30 хв) тривалості заняття. В Японії, наприклад, великої популярності набуло правило: кожен день – 10 000 кроків. Цілком імовірно, що щоденні 10 000 кроків є однією з причин того, що Японія посідає провідне місце у світі за тривалістю життя. Якщо врахувати, що середня довжина одного кроку становить 70 см, то при 10 000 кроків пройдена відстань становитиме 7 кілометрів. Певно, це буде оптимальним навантаженням для добре підготовлених людей. Для тих, хто тільки розпочинає оздоровче тренування, відстань 7 км може бути кінцевою метою 3-місячної програми підготовки.

Якщо стан вашої підготовленості низький, розпочинайте зі вступної шеститижневої програми. Визначіть оптимальну ЧСС, з якою ви повинні виконувати ходьбу (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

**Оптимальний пульс
при виконанні оздоровчих фізичних навантажень**

Вік (роки)	ЧСС (уд/хв)		ЧСС (уд/10 с)	
	від	до	від	до
20	130	170	22	28
30	123	161	20	27
40	117	153	19	25
50	110	144	18	24
60	104	136	17	23

Припустимо, вам 50 років. У таблиці 3.6 знаходимо, що ЧСС, з якою вам доцільно розпочинати тренувальні заняття, повинна становити 110 уд/хв, а

надалі поступово зростати до 144 уд/хв. Оптимальна тривалість оздоровчої ходьби наведена в таблиці 3.7

Таблиця 3.7

Програма вступного оздоровчого тренування

Тиждень	Тривалість ходьби з ЧСС 110 уд/хв
1-й	14–16 хв
2-й	18–20 хв
3-й	22–24 хв
4-й	18–20 хв
5-й	26–28 хв
6-й	28–30 хв

Пройдена відстань на цьому етапі не має суттєвого значення. Зі зростанням тренуваності вона автоматично збільшуватиметься. Пам'ятайте, що менше ніж три заняття на тиждень не принесуть суттєвої користі для здоров'я, а більше ніж чотири – можуть викликати надмірну втоми. Тренуйтеся на першому етапі тричі на тиждень. Не одягайтеся надто тепло, щоб ви не перегрівалися під час ходьби.

Кожен раз заняття розпочинайте неквапливою ходьбою. Поступово прискорюйте крок упродовж 4 – 5 хв, щоби на серцево-судинну і дихальну системи поступово збільшувалось навантаження, а м'язи і зв'язки розігрілися. Потім розімніться і виконуйте основну частину заняття – ходьбу зі заданою інтенсивністю. Після 5 – 6 хвилин ходьби з поступовим збільшенням швидкості підрахуйте пульс. Швидко намацайте його або на зап'ястку біля основи великого пальця, або на шиї трохи нижче правого чи лівого вуха. Підрахуйте кількість ударів за 10 секунд. Якщо вона відповідає оптимальній для вас величині (для нашого прикладу 18 уд), продовжуйте ходьбу з попередньою швидкістю відповідно до плану заняття. Коли пульс нижчий або вищий заданого, необхідно відповідно збільшити або зменшити швидкість ходьби. Пройшовши 4 – 5 хвилин із новою швидкістю, ще раз перевірте, чи відповідає вона необхідному навантаженню за пульсом. Можна скористатися і простішим способом з'ясування, чи не занадто швидко для вашого віку і стану здоров'я ви пересуваєтеся, – перевірте себе розмовою. Якщо у вас настільки збільшилася частота дихання, що ви не в змозі вільно підтримувати розмову зі своїм товаришем або самим собою, зменшіть швидкість. **Пам'ятайте, що із двох помилок – недостатньої**

або надмірної інтенсивності – друга значно небезпечніша. Коли ви виконаєте заплановану на сьогодні програму ходьби зі заданим пульсом, не зупиняйтеся відразу ж. Продовжуйте ходьбу хоча б 3 – 4 хвилини, поступово знижуючи швидкість. Якщо маєте вільний час, виконайте комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Коли в процесі тренування з'являться ознаки погіршення самопочуття, плавно знижуючи швидкість, припиніть тренування і терміново проконсультуйтеся у лікаря.

Приємна втома після тренування свідчить про правильно вибране навантаження і нормальну адаптацію організму. Свідченням надмірного навантаження буде тривала загальна втома, апатія, сонливість. У таких випадках 1 – 2 заняття доцільно провести зі зниженим на 30 – 40 % навантаженням, а опісля, при доброму самопочутті, знову плавно його збільшувати на 5 – 10 % у тиждень.

Після перших тренувань можуть з'явитися відчуття болю в м'язах, на які лягає основне навантаження при виконанні тренувальної вправи. Для його усунення можна зробити локальний масаж, прийняти теплу ванну чи піти у сауну. На початку чергового тренування слід ретельніше розім'яти ці м'язи. При правильно дібраному навантаженні болі в м'язах через 2 – 4 заняття минуть. Коли ж м'язи і далі болітимуть, слід тимчасово зменшити навантаження.

Якщо ви успішно виконали програму вступного 6-тижневого тренування, перевірте стан своєї фізичної підготовленості 12-хвилинним тестом. Не забудьте перед тестуванням добре розім'ятися. Порівняйте результати тестування на 6-му тижні з вихідними. Оцініть свої успіхи. Коли рівень фізичної підготовленості виявиться нижчим за середній, повторіть ще раз тренувальні завдання 4 – 6-го тижнів програми вступного тренування. Збільшіть при цьому кількість занять на тиждень з 3-х до 4-х. На 9-му тижні знову проведіть тестування. Швидше за все його результати дозволять вам перейти до тренування за програмою для середньо фізично підготовлених людей. Коли ж рівень вашої підготовленості виявиться знову недостатнім для цього, не впадайте у відчай. Продовжуйте тренуватися 4 рази на тиждень на нижній межі зони оптимального для вас робочого пульсу. Тривалість ходьби при доброму самопочутті збільшуйте на 2-3 хвилини у тиждень. У кінці 3-місячного етапу повторіть тестування, і ви побачите, що не дарма тренувалися.

Якщо після вступного 6-тижневого тренування ваш фізичний стан досягнув середнього рівня, слід перейти до занять за складнішою програмою. Її суть полягатиме в тому, щоб 30 хвилин ходьби в основній частині заняття ви проводили зі швидкістю, яка поступово зростає. Вона, як і

раніше, повинна викликати необхідний рівень ЧСС. Наприклад, жінка 60 років після вступного тренування мала середній рівень підготовленості. Вона могла вільно йти 30 хвилин при ЧСС 104 уд/хв. Мета другого етапу тренування – проходити 30 хвилин під час одного заняття при ЧСС 136 уд/хв (див. табл. 3.6). На цьому етапі для зміцнення здоров'я велике значення має не подальше збільшення тривалості роботи чи пройденої відстані, а рівень функціонування систем організму. До того ж не завжди однаковим буде і ваш стан, і погодні умови. Зустрічний вітер чи інший рельєф місцевості можуть завадити вам пройти за 30 хвилин більшу відстань, ніж раніше, але це зовсім не означатиме, що ви не виконали планове навантаження. Це слід брати до уваги, коли плануватимете і контролюватимете його за ЧСС. Пройдену відстань також необхідно враховувати, але як допоміжний показник.

Тренувальні програми складайте із 4-тижневих циклів (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

**Схема складання програми оздоровчого тренування
(на прикладі 60-річної жінки)**

Тижні	Тривалість ходьби (хв)	Робоча ЧСС (уд/хв)
1-й	30	107
2-й	30	107
3-й	30	110
4-й	40	104
5-й	30	114
6-й	30	114
7-й	30	117
8-й	40	107

У перший тиждень 4-тижневих циклів інтенсивність навантаження підвищуйте на 3 – 4 % щодо найвищого навантаження на попередньому етапі. В нашому прикладі на етапі вступної підготовки жінка тренувалася на рівні ЧСС 104 уд/хв. Таким чином, збільшивши цей показник на 3 %, ми отримаємо робочу ЧСС для 1-го тижня нового тренувального циклу. На другому тиждні кожного 4-тижневого циклу виконуйте навантаження з тією ж інтенсивністю, що й на першому, для закріплення тренувального

ефекту. На третьому тижні кожного 4-тижневого циклу знову підвищуйте інтенсивність навантаження за ЧСС на 3 – 4 % щодо відповідної інтенсивності на попередньому тижні. А на четвертому тижні кожного 4-тижневого циклу знижуйте інтенсивність навантаження за ЧСС до показника першого тижня попереднього 4-тижневого циклу, але збільшуйте при цьому тривалість ходьби на 5 – 10 хвилин. Це вбереже серце від можливого перенапруження і допоможе закріпити тренувальний ефект попередніх трьох тижнів. У ніякому разі не намагайтеся швидше вийти на верхню межу оптимальної для вас зони робочої ЧСС. Прислів'я “Тихіше їдеш, далі будеш” якнайкраще відображає суть оздоровчого тренування.

Після виходу на заплановані навантаження програми тренування для середньо фізично підготовлених людей (в нашому прикладі – 30 хв ходьби на рівні ЧСС 136 уд/хв) проведіть чергове тестування. Якщо рівень вашої підготовленості вищий за середній або високий, переходьте до програми тренування для добре підготовлених людей. Тим, у кого є достатньо часу і кому не набридла ходьба, слід почергово плавно (на 3 – 4 % на тиждень) підвищувати тривалість й інтенсивність тренувального навантаження. Мета – проходити 60 хвилин при ЧСС, яка відповідає верхній межі оптимальної для вас зони особистих тренувальних навантажень. Зі зростанням тренуваності добирайте маршрути з більш перетягим рельєфом. Хто дуже добре тренований, той може ускладнити тренування додатковим обтяженням, наприклад 3 – 5-кілограмовим наплічником.

Тим, хто добре тренований, краще від ходьби перейти до виконання ефективніших оздоровчих вправ. Однією з них є біг. Але насамперед обов'язково проконсультуйтеся у фахівця з лікувальної фізкультури, тому що звичайні лікарі поліклінік, дотримуючись правила “як би чого не сталося”, сумнівно чи порекомендують вам бігати, коли знайдуть якінебудь відхилення в стані здоров'я. Вони традиційно порекомендують дотримуватися спокою, який, можливо, саме і є причиною цих відхилень. Отримавши дозвіл кваліфікованого лікаря, перевірте рівень вашої фізичної підготовленості (табл. 3.3). Якщо він виявився низьким або нижчим за середній, проведіть вступне 6-тижневе тренування з ходьби, а після нього переходьте до програми тренування з бігу для початківців. Його мета – пробігати безперервно 30 хвилин на нижній межі оптимальної для вас зони робочої ЧСС (табл. 3.6). Для людей, яким понад 60 років, оптимальним навантаженням за ЧСС буде таке, котре викликає її зростання на 30 – 40 % щодо ЧСС в положенні сидячи. Наприклад, вам 66 років, пульс у спокої в положенні сидячи становить 83 уд/хв. Помножте 83 на 30, розділіть на 100 і додайте 83. Ви отримаєте нижню межу оптимальної для вас зони робочої ЧСС, яка становитиме 108 уд/хв.

Проведіть аналогічні арифметичні розрахунки і ви визначите верхню межу оптимальної для вас зони робочої ЧСС, яка становитиме 116 уд/хв. Таким чином, вам слід тренуватися з такою інтенсивністю, щоби пульс знаходився в діапазоні 108 – 116 уд/хв. Мета першого етапу тренування – пробігати безперервно 30 хвилин на рівні ЧСС 108 уд/хв. Це значно важливіше, ніж подолання якої-небудь конкретної відстані чи досягнення певного результату на конкретній дистанції. Навіть тоді, коли ви зможете без зупинки пробігати 30 хвилин, не варто турбуватися про подолану відстань або швидкість, з якою ви біжите. З удосконаленням техніки вашого бігу і зростанням тренуваності, цілком природно, що швидкість бігу виросте, а довжина дистанції, яку ви подолаєте за 30 хвилин, збільшиться. Головне, слідкувати за тим, щоби ваші пробіги здійснювалися в заданій зоні ЧСС. Не варто розпочинати заняття бігом до тої пори, доки ви не зможете без особливого напруження безперервно йти 30 хвилин на рівні ЧСС, який близький до верхньої межі оптимальної для вас зони робочої ЧСС. Особливо це стосується повних людей. Навіть якщо ви достатньо фізично підготовлені, не варто розпочинати оздоровче тренування з бігу. Спочатку зміцніть м'язи ніг дозованою ходьбою, а вже потім, вичерпавши можливості її тренувального виливу, переходьте до бігу. Пам'ятайте, що оздоровчий ефект багато в чому залежатиме від раціональної техніки бігу. Наприклад, у деяких жінок існує погана звичка бігати, розкидаючи п'яти і гомілки в боки. Якщо не усунути цю звичку, то, по-перше, біг буде малоефективним і неестетичним, а по-друге, різко зросте ризик одержати травми колінних суглобів.

Заздалегідь складіть маршрут майбутнього пробігу. Бажано, щоби він проходив рівнинною місцевістю далеко від автомобільних доріг. У місцях інтенсивного руху автомобілів у повітрі різко підвищується концентрація чадного газу, який утворюється внаслідок неповного згорання пального. Механізм ураження організму чадним газом приблизно такий: газ проникає в червоні кров'яні клітини, і вони втрачають здатність переносити кисень. Він заміщується чадним газом, живлення організму різко зменшується, людина починає задихатися. Тому тренування доцільніше проводити рановранці чи ввечері, коли зменшується інтенсивність автомобільного руху. Якщо доводиться вибігти на вулицю з інтенсивним автомобільним рухом, враховуйте напрямок вітру, це деякою мірою убезпечить вас від отруєння чадним газом. Дихайте носом. Задіяна при цьому система мембран затримує біля 99 % двоокису сірки (один із найшкідливіших елементів забруднення повітря у великих промислових містах) й інших шкідливих домішок.

Бігати краще за все пружною, але нетвердою поверхнею. Особливу увагу зверніть на взуття. Воно повинно бути з товстою гнучкою подошвою. Це

вбереже кістки, суглоби, м'язи та зв'язки ніг від перенапружень і травм. Уникайте тренувань з бігу від 11 – 12 до 16 – 17 години в спекотну погоду. Каліфорнійські вчені на підставі низки досліджень установили, що в цей час в атмосфері збільшується вміст озону внаслідок підвищення сонячної активності. А він негативно впливає на фізичну працездатність і стан здоров'я. За їх відомостями бігати найкраще між 6 – 7 годинами ранку і 20 – 21 годинами вечора. Природно, що ця рекомендація стосується спекотних літніх днів.

Бігові тренування взимку мають свої особливості. В безвітряну, суху погоду при температурі повітря до – 23 – 25°C можна бігати без ризику застудитися. Але при цьому необхідно дихати через ніс і тепліше одягатися. Одягатися в холодну погоду слід так, щоби на початку заняття при повільному бігові не мерзнути. Коли наприкінці тренування стане душно, то з цим примиритися набагато легше, ніж тремтіти від холоду під час розминки і занадто інтенсивно розпочинати пробіг, щоби зігрітися. У вітряну погоду необхідно одягнути куртку із щільної тканини, змастити обличчя жиром. При температурі нижчій ніж – 25 – 26°C біг краще замінити ходьбою чи тренуванням у приміщенні.

Складіть програму тренування на три місяці, керуючись наведеною схемою (табл. 3.9). Спочатку біг поєднуйте з ходьбою. Зі зростанням тренуваності питому масу бігу у кожному занятті поступово збільшуйте, а ходьби – зменшуйте.

Якщо вихідний інтервал відпочинку (2 хв на першому тижні) для вас виявиться недостатнім, продовжуйте йти доти, доки не відчуєте готовність знову бігти. Дотримуйтеся цього правила, поки зможете спокійно, без надмірного напруження виконувати вимоги програми. І таким чином виконуйте програму кожного тижня. Природно, що досягнення мети – безперервно пробігати 30 хв – розтягнеться на триваліший, аніж три місяці, термін. Проте в жодному разі не форсуйте події, інакше ви можете перефтомитися, отримати травми і назавжди розлучитися з оздоровчим бігом.

Найімовірніше після перших пробіжок у вас болітимуть м'язи ніг. На жаль, саме цей біль відштовхнув багатьох від занять бігом, тому що вони не розуміли його причин. Однією із причин, які викликають біль у м'язах, є збільшення потоку крові, який пробиває собі шляхи в м'язах, що працюють, і відкриває заново капіляри, котрі тривалий час не функціонували внаслідок фізичної пасивності. Інша причина полягає в накопиченні у м'язах, що працюють, недоокислених продуктів енергообміну. В недостатньо підготовлених бігунів у м'язах накопичується молочна кислота, котра обмежує інтенсивність їх скорочення. Цей біль, якщо він не надмірний, є свідченням того, що у вашому організмі відбуваються позитивні зміни.

Таблиця 3.9

**Схема складання програми
оздоровчого тренування з бігу для початківців**

Тижні	Тривалість бігу (хв)	Тривалість ходьби (хв)	Кількість повторень	Робоча ЧСС (уд/хв)
1-й	1	2	10	На рівні нижньої межі вашої оптимальної зони робочої ЧСС
2-й	2	2	8	
3-й	3	2	7	
4-й	5	3	3	
5-й	7	3	4	
6-й	7	3	4	
7-й	10	3	3	
8-й	11	2	2	
9-й	10	2	3	
10-й	10	1	3	
11-й	15	3	2	
12-й	20	-	1	
13-й	30	-	1	

Причиною болю м'язів і зв'язок ніг може бути також біг занадто твердою поверхнею (асфальт, бруківка, бетон тощо) або помилки в техніці бігу. Якщо ви намагатиметеся бігати на пальцях, це призведе до надмірного напруження м'язів ступні і гомілки, сухожилів і зв'язок гомілковостопних суглобів і, як наслідок, до виникнення в них відчуття болю. Жодна з названих причин не є достатньою для припинення тренувань із бігу. При виникненні болю зробіть локальний самомасаж, прийміть теплу ванну чи сходите у сауну. Знайдіть м'якшу доріжку і бігайте нею. Зменшіть на 20 – 30 % загальну тривалість бігу в заняттях. Якщо упродовж найближчих 2 – 4-х занять біль не мине, замініть біг ходьбою до повного відновлення працездатності м'язів.

Перевірте також своє взуття. Дуже часто причиною болю м'язів і зв'язок ступні й гомілки, гомілковостопного та колінного суглобів є стоптане, погано підігнане до ноги взуття.

Якщо взуття зручне, а біль в ступні не минає, перевірте, чи немає у вас плоскостопості. Склепіння ступні – це один з амортизаторів нашого тіла. Плоска ступня – наслідок диспропорції між силою м'язів і масою тіла чи зміщення центру тяжіння через порушення статико-динамічної функції хребта.

Щоби визначити, чи є у вас сплющення ступні, пройдіть мокрими ногами по підлозі і подивіться на форму слідів. Якщо відбилася не вся ступня, а тільки її частина: п'ята, зовнішній край і ділянка пальців, середина значна частина підошви не позначилася – значить склепіння ступні в нормі. Причина болю, імовірно, в надто високих навантаженнях. Їх необхідно зменшити. Коли ж слід повністю окреслює всю підошву, значить склепіння сплющене і втратило свої ресорні функції. Це і може бути причиною постійного болю в ступні. В такому разі необхідно знизити навантаження на 20 – 40 % (як за обсягом, так і за інтенсивністю), придбати ортопедичні устілки (після консультації у хірурга), котрі сприятимуть утворенню необхідного згину ступні. Усунути слабкість м'язів ступні можна тільки за допомогою спеціальних фізичних вправ.

1. Ходьба на пальцях, п'ятах, зовнішній і внутрішній сторонах ступні по 10 – 15 кроків кожним способом.

2. Повільно підніміться на пальці, поступово опускаючись, перенесіть масу тіла на зовнішні сторони стоп – 15 – 20 разів.

3. Сидячи на стільці, схопіть пальцями (згинаючи їх) носову хустинку і підніміть їх, не відриваючи п'ят від підлоги 15 – 20 разів.

4. Ходьба на зовнішній стороні стоп – 15 – 20 кроків.

5. Сидячи на стільці, максимально розведіть пальці ніг і швидко їх з'єднайте – 15-20 разів.

6. Сидячи на стільці, захопіть пальцями олівець або маленькі кульки і підніміть їх, не відриваючи п'яти від підлоги – 15 – 20 разів.

7. Станьте передньою частиною ступні на брус висотою 3 – 5 см. Підніміться на пальці і плавно опустіться у вихідне положення – 10 – 15 разів.

8. Сидячи на підлозі, розведіть коліна в сторони, щільно притисніть ступні одну до одної, а потім розслабте – 10 – 15 разів.

9. Станьте на килимі босоніж, згинаючи пальці ніг, підтягуйте себе вперед – 15 – 20 згинань.

10. Сидячи на стільці, поставте ноги на круглу палицю діаметром 5 – 8 см і, щільно притискаючи до неї підошви, покотіть її вперед-назад – 15 – 20 разів.

11. Лежачи на спині, підніміть ноги догори і виконайте потрушування.

Заняття закінчуйте легким самомасажем стоп і литкових м'язів. Перші два тижні виконуйте комплекс вправ через день, а в подальшому – щодня. Коли ви зміцните склепіння стоп, можна знову виконувати вправи через день для збереження досягнутого ефекту.

Перед початком бігового тренування ретельно розминайтеся. Особливу увагу приділіть розминанню суглобів, м'язів і зв'язок ніг. Після 4 – 5 хвилин бігу зі швидкістю, що поступово зростає, перевірте пульс. Якщо він вищий за встановлену для вас норму, зменшіть швидкість бігу, і навпаки, якщо нижчий – підвищіть швидкість бігу. Але ні в якому разі не підганяйте себе! Не думайте взагалі про те, чи швидко ви біжите, не вираховуйте швидкість, не визначайте час, за який ви можете подолати один кілометр. Поки що ваше завдання – навчитися технічно правильно бігати упродовж 30 хвилин, не зупиняючись і не видихаючись. Одним із критеріїв доступності вибраної швидкості бігу є характер дихання. Доки ви зможете дихати тільки через ніс, доти швидкість бігу буде цілком відповідати можливостям вашого організму.

Закінчивши пробіг, відразу ж підрахуйте пульс за 10 секунд. Помноживши його на 6, одержите кількість скорочень серця за хвилину. Перевірте, чи відповідав він заданим для вас показникам оптимальної робочої ЧСС. Після вимірювання пульсу побігайте ще 4 – 5 хвилин, поступово знижуючи швидкість, щоби відновити звичний режим кровообігу. Виконайте комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Зі самого початку тренування дотримуйтеся принципу ритмічного чергування навантажень. Упродовж 2 – 3-х тижнів навантаження збільшуйте або зберігайте на досягнутому рівні. Потім упродовж тижня слід провести розвантажувальне тренування – навантаження зменшуйте на 20 – 50 % щодо попереднього тижня. Величина зниження навантаження залежить від ступеня втоми. Розвантажувальне тренування забезпечить відновлення сил організму і створить передумови їх подальшого підвищення.

Під час тренування уважно прислухайтеся до свого організму. Позитивна реакція на навантаження проявляється в тому, що ви досить вільно підтримуєте швидкість бігу при оптимальній ЧСС і відчуваєте можливість збільшити її. В кінці тренування виникає відчуття легкої втоми у ногах.

При порушенні серцевого ритму, запамороченні, сильній задишці, болях у грудній клітці, сильних болях у суглобах, м'язах або зв'язках, що не зникають навіть при зниженні швидкості бігу, негайно перейдіть на ходьбу і припиніть тренування. Якомога швидше проконсультуйтеся у лікаря.

Безпосередньо після тренування нормальна реакція на навантаження проявляється в приємному відчутті втоми, швидкому відновленні частоти дихання і пульсу. Коли ж після тренування відчуття втоми зберігається понад дві години, якщо ви відчуваєте надмірне збудження чи апатію, якщо вас нудить або ви відчуваєте біль у грудях, значить навантаження було надмірним або ви не зовсім здорові.

Якщо ви перед черговим тренуванням відчуваєте бажання розпочати заняття, передчуваєте радість від виконання вправ, значить попередні навантаження відповідали вашим можливостям і організм добре відновився. Коли ж ви себе почуваєте пригнічено, думка про тренування викликає неприємні почуття, отже ви перевтомилися або не зовсім здорові. У будь-якому випадку слід проконсультуватися у лікаря. Навантаження необхідно значно зменшити, провести тренування за програмою розвантажувального тижня. Всі відчуття старанно записуйте в щоденник і ретельно аналізуйте. Це допоможе вам раціонально планувати свої заняття і своєчасно коригувати тренувальні навантаження відповідно до реального фізичного стану.

Проведіть тестування своєї фізичної підготовленості. Якщо вона відповідає середньому або трохи вищому рівню, беріться за програму для середньо підготовлених людей. Коли ж рівень вашої тренуваності нижчий за середній, продовжуйте заняття за програмою для початківців, збільшивши кількість бігових тренувань до 4-х на тиждень. Результати чергового тестування покажуть вашу готовність до складнішої програми тренувань.

Мета програми тренування для середньо підготовлених людей – пробігати тричі на тиждень по 30 хвилин на рівні ЧСС, який відповідає верхній межі оптимальної зони робочої ЧСС. Наприклад, для 30-річного чоловіка оптимальна зона робочої ЧСС знаходиться в діапазоні від 123 до 161 уд/хв (табл. 3.6). На попередньому етапі тренування він без напруження пробігав 30 хвилин на рівні ЧСС 123 уд/хв. Мета тренування на цьому етапі – здійснювати 30-хвилинні пробіги рівнинною чи слабоперетятою місцевістю на рівні ЧСС 161 уд/хв. У жодному разі не намагайтеся якомога швидше її досягнути. Підвищуйте інтенсивність навантаження з ЧСС не більше ніж на 3 – 4 % на тиждень (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Схема складання програми оздоровчого тренування з бігу для середньо підготовлених людей (на прикладі 30-річного чоловіка)

Тижні	Тривалість бігу (хв)	Робоча ЧСС (уд/хв)
1-ий	30	128
2-й	30	128
3-й	30	132
4-й	35	123
5-й	30	137
6-й	30	137
7-й	30	141
8-й	35	128

У перший (5-й, 9-й і т. д.) тиждень 4-тижневих циклів інтенсивність навантаження за ЧСС підвищуйте на 3 – 4 % стосовно найвищого навантаження в попередньому 4-тижневому циклі. В нашому прикладі на попередньому етапі тренування проводилося на рівні ЧСС 123 уд/хв. Збільшивши цей показник на 4 %, ми отримаємо робочу ЧСС (128 уд/хв) для першого тижня нової програми. Програму складайте із 4-тижневих циклів. На другому тижні кожного 4-тижневого циклу виконуйте пробіги з тією ж інтенсивністю, що і на першому, для досягнення стійкої адаптації до нового рівня тренувального навантаження. Якщо ви успішно переносите підвищене навантаження і добре відновлюєтеся між тренуваннями, доцільно підвищити інтенсивність пробігів за ЧСС на 3 – 4 % на третьому тижні кожного 4-тижневого циклу. Коли ж ви відчуваєте труднощі у виконанні тренувань за програмою другого тижня, повторіть її для закріплення тренувального ефекту і на третьому тижні. На четвертому тижні кожного 4-тижневого циклу тренувань знижуйте інтенсивність навантаження за ЧСС до показника першого тижня попереднього циклу. Залишайте пробіги тривалістю 30 хвилин, якщо ви стомилися від навантажень 1 – 3 тижнів. Коли ж ви добре до них адаптувалися, збільшіть тривалість 1-2-х пробігів на 4 – 6 хвилин. Зниження інтенсивності навантаження на тлі накопиченої від попередніх тренувань втоми вбереже серце від можливого перенапруження і сприятиме переходу організму на новий рівень тренуваності.

Контролюйте пульс під час бігу і безпосередньо після його закінчення. Слідкуйте, щоби біг проходив у заданій зоні робочої ЧСС.

Коли ви можете упродовж 30 хвилин бігти на рівні ЧСС, який відповідає верхній межі оптимальної зони вашої робочої ЧСС, і проводите такі заняття не менше ніж три рази на тиждень, вважайте, що у вас є програма фізичної підготовки, яку, децю видозмінюючи, можна використовувати все своє життя. Для підтримання здоров'я і зняття психічного напруження це цілком достатнє навантаження. Зі зростанням вашої витривалості і зміцненням м'язів, швидкість бігу зростатиме і довжина дистанції, яку ви зможете подолати за 30 хвилин, також збільшуватиметься. Для подальшого збільшення тривалості занять бігом буде тільки одна причина – ваше власне бажання і мотивація. Коли у вас є і перше, і друге, визначіть рівень підготовленості за 12-хвилинним тестом (табл. 3.3). Якщо він вищий за середній або високий, переходьте до виконання програми тренування для добре підготовлених людей.

Коли у вас є бажання збільшувати час бігу, то недоцільно це робити більше ніж на 10 % на тиждень. Тривалі пробіги здійснюйте не частіше 1-2-х разів на тиждень. В інші дні виконуйте звичні для вас пробіги

(близько 30 хв). У тижневому циклі буде цілком достатньо чотирьох бігових тренувань. Зі зростанням тренуваності бігові заняття проводьте на складніших за рельєфом трасах. Підйоми спочатку долайте з низькою швидкістю. Після адаптації до бігу перетягою місцевістю поступово збільшуйте швидкість їх подолання.

Можливо, вам стало нудно бігати з рівномірною швидкістю. Застосуйте метод безперервної варіативної вправи (див. у частині 1 розділі 1.4). Після розминки пробіжіть із рівномірною швидкістю 5 – 6 хвилин, а потім продовжуйте біг із прискореннями. Прискортися 100 – 300 метрів до біляграничної для вас швидкості, а потім продовжуйте біг із помірною швидкістю до повного відновлення дихання. Кількість таких прискорень в одному занятті може коливатися від 5 – 6 до 10 – 12. Закінчувати таке тренування необхідно 5 – 6-хвилинним бігом із рівномірною швидкістю, що поступово зменшується. Але і довжину дистанцій бігу з підвищеною швидкістю, і кількість прискорень збільшуйте поступово. Недоцільно виконувати такі тренування більше ніж 1-2 рази на тиждень. В інші дні виконуйте біг із рівномірною швидкістю. Після тренування зі змінною швидкістю наступне заняття проведіть із рівномірною швидкістю на нижній межі оптимальної для вас зони робочої ЧСС. Його тривалість може бути на 10 – 15 % більшою, ніж тривалість зі змінною інтенсивністю.

Імовірно, що після тренування в бігу з прискореннями у вас болітимуть м'язи ніг. Це природна реакція на зміну характеру навантаження. Але коли до наступного такого тренування біль не мине, слід зменшити швидкість бігу в прискореннях і їх кількість. Коли ж це не допоможе, проводьте тренування в повільному тривалому бігу по м'якому ґрунті доти, доки біль не зникне зовсім і лише після того відновіть тренування з прискореннями. Для розвитку сили ніг можна декілька прискорень замінити легкими пружними стрибками з ноги на ногу (стрибкоподібний біг). Виконувати їх необхідно на м'якому ґрунті (трав'яний газон, доріжка з тирси, м'яка лісова доріжка). Стрибки здійснюйте легко і пружно на відрізках 20 – 30 метрів. Зі зростанням тренуваності можна збільшити відрізки до 100 – 120 метрів. Кількість повторень на одному тренуванні від 2 – 3-х на початку використання стрибків до 6 – 8 у подальшому. Між виконанням стрибків продовжуйте повільний біг із рівномірною швидкістю. Молоді (до 40 років) добре підготовлені люди після засвоєння стрибків із ноги на ногу можуть урізноманітнити свої тренування стрибками на одній нозі. Виконувати їх доцільно на ділянках 10 – 20 метрів по 3 – 6 повторень на кожній нозі. Стрибки необхідно виконувати м'яко і пружно.

Не переоцінюйте свої можливості, постійно контролюйте інтенсивність навантаження за ЧСС, слідкуйте за самопочуттям.

Цілком імовірно, що, незважаючи на всі переваги оздоровчого бігу, комусь він буде не до душі. Можливо, ви віддаєте перевагу їзді на велосипеді влітку і бігові на лижах взимку.

Заняття велоспортом доступні практично для всіх людей, за винятком тих, хто має серйозні серцеві захворювання. Проконсультуйтеся у лікаря і, якщо він не матиме заперечень, подбайте про велосипед і відповідне спорядження.

Визначіть рівень своєї фізичної підготованості за показниками 12-хвилинного тесту (табл. 3.3). Якщо він нижчий за середній, складіть для себе програму вступного тренування, керуючись порадами таблиць 3.6 і 3.11. Мета програми тренування для початківців – проїжджати тричі на тиждень по 30 хв на рівні нижньої межі вашої оптимальної зони робочої ЧСС.

Таблиця 3.11

Схема складання програми оздоровчого тренування з їзди на велосипеді для початківців

Тижні	Тривалість їзди на велосипеді (хв)	Тривалість відпочинку (хв)	Кількість повторень	Робоча ЧСС (уд/хв)
1	15	4-6	2	На рівні нижньої межі вашої оптимальної зони робочої ЧСС
2	15	3-5	2	
3	17	3-5	2	
4	20	-	1	
5	25	-	1	
6	25	-	1	
7	30	-	1	
8	25	-	1	

Примітка. Для контролю інтенсивності навантаження спочатку користуйтеся тестом "розмови" (здатність вільно розмовляти під час їзди).

Для виконання цієї програми необхідно вибрати безпечну ділянку рівної асфальтованої дороги. Перед поїздкою проведіть універсальну розминку. Проїдьте в один бік 15 хвилин з інтенсивністю, яка дозволяє дихати через ніс і вільно розмовляти під час їзди.

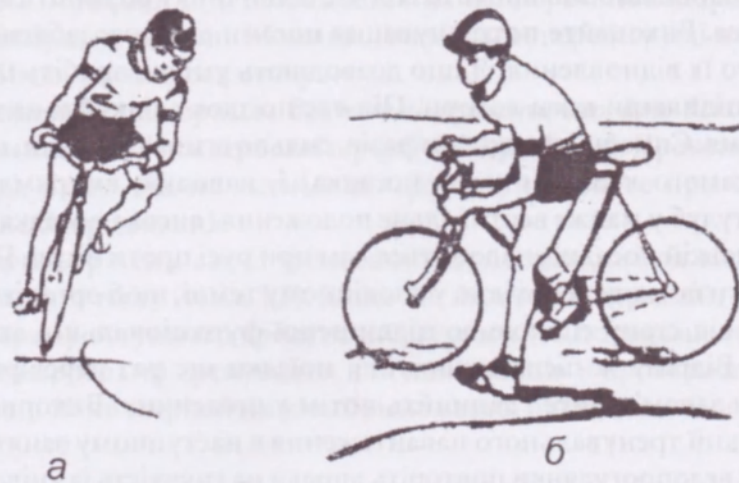
Зупинившись, або керуючи велосипедом однією рукою, підрахуйте пульс на сонній артерії. Якщо він виявився вищим за вашу задану робочу ЧСС, на зворотній дорозі зменшіть частоту педалювання. І навпаки, коли

нижчий – відповідно збільшіть її. Під час відпочинку розімніть м'язи рук, тулуба і таза. Виконайте потрушування ногами для розслаблення м'язів і швидшого їх відновлення. Якщо дозволяють умови, зробіть це лежачи на спині і піднявши ноги догори. Під час поїздок слідкуйте за технікою педалювання. Спробуйте декілька разів, сильно згинаючи руки, нахилити тулуб до самого керма (низька посадка) і, навпаки, випрямляючи їх, поверніть тулуб у майже вертикальне положення (висока посадка). Вміння їздити у низькій посадці знадобиться вам при русі проти вітру. Починати і закінчувати поїздки необхідно у спокійному темпі, щоб організм плавно переходив від стану спокою до підвищеної функціональної активності і навпаки. Відразу ж після закінчення поїздки ще раз перевірте пульс. Показники запам'ятайте і запишіть потім у щоденник. Використовуйте їх для корекції тренувального навантаження в наступному занятті. Після закінчення велопрогулянки повторіть вправи на гнучкість із універсальної розминки, щоби сприяти розслабленню м'язів і швидшого відновлення їх працездатності.

У наступних поїздках постійно контролюйте техніку педалювання і поставу. Слідкуйте за тим, щоби техніка педалювання і положення тулуба (в конкретній посадці) не змінювалися, не з'являлися зайві рухи тулуба. Якщо тулуб починає розхитуватися із боку в бік, розслабте руки, не тисніть на кермо і не тягніть його на себе, намагайтеся працювати тільки ногами.

Зі засвоєнням техніки їзди відносно прямою дорогою розпочинайте вдосконалювати техніку виконання поворотів на різній швидкості. Попередньо слід поїздити по колу за стрілкою годинника і проти. Поступово зменшуючи діаметр кола, навчіться відводити коліно в бік повороту і ставити педаль в таке положення, щоби унизу була педаль, яка знаходиться на зовнішньому боці кола (рис. 3.10 (а)). Під час руху по колу навчіться виставляти ногу в бік повороту для страхування на випадок падіння, виконуйте поворот, доторкаючись п'ятою до дороги (рис. 3.10 (б)). Після засвоєння цих прийомів закріпіть їх на велопрогулянці звивистою дорогою.

На 3 – 4-му тижні, якщо ви вже досить впевнено сидите у сідлі, розпочинайте вивчення техніки їзди способом “танцюристка”. Вона вам знадобиться при подоланні підйомів. Упираючись руками в кермо, спробуйте педалювати, трохи піднявшись над сідлом, зберігаючи при цьому рівновагу і прямолінійність руху. Поступово звикнувши до руху на велосипеді без опори на сідло, підніміться над ним і позмінно переносіть масу тіла на ту ногу, котра натискає на педаль. Після освоєння педалювання способом “танцюристка” на рівнині виберіть собі нову трасу з пологими підйомами та спусками і продовжуйте виконання початкової програми тренування.



*Рис. 3.10. Техніка виконання повороту:
а – звичайним способом, б – з опорою на п'яту*

Якщо ви легко впоралися з велосипедними навантаженнями, доповніть свою програму четвертим заняттям на тиждень. Коли ж і в цьому випадку програма буде для вас занадто легкою, можна збільшити тривалість безперервної їзди до 30 хв на рівні ЧСС, який відповідає нижній межі оптимальної зони вашої робочої ЧСС і, навпаки, коли програма якогось тижня для вас є важкою, повторюйте її доти, доки не зможете вільно виконувати. Коли ви легко проїжджаєте 30 хв у заданому пульсовому режимі, проведіть тестування рівня фізичної підготовленості. Цілком імовірно, що він значно поліпшився, і вам час виконувати програму тренування для середньо підготовлених людей. Її мета – здійснювати 3 – 4 півгодинні велопогулянки за тиждень на рівні ЧСС, який відповідає верхній межі оптимальної для вас зони робочої ЧСС. Наприклад, 40-річний чоловік пройшов етап вступного тренування і має середній рівень підготовленості. Йому необхідно скласти таку програму, щоб у результаті він міг здійснювати 3 – 4 півгодинні велопогулянки за тиждень на рівні ЧСС 153 уд/хв (табл. 3.6, 3.12).

Таблиця 3.12

**Схема складання програми оздоровчого тренування з їзди на велосипеді для середньо підготовлених людей
(на прикладі 40-річного чоловіка)**

Тижні	Тривалість велопогулянки (хв)	Робоча ЧСС (уд/хв)
1	30	121
2	30	121
3	30	126
4	35	117
5	30	130
6	30	130
7	30	135
8	40	121

На першому (5-у, 9-у і т. д.) тижні тренувань інтенсивність навантаження за ЧСС підвищуйте на 3 – 4 % стосовно найвищого навантаження в попередньому 4-тижневому циклі і зберігайте це навантаження на другому тижні кожного 4-тижневого циклу. Коли ви добре виконуєте це навантаження, то на 3-му тижні кожного 4-тижневого циклу підвищуйте його інтенсивність за ЧСС ще на 3 – 4 % щодо 2-го тижня поточного 4-тижневого циклу.

На 4-му тижні кожного 4-тижневого циклу знижуйте інтенсивність тренувального навантаження до його рівня на 1-му тижні попереднього 4-тижневого циклу і збільшуйте тривалість велопогулянки на 5 – 10 %.

Проведіть чергове тестування рівня фізичної підготовленості. Якщо він виявився вищим за середній або високим, необхідно розробити складнішу програму оздоровчих тренувань. При її складанні доцільно скористатися порадами М. Гриненко, що базуються на обліку енерговитрат (табл. 3.13).

Величина тижневого оздоровчого фізичного навантаження для людей розумової праці повинна становити в середньому 2 000 ккал, а для тих, хто працює фізично – не менше 1 000 кілокалорій. Розглянемо як приклад технологію складання програми тренування для представника розумової праці. Його вік – 50 років, маса тіла – 75 кілограмів. На попередньому етапі він вільно виконував 30-хвилинні велопогулянки на рівні ЧСС 144 уд/хв

(див. табл. 3.6). При цьому пересувався зі середньою швидкістю 15 км/год. За одне таке заняття він витрачав 243 ккал енергії (0,108 х 75 кг х 30 хв = 243). Таким чином, щоби втратити за тиждень 2 000 ккал, йому необхідно їздити біля 4 годин на рівні ЧСС, який відповідає верхній межі оптимальної зони робочої ЧСС. Це означає, що він повинен провести чотири одногодинні велопогулянки або чотири 45-хвилинні й одно-годинну велопогулянку на тиждень. Не поспішайте якнайшвидше вийти на цей рівень тижневих навантажень. Інакше ви швидко перевтомитеся і будете змушені припинити тренування. Чергуйте відносно короткі велопогулянки з підвищеною інтенсивністю з тривалими велопогулянками помірної інтенсивності. В кожному четвертому тижневому циклі зменшуйте навантаження на 25–30 % щодо попереднього тижня. Це вбереже ваше серце від перенапруження і сприятиме виходу організму на вищий рівень працездатності. Не забувайте про контроль інтенсивності навантаження за ЧСС. Можливо, за 3–4 тижні ваша тренуваність поліпшиться і ви зможете проводити велопогулянки з більшою, ніж раніше, швидкістю. Проте вона не повинна викликати прискорення пульсу більше ніж на 10 % від верхньої межі оптимальної для вас зони робочої ЧСС. Параметри навантаження і результати самоконтролю записуйте в щоденник тренувань і постійно аналізуйте.

Таблиця 3.13

Енерговитрати при їзді на велосипеді з різною швидкістю

Швидкість (км/год)	Витрати енергії на 1 кг маси тіла (ккал/хв)	Швидкість (км/год)	Витрати енергії на 1 кг маси тіла (ккал/хв)
3,5	0,043	20,0	0,142
8,5	0,055	25,0	0,200
9,0	0,059	30,0	0,250
10,0	0,070	35,0	0,302
15,0	0,108	-	-

Коли вас не задовольняє ні біг, ні велопогулянки – займіться плаванням. Можливо, це саме той вид рухової активності, який вам потрібний. Плавання доступне практично для кожної людини. Проте, перш ніж розпочати тренування, отримайте дозвіл у лікаря.

Як і при використанні інших вправ, для отримання тренувального ефекту, плавати необхідно не менше ніж три рази на тиждень по 20–30 хвилин. При цьому інтенсивність навантаження повинна бути такою, щоби пульс був у межах оптимальної для вашого віку зони робочої ЧСС. Оскільки в плаванні опорно-руховий апарат не зазнає ударних навантажень (як при ходьбі чи бігу), а серце, завдяки горизонтальному положенню тіла, витрачає менше зусиль на перекачування крові, заняття можна проводити більше ніж три рази на тиждень, і вони можуть бути тривалішими.

Перед початком заняття виконайте універсальну розминку. Швидкість плавання на початку заняття поступово підвищуйте, а в кінці – знижуйте, щоби серцево-судинна система встигала переходити з одного на інший рівні функціонування.

Якщо ви плаваєте у відкритій водоймі, не забувайте дотримуватися правил безпеки. Пливіть завжди у напрямку до берега або вздовж берега.

Плавайте тільки в спеціально відведених для цього місцях. Коли ви зможете без зупинки пропливти 20–25 м, можна вважати, що етап початкового навчання техніки плавання закінчився успішно і час братися до оздоровчих тренувань, не забуваючи про необхідність подальшого вдосконалення техніки плавальних рухів.

Мета програми першого етапу тренування – плавати 30 хв без відпочинку на нижній межі оптимальної для вас зони робочої ЧСС. Складіть програму, керуючись порадами таблиці 3.14.

Таблиця 3.14

**Схема складання програми оздоровчих тренувань
із плавання для початківців**

Тиждень	Тривалість плавання (м)	Тривалість відпочинку (хв)	Кількість повторень
1	20	2-3	4-5
2	20	1-2	5-6
3	25	2-3	5-6
4	50	2-3	1-2
5	50	2-3	4-5
6	50	1-2	4-5
7	75	2-3	4-5
8	100	2-3	2

Примітка. Інтенсивність навантаження за ЧСС повинна відповідати нижній межі оптимальної для вашого віку зони робочої ЧСС.

Тривалість відпочинку між відрізками в плаванні значно коротша, ніж при аналогічній роботі в бігу чи їзді на велосипеді. Останнє зумовлено тим, що у воді значно швидше, ніж у повітрі, розсіюється тепло, яке накопичує організм під час виконання навантажень підвищеної інтенсивності. Крім того, оскільки у воді тіло набагато легше, відновлення протікає значно швидше. Визначити оптимальну для вас тривалість відпочинку між відрізками ви зможете, виконавши нескладні розрахунки. Підрахуйте пульс відразу ж після пропливання конкретного відрізка. Потім точно визначіть час, необхідний для того, щоб ЧСС знизилася на 65–70 % від її приросту при виконанні вправи. Це і буде оптимальним для вас інтервалом відпочинку. Наприклад, після пропливання дистанції 100 м пульс підвищився на 50 уд/хв. Час, потрібний для його зниження на 32–35 уд/хв (65–70 % від 50 уд/хв), і буде оптимальним інтервалом відпочинку.

Для того, щоб удосконалюватися в техніці плавання й урізноманітнити заняття, виконуйте 20 – 30 % запланованого навантаження, працюючи тільки руками або тільки ногами. Утримуючи ногами круг або спеціальну дошку, відпрацьовуйте правильну роботу рук. Ця вправа сприяє також зміцненню м'язів і зв'язок рук та плечового пояса. Тримаючись руками за спеціальну дошку, відпрацьовуйте техніку рухів ніг.

Поступово збільшуйте тривалість безперервного плавання. На першому етапі занять саме безперервне плавання з помірною інтенсивністю дає найбільший тренувальний ефект.

Імовірніше за все, на першому етапі тренувань у вас болітимуть м'язи рук, плечового пояса, а можливо, і ніг. Причиною буде ваша надмірна напруженість при виконанні плавальних рухів, а також їх новизна. З оволодінням технікою плавання й адаптацією до незвичних рухів біль у м'язах зменшуватиметься і з часом зовсім зникне. Разом із тим він може виникнути і в подальшому, якщо ви різко збільшите обсяг плавання чи його інтенсивність. Ні першого, ні другого в оздоровчому плаванні не слід робити.

Тренування у воді доповнюйте вправами для розвитку сили і гнучкості на суші. Їх можна виконувати перед плаванням або на окремих заняттях.

Коли ви будете здатні впродовж 30 хв вільно пропливати 800 – 1000 м на рівні ЧСС, який відповідає нижній межі оптимальної зони робочої ЧСС, проведіть тестування рівня фізичної підготовленості за 12-хвилинним тестом (табл. 3.3). Якщо він відповідатиме середньому чи вищому за середній, переходьте до складнішої програми тренувань. Її мета – вільно плавати протягом 30 хв на рівні ЧСС, який відповідає верхній межі оптимальної для вашого віку зони робочої ЧСС (табл. 3.6). Наприклад, 30-річна жінка пропливає 800 м за 30 хв при пульсі 123 уд/хв. Мета другого етапу

тренувань – плавати безперервно ті ж 30 хв, але вже на рівні ЧСС 161 уд/хв. Приблизна схема побудови тренування подається у таблиці 3.15.

У перший (5-й, 9-й і т. д.) тиждень 4-тижневого циклу інтенсивність навантаження за ЧСС підвищуйте на 3–4% стосовно найвищого навантаження в попередньому 4-тижневому циклі і зберігайте її на другому тижні кожного 4-тижневого циклу. Якщо це навантаження буде для вас досить важким, зберігайте його і на третьому тижні. Коли ж ви легко з ним впоралися, на 3-му тижні кожного 4-тижневого циклу підвищуйте інтенсивність ще на 3–4% щодо навантаження на 2-му тижні кожного 4-тижневого циклу. Зі зростанням інтенсивності плавання і вашої тренуваності, збільшуватиметься і відстань, яку ви пропливатимете за 30 хв. На 4-му тижні кожного 4-тижневого циклу зменшуйте обсяг плавання на 25–30% стосовно відповідного попереднього тижня, а інтенсивність плавання знижуйте до її рівня на першому тижні попереднього 4-тижневого циклу.

Така динаміка плавальних навантажень сприятиме раціональній адаптації організму до підвищення тренувальних вимог і вбереже серце від можливого перенапруження. Не виконуйте більше ніж три тренування на тиждень у заданих пульсових режимах. Коли ви хочете плавати 4–5 разів на тиждень, удосконалюйте на цих заняттях техніку плавання. Вправи виконуйте на нижній межі оптимальної для вашого віку зони робочої ЧСС. Загалом у ці дні заняття необхідно спланувати так, щоб вони мали розвантажувальний характер.

Таблиця 3.15

Схема складання програми оздоровчих тренувань у плаванні для середньо підготовлених людей (на прикладі 30-річної жінки)

Тижні	Обсяг плавання (м)	Тривалість відпочинку (хв)	Робоча ЧСС (уд/хв)
1-2	4 x 200	1-2	128
	або 800	-	126
3	4 x 200	1-2	133
	або 800	-	131
4	6 x 100	1	123
	або 600	-	122
5-6	3 x 300	1-2	133
	або 900	-	131
7	3 x 360	1-2	137
	або 900	-	135
8	3 x 200	1	128
	або 600	-	126

Коли в результаті планомірного підвищення інтенсивності і тривалості безперервних навантажень ви зможете без великого напруження впродовж 30 хв плавати на рівні ЧСС, який відповідає верхній межі оптимальної зони вашої робочої ЧСС, проведіть тестування рівня своєї фізичної підготовленості. Він, мабуть, буде вищим за середній. Якщо ви і надалі застосовуватимете плавання як один із основних засобів оздоровчого тренування, доцільно використовувати два основні методичні підходи. Перший полягає в тому, що в 1–2-х заняттях на тиждень поступово збільшують загальну тривалість плавання з підвищеною інтенсивністю від 30 хв до 1 години. Решта занять триває близько 30 хвилин. Другий методичний напрямок полягає у виконанні тих самих за тривалістю (близько 30 хв) навантажень зі змінною інтенсивністю. Наприклад, в 30-хвилинному запливі після 3–4-х хвилин спокійного плавання робиться прискорення на відрізу 50–150 м, а потім знову продовжується плавання з попередньою (помірною) інтенсивністю на відрізу 100–200 м. Таким чином, чергуються прискорення і повільне плавання протягом 20–22 хвилин. Закінчується тренування повільним відновлювальним плаванням упродовж 4–5 хвилин. Прискорення проводьте з такою інтенсивністю, щоб воно викликало збільшення ЧСС на 5–10 % стосовно верхньої межі оптимальної для вас зони робочої ЧСС. У подальшому такі прискорення можна використовувати і в 60-хвилинних запливах. Після заняття з великим навантаженням обов'язково провести відновлювальне тренування з помірним або низьким навантаженням. Не виконуйте більше 2–3-х занять на тиждень із вищим за середнє фізичним навантаженням. Обов'язково вводьте до своєї програми розвантажувальні тижневі цикли. Непоганий ефект в оздоровчому тренуванні дає поєднання плавання з бігом або пересуванням на лижах. Систематично контролюйте рівень фізичної підготовленості і його результати записуйте в щоденник тренувань.

У сніжний зимовий час найефективнішим засобом оздоровчого тренування і загартування буде пересування на лижах. Якщо рівень вашої фізичної підготовленості низький, розпочніть тренування (після консультації у лікаря) в оздоровчій ходьбі. Коли зможете не менше ніж три рази на тиждень вільно здійснювати 30-хвилинні піші прогулянки на рівні ЧСС, який відповідає верхній межі оптимальної для вас зони робочої ЧСС (табл. 3.6), можна перейти на біг підтюпцем. Дотримуючись помірності і поступовості, ви зможете значно зміцнити своє здоров'я і добре підготуватися до лижного сезону.

Перед виходом на лижну прогулянку перевірте температуру повітря, подивіться, чи немає вітру, і відповідно одягніться. У вітряну погоду обов'язково одягайте непродувний костюм. Якщо ви маєте намір удоско-

налювати техніку лижних ходів або повільно зі зупинками походити, одягайтеся тепліше. Коли ж за планом у вас інтенсивна лижна прогулянка і швидке повернення до теплого приміщення, одягайтеся легше. Дихайте носом. Це вбереже вас від застудних захворювань. У вітряну погоду при морозі нижче ніж $-23 - 25^{\circ}\text{C}$ краще не проводити лижну прогулянку. Замініть її гімнастичними вправами та бігом на місці у приміщенні.

Тренування проводьте 3 – 4 рази на тиждень. Кожне заняття розпочинайте з універсальної розминки і закінчіть повільною ходьбою впродовж 3 – 5 хвилин. Перші 10 – 12 занять вивчайте і закріплюйте основи техніки пересування на лижах. Потім перевірте рівень своєї фізичної підготовленості за показниками 12-хвилинного тесту (табл. 3.3) і складіть програму тренування. Якщо рівень вашої підготовленості виявився низьким, розпочинайте із вступної 6-тижневої програми (табл. 3.16). Визначіть оптимальну ЧСС, з якою вам слід здійснювати лижні прогулянки, і запишіть у щоденник.

Припустимо, що вам 45 років. У таблиці 3.6 бачимо, що нижня межа оптимальної зони вашої робочої ЧСС відповідає 113-114 уд/хв. Ваша мета – в кінці 6-тижневого етапу підготовки безперервно пройти на лижах 30 хвилин із ЧСС 113 – 114 уд/хв.

Виберіть кільцеву трасу довжиною 1 – 2 км без стрімких підйомів і спусків. Після універсальної розминки присвятіть 15 – 20 хв закріпленню основ техніки ходьби, поворотів, спусків і підйомів. Потім виконайте основне тренувальне завдання, заплановане на відповідний тиждень – безперервне пересування зі заданою інтенсивністю. Після 5 – 6 хв пересування з підвищеною інтенсивністю підрахуйте пульс за 10 секунд. Коли він відповідатиме оптимальній для вас величині (у нашому прикладі 18 – 19 уд), продовжуйте пересування з попередньою швидкістю відповідно до плану на це заняття. Коли ж він нижчий або вищий, відповідно збільшіть або зменшіть швидкість руху. Пересувайтеся спокійно, без напруження. Контролюйте техніку ходу. Похилі підйоми спокійно долайте звичайним кроком. У кінці прогулянки знову підрахуйте пульс. Запам'ятайте і запишіть його в щоденник. Запишіть також відчуття від виконаного тренування. Використовуйте ці відомості для корекції плану наступних занять. При визначенні навантаження орієнтуйтеся на час безперервного пересування і величину ЧСС. Довжина пройденої дистанції не буде об'єктивно відображати величину навантаження. В лижному спорті, на відміну від раніше згаданих вправ, на величину і характер навантаження значно більше впливає численність змінних умов. Це і погода (мороз, відлига, свіжий сніг, ожеледиця), і рельєф місцевості (рівнина, підйоми, спуски, перепад висот), і структура лижні (м'яка, сипка, щільна, жорстка, льодяна),

і змащення лиж (добре ковзання, погане, віддача тощо). Наприклад, на щільній лижні і при доброму ковзанні швидкість пересування буде високою, а навантаження незначним. При пересуванні по пухкому свіжому снігу швидкість буде малою, а навантаження – підвищеним. Тому пульс і час ходьби на заданому рівні ЧСС будуть більш інформативними показниками виконаного навантаження.

Таблиця 3.16

Програма вступного оздоровчого тренування на лижах

Тижні	Час пересування на лижах, при ЧСС = 113-114 уд/хв
1	14 – 16 хв
2	18 – 20 хв
3	22 – 24 хв
4	18 – 20 хв
5	26 – 28 хв
6	28 – 30 хв

Перші ж лижні прогулянки можуть викликати больові відчуття в м'язах ніг, рук і спини. Це нормальна реакція на незвичні рухи і підвищену їх інтенсивність. Зробіть самомасаж, прийміть теплу ванну або відвідайте сауну. Через кілька занять біль у м'язах мине. Коли ж больові відчуття зберігатимуться, зменшіть обсяг навантаження на 25 – 30 %, а його інтенсивність на 3 – 4 %. Ретельніше розминайтеся перед тренуваннями. З відновленням функціональних якостей м'язів збільшуйте навантаження до рівня запланованих.

Після виконання 6-тижневої програми знову проведіть тестування рівня своєї фізичної підготовленості. Напевно, він зміниться до кращого, і ви зможете розпочати виконання програми для середньо підготовлених людей. Її мета – виконувати 3 – 4 півгодинні лижні прогулянки на тиждень при пульсі, який відповідає верхній межі оптимальної для вашого віку робочої ЧСС. В нашому прикладі це 148 – 149 уд/хв. Складіть для себе програму тренувань за схемою таблиці 3.17.

Таблиця 3.17

**Схема складання програми оздоровчого тренування на лижах
(на прикладі 45-річного чоловіка)**

Тижні	Тривалість пересування на лижах (хв)	Робоча ЧСС (уд/хв)
1	30	116 – 117
2	30	116 – 117
3	30	120 – 121
4	30 – 35	113 – 114
5	30	124 – 125
6	30	124 – 125
7	30	129 – 130
8	30 – 40	116 – 117

Складайте програму із 4-тижневих циклів. На першому (5-му, 9-му і т.д.) тижні 4-тижневих циклів інтенсивність навантаження за ЧСС підвищуйте на 3 – 4 % щодо найвищого навантаження в попередньому 4-тижневому циклі. На другому тижні кожного 4-тижневого циклу зберігайте її на попередньому рівні для закріплення тренувального ефекту. Коли виконання програми викликає труднощі, зберігайте те саме навантаження і на третьому тижні або навіть трохи зменшіть його. Коли ж ви досить успішно виконуєте заплановані навантаження, збільшіть їх інтенсивність на 3-му тижні ще на 3 – 4 % стосовно перших двох. А на 4-му тижні кожного 4-тижневого циклу зменшіть інтенсивність навантаження за ЧСС до рівня першого тижня попереднього циклу. Якщо ви не дуже стомилися від тренувань за минулі 3 тижні, було б досить корисним збільшити тривалість 1 – 2 лижних прогулянок на 10 – 15 %. Загальна втома від навантажень попередніх трьох тижнів сприятиме ефективному розвитку витривалості, а зменшення навантаження на 4-му тижні буде надійною профілактикою від перевтоми. Не поспішайте якнайшвидше вийти на тренуваннях на верхню межу оптимальної для вас зони робочої ЧСС. Якщо ви добре відновлюєтеся після лижних прогулянок, підшукайте собі нову, рельєфнішу трасу.

Коли у вас є час і бажання виконувати триваліші ніж 30-хвилинні прогулянки, заплануйте їх на вихідний день. У цьому випадку інтенсивність

навантаження за ЧСС слід знизити на 6 – 8 % щодо запланованої на цей тиждень, а тривалість – збільшити на 15 – 30 %. Систематично аналізуйте хід тренувань. Результати аналізу записуйте в щоденник і використовуйте для корекції програми тренувань.

Перевірте рівень своєї фізичної підготовленості і, якщо він вищий за середній, ускладніть програму тренувань. Якщо ви маєте бажання збільшувати тривалість лижних прогулянок, то робити це слід поступово, на 8 – 10 % за тиждень при збереженні попередньої інтенсивності. Коли ж ви бажаєте збільшити тривалість прогулянки більше ніж на 10 %, то необхідно відповідно знизити її інтенсивність. Тривалі лижні прогулянки не варто виконувати більше ніж два рази на тиждень, щоб не зашкодити здоров'ю.

Якщо ви обмежені у часі, можна домогтися подальшого зростання тренуваності, змінивши характер тренувального навантаження. Пройдіть 4 – 5 хв із поступовим підвищенням швидкості. Потім упродовж 20 – 22 хв пересувайтесь зі змінною інтенсивністю, виконуючи прискорення на відрізках від 100 до 500 м. Після прискорення продовжуйте пересування з помірною швидкістю на удвічі довших відрізках. Під час прискорень ЧСС може на 5 – 10 % перевищувати межу оптимальної для вашого віку зони робочої ЧСС. При пересуванні з помірною швидкістю вона повинна зменшуватися до нижньої межі оптимальної зони вашої робочої ЧСС. Довжину відрізків бігу на лижах із підвищеною інтенсивністю та їх кількість збільшуйте поступово. В тижневому циклі плануйте 2–3 таких заняття. Після тренування зі змінною інтенсивністю проведіть відновлювальне заняття з рівномірною швидкістю на нижній межі оптимальної зони вашої робочої ЧСС. У вихідний день проведіть тривалу лижну прогулянку з помірною інтенсивністю. Для того, щоб продовжувалося зростання тренуваності, необхідно періодично змінювати тривалість та інтенсивність прогулянок. Слід чергувати значні навантаження з малими і середніми. Коли вам понад 40 років, до тренувань зі змінною інтенсивністю необхідно ставитися дуже обережно. Не варто їх використовувати раніше ніж через рік систематичних занять (у тому числі й іншими видами рухової активності).

Не переоцінюйте свої можливості. Постійно контролюйте реакцію організму на навантаження за ЧСС. Результати контролю записуйте в щоденник і використовуйте для раціонального планування занять.

Підсумок

Найефективнішими засобами розвитку витривалості та зміцнення здоров'я є циклічні фізичні вправи, бо при їх виконанні залучаються до роботи майже всі скелетні м'язи й активізується діяльність провідних функціональних систем організму.

Найдоступнішим різновидом фізичних вправ є оздоровча ходьба.

Універсальними засобами зміцнення здоров'я та підвищення фізичної працездатності є біг, плавання та пересування на лижах і велосипеді.

Раціональне застосування в оздоровчих заняттях плавання й ходьби та бігу на лижах сприяє зростанню фізичної працездатності та загартовуванню організму.

Техніка оздоровчих видів циклічних вправ (ходьба, біг, плавання, пересування на велосипеді та лижах) відносно проста і доступна для широкого кола людей.

Для раціонального оволодіння технікою циклічних фізичних вправ необхідно дібрати відповідне спорядження.

Розпочинати навчання техніки конкретного виду фізичних вправ доцільно у полегшених умовах (горизонтальна поверхня стежки, траси, неглибока водойма, помірна швидкість тощо).

Зі засвоєнням основ техніки відповідної вправи слід поступово удосконалювати умови її виконання (збільшення швидкості пересування, варіативність швидкості пересування, пересування більш рельєфними трасами тощо).

Перш ніж розпочати оздоровчі заняття фізичними вправами, необхідно отримати дозвіл лікаря.

Важливим чинником оздоровчого ефекту занять фізичними вправами є тривалість та інтенсивність навантаження.

Оптимальна тривалість одного оздоровчого заняття знаходиться в межах 20 – 30 хвилин.

Мінімальний рівень інтенсивності фізичного навантаження, який забезпечує оздоровчий ефект, є на рівні 50 % від максимальної частоти серцевих скорочень конкретної особи.

Зона інтенсивності тренувального навантаження, яка викликає оптимальний оздоровчий тренувальний ефект, лежить у межах від 65 до 85 % від максимальної ЧСС конкретної особи.

Орієнтовні показники максимальної ЧСС конкретної особи можна вирахувати за формулою: $ЧСС_{\max} = 220 - \text{вік у роках}$.

Перед тренуванням із застосуванням циклічних фізичних вправ необхідно виконати розминання.

Який би вид циклічних фізичних вправ ви не обрали, перші 4–6 хвилин необхідно рухатися з низькою швидкістю і поступово її підвищувати до рівня оптимальної зони інтенсивності.

По закінченні роботи в зоні оптимальної інтенсивності необхідно ще 3–5 хвилин продовжувати ходьбу (біг, плавання тощо), поступово знижуючи її швидкість.

Для досягнення оздоровчого ефекту доцільно проводити 3–4 заняття на тиждень з оптимальною для вашого стану фізичної підготовленості тривалістю й інтенсивністю.

Тренувальні програми доцільно складати на чотири тижні. В перші три тижні навантаження слід плавно підвищувати, а в четвертому – знижувати. Це сприятиме досягненню оздоровчого тренувального ефекту та забезпеченню якісного протікання відновних процесів.

Для досягнення оптимального оздоровчого ефекту необхідно ретельно вести облік тренувальних навантажень і контролювати стан тренуваності.

Контрольні запитання і завдання

1. Які вправи й чому найефективніші для зміцнення здоров'я і підвищення фізичної працездатності?
2. У чому полягає оздоровчий ефект ходьби, бігу, плавання, пересування на велосипеді та лижах?
3. Які вправи мають найбільший загартувальний ефект?
4. Назвіть негативні наслідки, що можуть виникнути при застосуванні бігу в тренуванні недостатньо підготовлених або повних людей.
5. Яким вправам слід надавати перевагу недостатньо підготовленим і повним людям на початковому етапі фізичної рекреації?
6. Перерахуйте основні вимоги до раціональної ходьби.
7. Яка частота кроків на хвилину є оптимальною при ходьбі з повільною, середньою і високою швидкістю?
8. Як необхідно дихати при ходьбі?
9. Яким вимогам повинно відповідати спорядження для занять ходьбою і бігом?
10. Чому в бігу необхідно активно, пружно ставити ногу на доріжку?
11. У чому полягає різниця у постановці ноги на доріжку при бігу горизонтальною поверхнею, з гори і на гору?
12. Чому під час бігу недоцільно викидати гомілку далеко вперед?
13. Як змінюється нахил тулуба при зміні рельєфу місцевості, якою проходить бігова доріжка (горизонтальна поверхня, підйом, спуск), і швидкості бігу?

14. Перерахуйте вимоги до роботи рук при бігу.
15. Як раціонально дихати під час бігу?
16. Як дібрати найзручніший велосипед?
17. Назвіть спорядження, що необхідне для їзди на велосипеді.
18. У чому полягають закономірності збереження рівноваги при їзді на велосипеді?
19. Якої послідовності необхідно дотримуватися при вивченні техніки їзди на велосипеді?
20. Як правильно встановити сидло та кермо?
21. Опишіть особливості високої і низької посадки. В яких випадках необхідно застосовувати ту чи іншу посадку?
22. Як правильно виконувати педалювання?
23. Як виконується педалювання методом “танцюристка”? Де його слід застосовувати?
24. Як правильно проходити поворот?
25. Яких правил безпеки повинен дотримуватися велосипедист?
26. Назвіть елементи техніки та послідовність їх вивчення у плаванні способом “брас”.
27. Яких правил безпеки необхідно дотримуватися при плаванні у відкритій водоймі?
28. Як потрібно добирати лижі і палиці?
29. Опишіть техніку пересування на лижах та послідовність її засвоєння
30. Опишіть різновиди лижних ходів та назвіть найбільш універсальний.
31. Змалюйте основи техніки подолання підйомів різними способами.
32. Назвіть способи спуску з гір та опишіть основи техніки гальмування різними способами.
33. Як потрібно правильно падати?
34. Опишіть основи техніки виконання поворотів.
35. Як визначити вихідний рівень своєї фізичної підготовленості?
36. Яку програму тренування слід вибрати за підсумками тестування вихідного рівня фізичної підготовленості?
37. Назвіть оптимальну частоту занять на тиждень, тривалість одного заняття та його інтенсивність для досягнення оздоровчого ефекту.
38. Який час доби є найсприятливіший для оздоровчих занять фізичними вправами?
39. Чому на початку заняття необхідно розминатися, а в кінці – поступово знижувати інтенсивність вправ, які вправи слід уводити до підготовчої і заключної частини заняття?
40. Визначіть оптимальну зону вашої робочої ЧСС.

41. На якій межі оптимальної зони робочої ЧСС повинні тренуватися початківці, з якою інтенсивністю доцільно тренуватися середньо та добре фізично підготовленим людям?
42. Що необхідно враховувати при виборі маршруту для оздоровчої ходьби, бігу, їзди на велосипеді чи пересування на лижах?
43. Як необхідно розпочинати і закінчувати тренувальне заняття?
44. Яка оптимальна тривалість безперервної рухової активності в одному занятті?
45. Яку кількість тренувальних занять у тижневому циклі доцільно проводити початківцям, середньо і добре підготовленим людям?
46. Що необхідно робити, коли під час тренування з'являються ознаки значного погіршення самопочуття?
47. Які зміни в програмі тренувань необхідно зробити, якщо після чергового заняття тривалий час зберігатиметься загальна втома, апатія, сонливість?
48. Як слід планувати динаміку тренувальних навантажень у 4-тижневих циклах і чому?
49. Що зумовлює больові відчуття у м'язах в процесі тренувань і що слід робити при їх виникненні?
50. Чому необхідно систематично контролювати рівень фізичної підготовленості?
51. Які показники об'єктивніше свідчать про величину тренувального навантаження: довжина дистанції і швидкість пересування чи час виконання вправи і ЧСС при її виконанні? Чому?
52. Для чого потрібно вести щоденник тренувань?
53. В який час доби доцільно тренуватися у спекотні літні дні? Чому?
54. При якій температурі повітря взимку недоцільно тренуватися на вулиці?
55. Назвіть ознаки позитивної та негативної реакції організму на тренувальні навантаження.
56. Назвіть заходи, які необхідно застосовувати в разі негативної реакції організму на тренувальні навантаження.

Використана література

1. *Амосов Н. М.* Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – 3-е изд. доп. и перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
2. *Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие / под ред. Н. Ж. Булгаковой.* – М. : Академия, 2005. – 432 с.
3. *Булатова М. М.* Плавание для здоровья / М. М. Булатова, К. П. Сахновский. – К. : Здоров'я, 1988. – 110 с.
4. *Гилмор Г.* Бег ради жизни : бег трусцой с Артуром Лидьярдом / Г. Гилмор. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 112 с.
5. *Гордон Н.* Хроническое утомление и двигательная активность / Нил Ф. Гордон. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 128 с.
6. *Иващенко Л. Я.* Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
7. *Купер К.* Аэробика для хорошего самочувствия [пер. с англ.] / Кенет Купер. – 2-е изд., доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с. – (Наука здоровью).
8. *Пирогова Е. А.* Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. – К. : Здоров'я, 1989. – 167 с.
9. *Фурман Ю. М.* Фізіологія оздоровчого бігу / Ю. М. Фурман. – К. : Здоров'я, 1994. – 208 с.
10. *Хоули Эдвард Т.* Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.

Розділ 4. Рекреаційні ігри

У практиці рекреаційної діяльності широко використовуються різноманітні ігри. У розділі міститься матеріал про народні рухливі ігри, які мають давню історію, однак можуть активно використовуватися в сучасній рекреаційно-оздоровчій практиці. Водночас у розділі йдеться про особливості використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні та рекреаційній діяльності.

4.1. Використання українських народних ігор, розваг і забав у рекреаційній діяльності

Як стверджують фахівці [2, 20], серед українців найпоширенішими засобами народної фізичної культури, які використовувалися у вільний час, були ігри, забави та розваги. Однак у сучасній науковій літературі немає чіткого визначення цих понять, яке би висвітлювало їх сутність та особливості. У “Словнику української мови” поняття “гра” пояснюється як дія зі значенням “гратися”, яка своєю чергою означає: проводити час забавляючись, розважаючись. Отже, такі поняття як “гра”, “забава”, “розвага” можна вважати синонімами [15].

Звернувшись до низки словників (“Словник староукраїнської мови XIV-XV ст.” [14], “Словарь древнерусского языка (XI-XIV вв.)” [13], “Материалы для словаря древнерусского языка” І. Срезневського [17], переконуємося, що суттєвої різниці між визначеннями цих понять не існує. Оскільки визначення формулювалися на основі їх розуміння в тогочасних літературних джерелах, то можна припустити, що вони доповнювали одне одного.

Однак на початку ХХ ст. Тарас Франко у своїй праці “Історія і теорія руханки” [19] зробив спробу роз’єднати поняття “гра” та “забава”. На його думку, “різниця між забавами і грами є та, що останні трудніші і ходить при них про виграну, між тим, як у забаві не виграє ніхто”. Отже, гру від забави відрізняє присутній змагальний чинник. Таку ж відмінність можна спостерігати між іграми та забавами у праці Оксани Суховерської “Рухливі забави і гри” [22].

Щоби краще зрозуміти поняття “гра”, “забава”, “розвага”, доцільно звернутися до “Етимологічного словника української мови” [8].

Так, слово “грати” споріднене зі старослов’янським “играти”, давньоіндійським “ejati” – рухатися, індоєвропейським “aig” – жваво рухатися.

У той же час слово “бавити”, від якого походить “забава”, споріднене зі старослов’янським “обавити” – замовляти, заклинати, праслов’янським “baviti” – говорити, розповідати, індоєвропейським “bha” – говорити, і пояснюється як розважати, затримувати. У “Словнику української мови” П. Білецького-Носенка слово “забава” пояснюється як “медление, помеха, препятствие”, а також “увеселение, удовольствие” [3]. Таке ж тлумачення цього поняття подається й у “Словнику староукраїнської мови XIV – XV ст.” [14]. Поняття “розвага”, “розважатися” в “Матеріалах для словаря древнерусского языка” І. Срезневського пояснюється як “убежать, уйти в разные стороны, разбежаться”, поняття “играти” і “забавляться” ототожнюються [17].

Аналіз словникових тлумачень і досвіду фахівців з фізичної рекреації наводить на думку, що поняття “гра”, “розвага”, “забава” слід чітко розрізняти, а тому необхідно дати визначення кожному з них. Ми вважаємо, що:

- **гра** – це специфічна рухова діяльність за встановленими правилами, спрямована на досягнення перемоги;
- **забава** – специфічна рухова діяльність за встановленим порядком дій (сюжетом), зорієнтована на задоволення природної потреби людини в руховій активності;
- **розвага** – це специфічна рухова діяльність, що не обмежується встановленими правилами чи порядком дій і спрямована на задоволення потреби людини потішитися, веселитися.

Приклади ігор, забав і розваг, які побутували в житті українського народу, можна знайти у збірниках, які видавалися в різні роки впродовж ХХ століття [4, 6, 7, 20 тощо].

Спадок українського ігрового фольклору надзвичайно багатий і різноманітний. Слід зазначити, що всього відомо понад 600 українських народних ігор, розваг і забав, які записані в Україні у різні часи [12]. Проте відсутність науково обґрунтованих підходів до їх класифікації значно утруднює належне використання у практиці фізичного виховання і рекреаційної діяльності.

Українські народні ігри, забави та розваги настільки різноманітні, що важко за допомогою однієї класифікації показати всі особливості кожної з них. Тому і не дивно, що різні дослідники класифікують і систематизують їх за різними ознаками. Автори беруть за основу використання певного спорядження (з предметами і без них); період проведення (весняні, літні, осінні); віковий поділ (молодші та старші школярі); спрямованість впливу на розвиток фізичних якостей тощо. Однак такий підхід до систематизації засобів народної фізичної культури є однобоким і не може повністю охарактеризувати кожен із них.

На підставі зібраного матеріалу та його аналізу ми розробили теоретико-методичні критерії класифікації українських народних ігор, розваг і забав у багатстві форм їх організації та типів ігрових сюжетів.

Як зазначалося, все багатство українського ігрового фольклору доцільно поділити на три розділи за ознаками наявності чи відсутності змагальної діяльності і сюжету. На цій основі весь ігровий фольклорний матеріал розподіляється на забави, розваги й ігри.

Рухливі забави в сукупності відображають історичні, соціальні, сімейно-побутові стосунки, а також мотиви, пов'язані з народними віруваннями і традиціями. За сюжетом вони поділяються на три підгрупи.

Драматичні забави – це завершені ігрові дійства з традиційними діалогами й ігровими ролями, визначеним перебігом подій. Значна їх частина склалася під впливом релігійно-культових і побутових обрядів або трансформувалася із древніх обрядів, які з часом втратили свою релігійну сутність (“В бика”, “Горю дуба”). Переважна більшість драматичних забав відображала основне заняття українців – землеробство та пов'язані з ним сезонні обряди (“Мак”, “Огірочки”, “Посію я льон”). Прикладом драматичної народної рухливої забави може бути обрядове дійство “Водити тополю”, яке проводилося на Полтавщині під час Зелених свят: дівчата, зібравшись у лісі, вибирали найвродливішу й одягали її в зелене вбрання – робили з неї “куста”. Після цього “кустянку” вели у село. Якщо, скажімо, на дорозі зустрілися дві “кустянки”, то між ними відбувалася “бійка” – одна намагалася зірвати зелені прикраси з іншої. Гурт, у якого “роздягли” “кустянку”, припиняв “водити тополю”.

Хореогенні забави переважно склалися з танців і танцювальних дій “з пісенним супроводом” – хороводи “Кострубонька”, “Кривий танець”, “Вербова дощечка”. У хороводних забавах, які виконували переважно дівчата, виразними й імітаційними рухами чи танцями в колі передають характер мелодії і зміст пісні. Найбагатший їх пласт – “гаївки” або “веснянки” – присвячувався Великоднім святам.

Імітаційні забави відображали характерні рухи та поведінку птахів і тварин (“Ворона”, “Перепілонька”), природні явища (“Метелиця”, “Дош”, “Шум”).

Як вже зазначалося, **рухливими розвагами** називається специфічна рухова діяльність, яка не обмежується ні змагальними правилами, ні сюжетом (порядком дій). За специфікою рухової діяльності вони диференціюються на імпровізаційні, в яких учасники діють з фантазією та кмітливістю (“Ремінець”, “Довгої лози” тощо), та імітаційні, в яких без чітко задуманого порядку дій моделюються певні явища навколишнього життя (“Дід та баба”, “Віхола” тощо).

Наступний розділ – народний ігровий фольклор з регламентованими правилами – складається із завдань, кінцевим результатом яких є визначення переможця. *Ігри за правилами* поділяються на дві групи.

Ігри з предметами: ігри з метанням предметів у ціль (“Забивання сокирки”), ігри з ловінням і відбиванням куль і м’ячів (“Куля”, “Тич”, “Квач з м’ячем”), ігри-маніпуляції з предметами (“Ковиньки”, “Тягнути бука”, “Колесо”).

Ігри без предметів з різноманітними переважними діями – бігом, стрибками, ловінням, елементами протиборства (“Чапля”, “Вовк і козенята”, “Чорт”) [11].

Крім того, ігри з правилами класифікуються за сезонними ознаками, складом учасників (командні чи індивідуальні), наявністю пісенного, словесного або музичного супроводу, способами поділу учасників, статево-віковими ознаками, спрямованістю на розвиток певних фізичних якостей тощо.

Систематизуючи ігри, забави та розваги за приналежністю до різних сфер діяльності (релігійно-культові свята, побутові свята, дозвілля буднів, трудова діяльність) як і решту засобів української народної фізичної культури, слід враховувати деякі моменти.

В етнографічних працях українських дослідників народні рухливі ігри, розваги та забави не були предметом досліджень. У деяких випадках, коли описувався певний звичай, етнографи лише зазначали, що проводилися ігри, забави, розваги, танці тощо, не конкретизуючи і не описуючи їх. Це дає можливість лише констатувати, що той чи інший засіб народної фізичної культури був невід’ємною частиною звичаю, але не дає змоги оцінити його роль у конкретному випадку.

Етнографічні розвідки, матеріали яких дійшли до наших днів, проводилися в ХІХ – ХХ століттях. У цей час спосіб життя українського народу значно відрізнявся від способу життя наших предків. Значних змін зазнав релігійний календар і форми проведення релігійних свят. Деякі змінилися у господарській діяльності народу, особливо в ремісництві. Народний календар, пов’язаний із господарською діяльністю, до того часу злився з релігійним. Тому етнографи, досліджуючи життя народу впродовж календарного року, зображували його, відштовхуючись від релігійного календаря. І часто в описі релігійного свята трапляється “дійство”, яке не має нічого спільного з релігійним віруванням. Тому українські народні рухливі ігри, розваги та забави необхідно систематизувати, враховуючи їх спрямованість, внутрішній зміст у кожному окремому випадку.

Часто та сама гра, забава, розвага, танець тощо проводилися під час свят й у будні. Такі засоби національного тіловиховання можна назвати багатофункціональними [11].

Аналіз опису українських народних ігор показав, що їх зміст відображає різні сфери життєдіяльності етносу, а організація проведення пов'язана з умовами їх функціонування серед народу. Народні рухливі ігри посідали чільне місце під час проведення релігійних свят, у господарській діяльності (діти 7 – 10 років в основному випасали худобу) та на дозвіллі. Умови використання рухливих ігор визначили величину й інтенсивність фізичного навантаження, а також кількісний склад їх учасників.

Так, під час релігійних святкувань, особливо в теплу пору року, дітям для проведення ігор, забав та інших фізичних вправ відводився час від закінчення богослужіння у церкві до вечора, крім часу на харчування. Місцем проведення був церковний майдан. Такі умови дозволяли проводити рухливі ігри, тривалість яких не обмежувалася в часі. Це вимагало невисокої інтенсивності ігор, що можна було обумовити довготривалими повільними чи короткочасними рухливими діями. Прикладом перших є хороводи, других – забави “Тинок”, “Довга лоза”, ігри “Третій зайвий”, “Кіт і мишка”, “Дзвін”, “У короля”, “Міст” та інші. Слід зазначити, що в цих іграх кількість учасників була необмеженою. Тому в них брали участь всі охочі. Ще однією особливістю рухливих ігор, забав і розваг, які проводилися під час релігійних свят, було те, що вони не вимагали багато місця. Очевидно, це пов'язувалося з невеликими розмірами церковного майдану і значною кількістю людей на ньому.

Для випасу худоби діти збиралися в гурти по 10 – 15 чоловік. Випас худоби тривав від ранку до полудня і від обіду до вечора. Впродовж цього часу необхідно було пильнувати, щоби худоба мала достатньо паші та щоб не заходила “в шкоду”. Весь інший час діти займалися цікавими для них заняттями, в тому числі і фізичними вправами. Такі умови дозволяли проводити ігри та забави, тривалість яких не обмежувалася у часі. На відміну від умов проведення рухливих ігор під час релігійних свят, на пасовищі було необмежене “поле діяльності”, але обмеженою була кількість учасників. У зв'язку з цим, виникли такі рухливі ігри, в яких гравці виконували рухливі дії по черзі. А невелика кількість учасників (не обов'язково всі діти брали участь) дозволяла часто повторювати ці рухливі дії, що підтримувало інтерес до гри. Слід зазначити, що в таких іграх дуже часто використовувалася палиця довжиною до 1 м (знаряддя праці пастухів). Прикладом можуть бути ігри “Цурка”, “Мушка”, “Бабок”, “Клітка”, “Кляк”, “Пекар” та інші.

На дозвіллі діти проводили час у хаті, на подвір'ї, біля обійстя. Разом збиралися переважно діти зі сусідніх хат (одного кутка). Відповідно до цього виникли рухливі ігри, в яких брали участь від двох до кільканадцяти чоловік. Однак у них рухливі дії всі учасники виконували одночасно. Наприклад:

“Квач”, “Сірий кіт”, “Гуси”, “Качка і мисливці”, ігри-протиборства “Тягнути бука”, “Чий батько дужчий”, “Бій півнів”, “Перетяжка линви”, біг наввипередки тощо. Досить часто в цих іграх використовувалися м’ячі різних розмірів (“Серединка”, “Круговий”, “Високий дуб”, “Стінка”, “Пічки” й інші). Для визначення переможця зміст значної кількості ігор, що проводилися на дозвіллі, передбачав вибування гравців до кінця гри. Слід зазначити, що рухливі ігри були досить інтенсивними, і гравці докладали максимальних зусиль для досягнення перемоги. Чим довше гравець перебував у грі, тим більше навантаження він отримував. Вибував з гри той, хто через втому не зумів правильно виконати завдання, а отже, відчував потребу відпочити і відновити сили до наступної гри. Тому вибування з гри можна розглядати як важливий чинник дозування навантаження з урахуванням індивідуальних можливостей кожного гравця.

Таким чином, рухливі ігри виникли під дією тих умов, у яких вони проводилися в різних сферах життєдіяльності дітей. Так, під час релігійних святкувань поширеними були рухливі ігри, проведення яких передбачало велику тривалість, незначну інтенсивність, обмежене місце проведення, велику кількість учасників; під час господарської діяльності – тривалість, незначну інтенсивність, необмежене місце проведення, невелику кількість учасників; а на дозвіллі – невелику тривалість, інтенсивність, обмежене місце проведення, невелику кількість учасників [11].

Враховуючи умови проведення шкільного уроку фізичної культури, необхідно добирати такі рухливі ігри, проведення яких передбачало б регульовану в часі тривалість, велику моторну щільність, як значну, так і незначну інтенсивність залежно від необхідності вирішення тих чи інших завдань, обмежене місце проведення, велику кількість учасників.

Порівняльна характеристика умов проведення рухливих ігор і вимог до умов проведення фізичних вправ в урочних, позаурочних і позашкільних формах занять дає підстави стверджувати, що народні рухливі ігри можна успішно застосовувати у фізичному вихованні та рекреаційній діяльності сучасних школярів. Це переважно ігри, що проводилися під час релігійних святкувань і на дозвіллі. Однак для підвищення їх моторної щільності доцільно внести певні корективи. В одних іграх можна поліпшити їх організаційні моменти, в інших – змінити правила.

Для цього, враховуючи анатомо-фізіологічні особливості розвитку організму дітей, було проведено педагогічний добір ігор. Оскільки, на думку фахівців, найефективнішими фізичними вправами для школярів є рухливі ігри, то саме ці засоби становлять основну частину навчального матеріалу: “Сірий кіт”, “Повінь”, “День і ніч”, “Чорноморець-біломорець”, “Адам і Єва”, “Смик”, “Невід”, “Петрушка”, “Ріпка”, “Яструб і квочка”,

“Через живий ланцюг”, “Сміхота”, “Перегони вужів”, “Жук”, “Бездомна лисиця”, “Їду на Січ”, “Вудочка”, “Мисливці”, “Качки і мисливці”, “Турок”, “Розірване коло”, “Через кордон”, “У річку, гоп”, “Пень”, “Круговий”, “В котка”, “В кидка”, “В блудька”, “Викликач”, “Земля, вода, повітря”, “Скарб”, “Бондар”, “Третій зайвий”, “Пліт”, “Петре, де ти?”, “Вовк і хорт”, “Горю дуба”, “Дзвін”, “У короля”, “Гаряча картопля”, “Залізниця”, “Шишки, жолуді, горіхи”.

Іншу частину становлять рухливі забави “Гарбуз”, “Голочка-ниточка”, “Вогонь”, “Тинок”, “Довга лоза”, ігри-протиборства “Бій півнів”, “Бій баранів”, “Чий батько дужчий?”, “Тягнути бука”, ногоборство, перетяжка линви, хороводи “Царівна”, “Льон”, “Кривий танець”, “Голубка”, “Грушка”, “Огірочки”, “Віночок”.

Аналіз змісту відібраних рухливих ігор, розваг і забав дозволив поділити їх на кілька груп. Першу становлять ігри, в яких одночасно залучаються всі учасники. Це, зокрема, рухливі ігри – “Сірий кіт”, “Повінь”, “День і ніч”, “Ріпка”, “Яструб і квочка”, “Через живий ланцюг”, “Сміхота”, “Перегони вужів”, “Залізниця”, “Шишки, жолуді, горіхи”; рухливі забави – “Гарбуз”, “Голочка-ниточка”, “Адам і Єва”; перетяжка, хороводи – “Царівна”, “Льон”, “Кривий танець”, “Голубка”, “Огірочки”, “Віночок”. Зміст цих ігор передбачає чергування навантаження і відпочинку, а в низці ігор (“Сірий кіт”, “Повінь”, “Чорноморець-біломорець”, “Смик”, “Невід”, “Через живий ланцюг”) гравці до того ж самі можуть регулювати своє навантаження. Рухливі ігри цієї групи відзначаються великою моторною щільністю.

До другої групи належать ігри, в яких одночасно залучено половину учасників. До них слід зарахувати такі: “Жук”, “Бездомна лисиця”, “Пень”, “Круговий”, рухливі забави “Тинок”, “Довга лоза”. Зміст цих ігор передбачає позмінне чергування навантаження і відпочинку для всіх учасників (одні виконують рухливі дії, інші відпочивають). Рухливі ігри цієї групи також відзначаються великою моторною щільністю.

Третю групу становлять ігри, в яких одночасно залучаються від одного до чотирьох учасників. До них слід віднести рухливі ігри “В котка”, “В кидка”, “В блудька”, “Викликач”, “Земля, вода, повітря”, “Скарб”, “Бондар”, “Третій зайвий”, “Пліт”, “Петре, де ти?”, “Вовк і хорт”, протиборства “Бій півнів”, “Бій баранів”, “Чий батько дужчий?”, “Тягнути бука”; ногоборство.

Під час проведення цих рухливих ігор кілька гравців виконують рухливі дії, інші – спостерігають за ними, очікуючи своєї черги. Рухливі ігри цієї групи відзначаються малою моторною щільністю для всіх учасників.

Четверту групу становлять ігри, в яких кількість одночасно залучених учасників постійно змінюється. До них належать рухливі ігри “Їду на Січ”, “Вудочка”, “Мисливці і зайці”, “Качки і мисливці”, “Турок”, “Розірване

коло”, “Через кордон”, “У річку, гоп”. Під час їх проведення одні гравці можуть часто виконувати рухливі дії, інші – рідко через те, що правила передбачають вибування з гри до її завершення, а в грі “Іду на Січ” – поступове залучення гравців до активних дій. Рухливі ігри цієї групи відзначаються нерівномірною моторною щільністю для всіх учасників.

Враховуючи сказане, в урочних формах занять можна успішно застосовувати ігри, які ми зарахували лише до першої і другої груп [11].

Для підвищення моторної щільності ігор, віднесених до третьої групи, на нашу думку, доцільно змінити їх організацію. Традиційно тут застосовується фронтальний метод організації. Він є ефективним, коли для гри потрібне “широке поле діяльності”. Коли ж гру можна провести на малій площі, а є багато дітей, тоді доцільно застосовувати груповий метод організації. Однак під час розучування нової гри такого типу слід дотримуватися фронтального методу її організації, що дозволить постійно слідкувати за виконанням рухливих дій гравцями і вчасно виправляти їх помилки. Коли ж діти вже добре засвоїли правила гри і досконало виконують передбачені правилами рухливі дії, тоді доцільно застосовувати груповий метод, поділивши дітей на кілька груп із врахуванням їх можливостей, як це передбачає диференційований підхід у роботі з дітьми. Так, для проведення ігор “В котка”, “В кидка”, “В блудька”, “Викликач”, “Скарб” дітей доцільно поділити на групи по 4 – 6 гравців, ігор “Земля, вода, повітря”, “Петре, де ти?”, “Бондар” – по 8 гравців, а ігор “Третій зайвий”, “Вовк і хорт”, “Горю дуба”, “Дзвін”, “У короля” – по 14 – 16 гравців.

Застосовувати груповий метод організації доцільно також під час проведення рухливих ігор, які належать до інших груп, а саме: “Смик”, “Яструб і квочка”, “Пень”, “Вудочка”, “Турок”, “Розірване коло”. Після поділу дітей на групи необхідно призначити в кожній із них старшого, хто слідкував би за дотриманням правил. Застосування групового методу організації дозволить розподілити дітей за рівнем їх фізичної підготовленості і таким чином визначити індивідуальний рівень навантаження; підвищити моторну щільність гри; залучати дітей до керування грою, що сприятиме формуванню у них вміння самостійно організувати і проводити гру.

Для підвищення моторної щільності гри “Пліт” гравців, що стоять у колі, доцільно розрахувати по три. Тоді одночасно до активних дій буде залучено не двоє, а значно більше гравців. Підвищення моторної щільності в грі “Гаряча картопля” можливе за рахунок збільшення кількості “картоплин” (до 5 – 8 осіб).

Під час проведення ігор з елементами протиборств доцільно організувати роботу так, щоб усі діти змагалися між собою один раз. Виграє той, хто здобуває найбільшу кількість перемог.

Для успішного застосування рухливих ігор, зарахованих до четвертої групи, ми внесли зміни в їх зміст. Так, в іграх “Вудочка”, “Мисливці і зайці”, “Турок”, “Розірване коло”, “У річку, гоп” вибування було замінено отриманням штрафного очка, що дозволило всім гравцям бути задіяними впродовж цілої гри. Переможцем вважається той, хто не отримав жодного штрафного очка. Така зміна правил підвищує загальну і моторну щільність названих ігор, а також дозволяє вчителю керувати їх тривалістю.

У грі “Качки і мисливці” введено кілька нових правил. Замість вибування “качок” з гри кожен влучний кидок “мисливців” приносить їм одне очко. Гравці обох команд перебувають у різних ролях однаковий час (2 – 3 хв), який фіксується. Перемагає команда, що набрала більшу кількість очок у ролі мисливців. Така зміна правил також дозволяє керувати тривалістю гри і залучати всіх гравців.

Для збільшення моторної щільності гри “Їду на Січ”, на нашу думку, доцільно, щоб її починали всі діти одночасно. Проаналізувавши гру “Через кордон”, зазначимо, що вона є швидкоплинною, а вибування гравців із гри – короткочасним. Тому її зміст можна залишити без змін.

Таким чином, зміни в організації та в змісті низки рухливих ігор, які ми запропонували, дозволили підвищити їх моторну щільність і зробили їх ефективнішими для застосування в сучасних умовах проведення рекреаційно-оздоровчої роботи з дітьми [11].

Як зазначають фахівці, важливе значення для оцінювання навантаження має інформація про його вплив на організм, який визначають за показниками ЧСС, частоти дихання (ЧД) тощо. Ми проаналізували вплив рухливих ігор на організм дітей. Результати досліджень дозволили визначити показники ЧСС під час проведення запропонованих рухливих ігор. Слід зазначити, що впродовж тривалості рухливої гри показники ЧСС змінюються і ці зміни залежать від інтенсивності виконання різних рухів.

Найменші показники ЧСС були зафіксовані під час проведення рухливих ігор “Земля, вода, повітря” (90 – 114 уд/хв), “Петре, де ти?” (90 – 114 уд/хв), “В будька” (90 – 114 уд/хв), “Через живий ланцюг” (114 – 120 уд/хв). Якщо проаналізувати рухову діяльність дітей, то видно, що в грі “Земля, вода, повітря” діти стоять на місці, у трьох наступних – частина гравців переміщується без допомоги зорового аналізатора, а решта – стоять на місці. Отже, умови проведення цих ігор передбачають малоінтенсивну рухову діяльність, що й пояснює низькі показники ЧСС.

Під час хороводів “Царівна”, “Голубка”, “Віночок”, “Огірочки”, “Грушка” та рухової забави “Гарбуз” показники ЧСС були в межах 114 – 120 уд/хв, що передбачає їх зміст і довготривале ходіння із повільними рухами руками.

Схожі показники ЧСС (108 – 126 уд/хв) спостерігалися під час проведення рухливих ігор “Шишки, жолуді, горіхи” і “На сторожі”, хоча зміст цих фізичних вправ передбачає швидкі й нечасті переміщення. Слід звернути увагу на амплітуду коливань показників ЧСС. Якщо в хороводах їх показники майже не змінюються, то в рухливих іграх вони знижуються, коли гравець стоїть на місці, і досить швидко зростають, коли гравець рухається. Крім того, на показники ЧСС в іграх також впливають емоції гравців. Деякі більші показники ЧСС зафіксовані під час проведення хороводів “Льон”, “Кривий танець” (132 – 138 уд/хв), рухливі дії яких передбачають довготривалий біг підтюпцем. Схожі показники (126 – 138 уд/хв) спостерігаються під час проведення рухливих забав “Голочка-ниточка” і “Тинок”, а також під час проведення рухливих ігор “Бездомна лисиця”, “В котка”, “В кидка”, “Гаряча картопля”, “Пень”, “Скарб”. Зміст рухливої забави “Голочка-ниточка” передбачає довготривалий біг підтюпцем зі зміною напрямку, а в рухливій забаві “Тинок” і в перелічених рухливих іграх рухливі дії виконуються позмінно і часто. Такі умови проведення забезпечують середню інтенсивність навантаження, на що вказують і показники ЧСС.

У рухливих іграх “У короля”, “Повінь”, “Адам і Єва” показники ЧСС 132 – 144 уд/хв фрагментарно досягають величини 150 уд/хв, що пов’язано із передбаченим у сюжеті короткочасним швидким бігом.

Багаторазові переміщення в протилежні боки на 2 – 3 м, які спостерігаємо в рухливих іграх “Яструб і квочка”, “Смик”, “Дзвін”, підвищують у дітей ЧСС до 162 уд/хв, а нечасті і короткочасні перебіжки-здогони в рухливих іграх “Горю дуба”, “Вовк і хорт”, “Третій зайвий” – до 174 уд/хв. У рухливій грі “Через кордон” показники ЧСС зростають до 168 уд/хв, але не через біг, а через натужування і протиборство.

Аналіз ЧСС під час проведення рухливих ігор із короткочасним бігом на максимальній швидкості, який часто повторюється (“День і ніч”, “Викликач”, “Круговий”, “Сірий кіт”, “Бондар”), вказує на те, що показники ЧСС досягають значень 174 – 180 уд/хв, а під час проведення рухливих ігор із тривалим бігом на максимальній швидкості (“Чорноморець-біломорець”, “Невід”, “Турок”) – показників 180 – 186 уд/хв [11]. На основі отриманих показників фізичні вправи можна групувати за зонами інтенсивності (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

**Групування українських народних рухливих ігор
за інтенсивністю навантаження**

Зони інтенсивності	Назва рухливих ігор
Низька (ЧСС до 130 уд/хв)	“Земля, вода, повітря”, “В блудька”, “Петре, де ти?”, “Через живий ланцюг”, “Шишки, жолуді, горіхи”, “На сторожі”, “Гарбуз”, “Царівна”, “Огірочки”, “Голубка”, “Віночок”, “Грушка”
Середня (ЧСС 130-154 уд/хв)	“В котка”, “В кидка”, “Вовк і хорт”, “Бездомна лисиця”, “Гаряча картопля”, “Повінь”, “Пень”, “Скарб”, “У короля”, “Адам і Єва”, “Голочка-ниточка”, “Тинок”, “Льон”, “Кривий танець”
Велика (ЧСС 155-174 уд/хв)	“Яструб і квочка”, “Третій зайвий”, “Горю дуба”, “Смик”, “Через кордон”, “Дзвін”
Висока (ЧСС 175-187 уд/хв)	“День і ніч”, “Викликач”, “Круговий”, “Чорноморець-біломорець”, “Сірий кіт”, “Бондар”, “Невід”, “Турок”

Так, у зоні низької інтенсивності (до 130 уд/хв) містяться рухливі ігри “Земля, вода, повітря”, “Петре, де ти? ”, “В блудька”, “Через живий ланцюг”, “Шишки, жолуді, горіхи”, “На сторожі”, рухлива забава “Гарбуз” і хороводи “Царівна”, “Голубка”, “Віночок”, “Огірочки”, “Грушка”.

До зони середньої інтенсивності (130 – 154 уд/хв) слід зарахувати рухливі ігри “В котка”, “В кидка”, “Гаряча картопля”, “Пень”, “Скарб”, “Вовк і хорт”, “Повінь”, “Бездомна лисиця”, “У короля”, “Адам і Єва”, рухливі забави “Голочка-ниточка”, “Тинок”, хороводи “Льон”, “Кривий танець”.

Зону великої інтенсивності (155 – 174 уд/хв) становлять рухливі ігри “Яструб і квочка”, “Смик”, “Дзвін”, “Горю дуба”, “Третій зайвий”, “Через кордон”. А зону високої інтенсивності (174 – 187 уд/хв) – рухливі ігри “День і ніч”, “Викликач”, “Круговий”, “Сірий кіт”, “Бондар”, “Чорноморець-біломорець”, “Невід”, “Турок”.

Аналіз ЧСС під час проведення рухливих ігор із короткочасним бігом при максимальній швидкості (“День і ніч”, “Викликач”, “Сірий кіт”,

“Горю дуба”, “Третій зайвий”, “Бондар”) вказує на те, що показники ЧСС досягають максимальних значень вже після припинення бігу. Крім того, під час такого бігу спостерігається затримка дихання, а після його закінчення дихальні рухи активізуються, досягаючи ЧД до 25 разів за хвилину. Згідно з правилами гри, наступні рухливі дії проходять після відновлення показників ЧСС і ЧД до попередніх значень.

Усе це дозволяє рекомендувати зазначені ігри для розвитку швидкості, оскільки навантаження під час цих фізичних вправ містить компоненти, характерні для навантаження, спрямованого на розвиток саме цієї фізичної якості.

Визначивши інтенсивність навантаження тих чи інших рухливих ігор, можна ефективніше застосовувати їх у рекреаційно-оздоровчій діяльності й урочних формах занять. Фахівці рекомендують рухливі ігри, що входять до зони низької інтенсивності, застосовувати в заключній частині уроку; ті, що входять до середньої зони інтенсивності, – в підготовчій та основній частинах уроку, залежно від того, які завдання за їх допомогою можна вирішити; а ті, що належать до інших зон інтенсивності, – в основній частині уроку [11].

Народні ігри є важливим чинником у вихованні молодого покоління, допомагають збагатити дітей знаннями про звичаї і традиції українського народу. Застосовуючи їх на уроках фізичної культури й у рекреаційно-оздоровчій діяльності, доцільно враховувати релігійний і господарський календар українців, а також природні зміни у навколишньому середовищі (табл. 4.2). При цьому дітям необхідно пояснювати значення цих фізичних вправ.

Початок навчального року припадає на період збору урожаю, який добрі господарі закінчували до Покрови (14 жовтня). Тому з дітьми доцільно проводити рухливі ігри “Ріпка”, “Петрушка”, “Гаряча картопля”, “Шишки, жолуді, горіхи” і рухливу забаву “Гарбуз”.

Від Семена (15 вересня) традиційно до роботи бралися ремісники. З цього часу з дітьми молодшого шкільного віку доцільно проводити рухливі ігри, в яких відображена трудова діяльність: “Бондар”, “Косарі”.

14 жовтня відзначається свято Покрови Пресвятої Богородиці. Воно увібрало в себе звичаї й обряди релігійного, господарського, родинного та суспільного характеру. Культ Богородиці як покровительки українського народу існує від княжих часів, коли Ярослав Мудрий 1037 року віддав свій народ під опіку Божої Матері. Особливо шанувалася Покрова Пресвятої Богородиці на Січі. Тому напередодні свята можна проводити з дітьми ігри, пов’язані з козаччиною, а саме: “Їду на Січ”, “Турок”, “На сторожі”, “Розірване коло”.

Таблиця 4.1

**Групування українських рухливих ігор
для їх використання впродовж навчального року**

Час проведення	Назва рухливих ігор
Від 1. IX до Покрови	“Гарбуз”, “Гаряча картопля”, “Ріпка”, “Петрушка”, “Косарі”, “Бондар”
На Покрови (14. X)	“Їду на Січ”, “Турок”, “На сторожі”, “Розірване коло”
Від Михаїла (21. XI) до 30. XII	“Качки і мисливці”, “Вовк і хорт”, “Бездомна лисиця”, “Мисливці”
На Катерини (7. XII)	“Голочка-ниточка”
На Миколая (19. XII)	“Вудочка”, “Чорноморець-біломорець”, “Невід”
На Стрітєння (15. II)	“Чий батько дужчий?”, “Тягнути бука”, перетяжка линви
Від 1. Ш до 25. Ш	“Повінь”, “У річку, гоп”
Від 1. IV до 25. V	“Бій півнів”, “Бій баранів”, “Яструб і квочка”
Від Благовіщення (7. IV)	“Кривий танець”, “Огірочки”, “Льон”, “Голубка”, “Царівна”, “Грушка”
До Квітної неділі	“Тинок”, “Пліт”, “Довга лоза”
До Великодня	“В котка”, “В кидка”, “Крокомір”, “У короля”, “Третій зайвий”, “Дзвін”
Від Юрія (6. V)	“Пень”, “Горю дуба”

День святої Катерини пов'язують зі заворожуванням доброї долі. Голя в народі уявлялася небесною ниткою, яка спадає на новонароджену дитину. Це вірування можна пов'язати з проведенням рухової забави "Голочка-ниточка".

19 грудня в Україні святкують день святого Миколая. У народі його вважають покровителем мореплавців, рибалок і всіх, хто перебуває на воді. Тому в цей час доцільно проводити рухливі ігри "Вудочка", "Чорноморець-Бломорець", "Невід".

На Стрітення за народними віруваннями зима зустрічається з літом. До цього свята можна обрати ігри-протисторства "Чий батько дужчий?", "Тягнути бука", перетягування на палиці чи мотузці.

Прихід весни позначається змінами в природі, зокрема таненням снігу і повеннями. Ознайомити дітей із цими явищами можна за допомогою рухливих ігор "Повінь" та "У річку, гоп". Крім того, навесні активізується життя різних свійських тварин, що добре відображено у грі "Яструб і вочка", в іграх-протисторствах "Бій півнів" і "Бій баранів".

За народними віруваннями весна остаточно вступає у свої права на Благовіщення. У давнину в цей день у дворі розводили родинні вогнища і стрибали через вогонь, щоби позбутися усього злого, що набралось за зиму. Це було весняне очищення вогнем. Тому в цей час доцільно влаштовувати перестрибування через перешкоду, яка нагадує вогонь, що відображено в рухливій забаві "Вогонь", або ж через невелике вогнище, що надовго закарбується у дитячій пам'яті. Від Благовіщення дівчата починали водити гаївки, в яких возвеличувалася і прославлялася весна. Після Благовіщення в багатьох місцевостях України починалися польові роботи. Коли нива була зорана і засіяна, дівчата біля посівів виводили веснянки. У цей час можна водити хороводи-веснянки: "Царівна", "Голубка", "Віночок", "Огірочки", "Грушка", "Льон".

Серед хороводів більшу увагу слід звернути на гаївку "Кривий танець", на зміст її слів:

*Ми в кривому танці йдемо,
кінця йому не знайдемо.
То угору, то в долину,
то у ружу, то в калину.
Ми кривого танця
не введем кінця.
Треба його вести,
як віночок плести.*

У цих словах звертається увага на безперервність природних процесів, на зміни, які неможливо пізнати до кінця. У той же час наголошується, що всі природні процеси проходять циклічно. Це і рух сонця по небу, яке то сходить – іде вгору, то заходить – іде в долину. Це і людське життя, яке то йде вгору – людина народжується, росте, дорослішає, то йде в долину – людина старіє, помирає. Існувала традиція вітати новонароджену дитину квітами (ружами), а на могилі померлого родича садити калину.

Ці прості і водночас наповнені глибоким змістом слова є містком до душі народу, до його світобачення і світорозуміння. Це є та закодована інформація, яка як суттєвий чинник збереження генофонду українського народу пройшла крізь віки та тисячоліття і якою не можна нехтувати в процесі виховання сучасної молоді.

Остання неділя перед Великоднем за християнським календарем святкується як Квітна або Вербна неділя. В цей день у церкві освячують вербові гілочки. Слід зазначити, що саме верба в українському народі вважається прадеревом життя і шанується ще від далеких дохристиянських часів. Торкання вербовою гілочкою людини мало передати їй творчу розбуджену енергію і здоров'я. Виганяючи вперше худобу на пасовище, торкалися до неї вербовою гілочкою, щоб вона була здорова і плідна, щоб “була у тілі”. Вербовою в давнину відводили грозові хмари і град. Вербу кидали в пожежу, щоб зменшити руйнівну силу вогню. Вербу висаджували біля криниць, щоб вода була “пригожа і здорова”. З вербових гілок робили огорожу, щоб охоронити обійстя від лихих сил. Побудова такої огорожі відображена в рухливих забавах “Тинок” і “Довга лоза” та в рухливій грі “Пліт”.

Великдень українці вважають найбільшим релігійним святом. Така традиція йде ще з дохристиянських часів, коли в цей час святкували відродження й оновлення життя на землі. Недарма Великодні свята наповнені різноманітними іграми, забавами, хороводами, протиборствами. Перед Великоднем дітей доцільно ознайомити з рухливими іграми, що традиційно проводилися в ці дні: “Третій зайвий”, “У короля”, “У дзвона”. Незамінною частиною великодніх святкувань були ігри з крашанками, в які грали і хлопці, і дівчата. До них слід зарахувати ігри “В котка”, “В кидка”, “В блудька”. У них можна грати і сьогодні, використавши замість крашанок дерев'яні розмальовані яєчка чи тенісні м'ячики.

У давнину в переддень останнього весняного свята, дня Святого Юрія, відзначали свято Красної гірки, щоби призвати літо. Традиційно в цей день проводилася гра “Горю дуба”, в якій за сюжетом “охоплений полум'ям дуб” наздоганяє “ластівку”. Оскільки запалений дуб у народі символізує літо, а ластівка – весну, то цю гру можна розглядати як відлуння святкових

обрядових дій магічного характеру, що допомагали зміні весни літом. Разом із попередньою можна проводити гру “Пень”, у якій відображено ритуальні магічні дії дохристиянських часів, пов’язані зі завороженням доброго урожаю. Адже в давнину люди приходили в “священні гаї” до вікових дерев і пнів із різними проханнями і потребами.

Отже, за допомогою українських народних ігор, забав і розваг можна не лише корисно проводити дозвілля, формувати рухливі вміння (навички) та розвивати фізичні якості, але й збагачувати дітей знаннями про історію, звичаї і традиції рідного народу [11].

Таким чином, рухливі ігри відіграють важливу роль у вихованні свідомої дисципліни дітей, яка є невід’ємною умовою кожної колективної гри. Організоване проведення рухливої гри багато в чому залежить від того, як діти засвоїли її правила (що є одним із проявів свідомої дисципліни). Під час ігор у дітей формуються поняття про норми громадської поведінки, а також виховуються певні культурні навички. Однак гра приносить користь тільки тоді, коли фахівець добре обізнаний із педагогічними завданнями (виховними, оздоровчими й освітніми), з анатомо-фізіологічними та психологічними особливостями дітей, з методикою проведення ігор, дбає про створення й дотримання відповідних санітарно-гігієнічних умов.

Більшість рухливих ігор має широкий віковий діапазон: вони доступні дітям різних вікових груп. Важлива умова успішності ігрової діяльності – розуміння змісту і правил гри. Пояснення їх можна доповнити показом окремих прийомів і дій.

Навчання дітей доцільно починати з простих, некомандних ігор, потім перейти до перехідних і завершити складними – командними.

До складніших ігор слід переходити своєчасно, поки діти не втратили зацікавленості до вивчених раніше. Це допоможе закріпити навички й уміння.

Перед тим як вибрати гру, слід поставити конкретне педагогічне завдання, розв’язанню якого вона сприяє, врахувати склад учасників, їхні вікові особливості, фізичний розвиток і фізичну підготовленість.

При доборі гри треба враховувати форму проведення занять (урок, перерва, свято тощо), а також дуже важливо дотримуватися відомого в педагогіці правила поступового переходу від легкого до складного. Щоби визначити ступінь складності тієї чи іншої гри, слід порахувати кількість фізичних вправ, які входять до її складу (біг, стрибки, метання тощо). Ігри, які складаються з меншої кількості елементів і не передбачають розподілу на команди, вважаються легшими.

Добір гри залежить і від місця проведення. У невеличкому, вузькому залі чи коридорі можна проводити ігри з шиккуванням у колони й шеренги,

а також ті, в яких гравці беруть участь по черзі. У великому залі або на майданчику – ігри великої рухливості з бігом урозтіч, з метанням великих і малих м'ячів, з елементами спортивних ігор тощо.

При доборі гри слід пам'ятати про наявність спеціального інвентарю. Якщо гравці стоять і чекають довго в чергах на необхідний інвентар, вони втрачають інтерес до гри, що призводить до порушення дисципліни.

Таким чином, ефективність проведення гри залежить від:

- уміння зрозуміло й цікаво пояснити гру;
- розміщення гравців під час її проведення;
- визначення ведучих;
- розподілу на команди;
- визначення помічників і суддів;
- керування процесом гри;
- дозування навантаження в грі;
- закінчення гри [11].

Перед поясненням правил гри дітей слід розмістити так, як вони розпочинатимуть гру.

Пояснюючи, керівник повідомляє назву гри, її мету і хід, розповідає про роль кожного гравця, його місце. При поясненні та проведенні гри керівник має стояти в такому місці, з якого всі гравці могли б його добре бачити і чути. Для кращого засвоєння гри розповідь можна супроводжувати показом складних рухів. Особливу увагу гравців треба звернути на правила. Якщо гра проводиться вперше, керівник повинен перевірити, чи всі гравці розуміють її правила.

Існує кілька способів визначення ведучого, а застосовують їх залежно від умов занять, характеру гри та кількості гравців.

Керівник може призначити ведучим одного з гравців на свій розсуд, коротко обґрунтувавши цей вибір. Ведучого можуть обрати також і самі гравці. Однак для цього необхідно, щоби вони добре знали один одного, інакше вибір не завжди буде вдалий.

Можна призначити ведучого за результатами попередніх ігор. Цей вибір стимулює учнів досягати кращих результатів. Часто застосовують жеребкування у вигляді лічби.

Ролі ведучого в грі можуть бути різноманітними, вони сприяють формуванню організаторських навичок та активності.

У командних іграх й естафетах змагаються між собою дві і більше команд, а розподіляти гравців на команди можна одним із таких способів:

- за допомогою розрахунку;
- фігурним маршируванням;
- за вказівкою керівника;

- за вибором капітанів, які по черзі добирають собі гравців.
Усі способи розподілу на команди треба запроваджувати відповідно до характеру й умов проведення гри, а також складу гравців.

У складних іграх із великою кількістю гравців необхідно залучати суддів-помічників. Вони лічать очки або час, спостерігають за порядком і станом місця для гри. Помічники і судді призначаються з числа дітей, які не беруть участі у грі, або із числа гравців.

Керування грою, безперечно, найважчий і водночас вирішальний момент у роботі педагога, бо тільки це може забезпечити досягнення запланованого педагогічного результату.

Керування грою містить декілька обов'язкових елементів:

- спостереження за діями гравців;
- усунення помилок;
- показування правильних індивідуальних і колективних прийомів;
- припинення проявів індивідуалізму, грубого ставлення до гравців;
- регулювання навантаження;
- стимулювання необхідного рівня змагальної активності впродовж усієї гри.

Спрямовуючи ігрову діяльність, педагог допомагає вибрати спосіб вирішення ігрового завдання, прагне до активності, самостійності і творчої ініціативи гравців. В окремих випадках він може долучатися до гри сам, демонструючи, як краще діяти в тому чи іншому випадку.

Важливо своєчасно виправляти помилки. Краще це робити під час спеціальної перерви (гравці в цей час залишаються на своїх місцях). Пояснювати помилку потрібно стисло, демонструючи правильні дії. Коли цих прийомів недостатньо, застосовують спеціальні вправи, окремо аналізують ту чи іншу ситуацію і пояснюють потрібні дії.

Відповідальним моментом у проведенні рухливих ігор є дозування фізичного навантаження, визначення якого є складнішим, ніж у фізичних вправах, не пов'язаних з ігровими діями. Ігрова діяльність своєю емоційністю захоплює дітей, і вони не відчують втоми. Щоб уникнути перевтомлення дітей, необхідно своєчасно припинити гру або змінити її інтенсивність і характер навантаження.

Регулюючи фізичне навантаження у грі, можна використовувати різноманітні заходи: зменшувати чи збільшувати час, відведений на гру; змінювати кількість повторень гри, розміри майданчика і довжину дистанції, яку пробігають гравці; коригувати вагу і кількість предметів, ускладнювати чи спрощувати правила гри і перешкоди, вводити короточасні паузи для відпочинку, уточнення чи аналізу помилок.

Закінчення гри має бути своєчасним (коли гравці одержали достатнє

фізичне й емоційне навантаження). Передчасне чи раптове закінчення гри викликає незадоволення у дітей. Щоб уникнути цього, педагог повинен вкласти в час, відведений для гри.

Після закінчення гри необхідно підбити підсумки. При повідомленні результатів слід звернути увагу команд і окремих гравців на помилки та негативні й позитивні моменти в їхній поведінці. Бажано відзначити кращих ведучих, капітанів, суддів.

Одним із засобів активного відпочинку, зміцнення здоров'я та відновлення працездатності є організація рухової діяльності учнів на перервах і в групах продовженого дня. Перехід від одного виду діяльності (навчальні заняття) до іншого (гри) під час перерви або в групі продовженого дня підвищують продуктивність розумової діяльності дітей. Рухливі ігри в режимі дня школи мають бути різнохарактерними за змістом, різноманітними за впливом на організм дітей [11].

Під час прогулянок на майданчику застосовують нетрадиційні ігри, в яких можна використати природні умови.

Всебічного виховання і гармонійного розвитку учнів можна досягнути тільки в процесі багаторічного систематичного і правильно організованого навчання рухливих ігор.

Ігри на місцевості належать до рухливих, разом з тим вони відрізняються від них змістом і завданнями, які вирішують, а також умовами, методикою проведення. Вони відбуваються в найрізноманітніших місцях: на перетятій місцевості, в лісі тощо. Майже всі ігри, які проводяться на місцевості, передбачають наявність у дітей певної підготовки, знань і навичок.

Ігри на місцевості користуються великою популярністю серед дітей, викликають у них задоволення і, крім того, дуже корисно впливають на розвиток ініціативи, вміння спритно пересуватися, добре маскуватися, правильно орієнтуватися в різноманітних ігрових ситуаціях, долати певні перешкоди, пов'язані з використанням умов і завдань гри тощо.

Ігри на місцевості передбачають змагання, виборювання командної першості. Діти беруть активну участь у змаганні за оволодіння прапором або пакетом. Під час цих ігор вони швидко рухаються, стрибають, роблять перебіги, переповзають. Інші ігри спокійніші. До них, наприклад, можна зарахувати пристосування до місцевості, перехід до наперед визначеного за допомогою компаса маршруту тощо.

Кожну гру на місцевості треба заздалегідь добре підготувати, для чого в перші дні перебування дітей (наприклад, в оздоровниці) необхідно познайомити їх з околицями, рельєфом місцевості, з рослинністю, попередити про заборонені місця в лісі, біля водоймищ або поблизу городів, садів тощо. Для цього варто провести декілька прогулянок або походів.

Напередодні гри її керівник (вихователь або викладач фізичного виховання) повинен провести детальну розвідку місцевості, спланувати вихідні пункти груп (команд), передбачити місця збору. Після цього треба визначити склад команд, проаналізувати з усіма гравцями правила й умови гри, призначити старших груп (команд), розподілити між ними завдання і звернути особливу увагу дітей на різні елементи гри, тобто способи пересування, маскування, орієнтування по карті, способи розвідки, користування компасом.

Керівник або декілька керівників повинні підготувати суддів-посередників, які б добре знали хід гри, її завдання, вміли завжди оцінити і знайти правильний вихід із будь-якого становища. Бажано, щоби судді-посередники самі не брали участі в грі, а тільки стежили за додержанням правил і дисципліни гравцями та разом із керівником визначили перемогу тієї чи іншої групи (команди). Судді-посередники повинні мати нарукавну пов'язку чи інший знак, який вирізняв би їх серед гравців.

Кожна гра на місцевості повинна розпочинатися і закінчуватися за задалегідь визначеними сигналами. Після закінчення гри керівник разом з усіма гравцями повинен проаналізувати її хід, відзначити переможців (групи, команди), окремих гравців, які особливо добре виконували завдання, та суддів-посередників, які успішно впоралися зі своїми обов'язками, а також сказати про тих, хто мав зауваження.

Дотримання дисципліни, правил і умов гри на місцевості сприяє її якісному проведенню та підвищує зацікавленість дітей.

4.2. Спортивні ігри в рекреаційно-оздоровчих заняттях

Спортивні ігри широко застосовуються в рекреаційній діяльності й оздоровчому тренуванні. Крім оздоровчого ефекту, вони супроводжуються зміною середовища діяльності, різноманітністю ситуацій, рухів, приносять задоволення, забезпечують активний відпочинок.

Якщо ігри проводяться просто неба, на обладнаних майданчиках у паркових і лісових зонах або на березі водоймища, їх оздоровчо-рекреаційний вплив посилюється за рахунок позитивного ландшафтного ефекту.

Спортивні ігри, що використовуються в оздоровчому тренуванні, розвивають швидко-силові якості, спритність, спеціальну витривалість до роботи зі змінною інтенсивністю, пам'ять, органи відчуття (особливо зір). Одночасно спортивні ігри активізують діяльність нервової системи та внутрішніх органів, підвищують загальну фізичну працездатність.

Подамо коротку характеристику спортивних ігор, які широко застосовуються в рекреаційних заняттях та оздоровчому тренуванні.

Волейбол характеризується нескладними технічними прийомами й тактичними діями, відсутністю безпосередньої боротьби за м'яч. Інтенсивність рухів залежить від темпу гри, який може змінюватися відповідно до завдань, що вирішуються. Лікувально-оздоровчі можливості гри у волейбол значні, заняття пропонуються навіть хворим на атеросклероз та гіпертонію 1 ступеня. Результати досліджень свідчать про можливості волейболу щодо нормалізації артеріального тиску при гіпертонії та гіпотонії [16].

За показниками радіопульсометрії, найбільші показники ЧСС в оздоровчому тренуванні спостерігаються при грі у нападі (143 уд/хв), а показники ЧСС у практично здорових осіб становлять у середньому 112 уд/хв, що забезпечує оздоровчий ефект занять [7].

Бадмінтон початківці засвоюють легко. Після 2-3 занять гри навчається кожна людина. Грати в бадмінтон можуть навіть хворі із паралічем нижніх кінцівок. Наприклад, в одній із лікарень Стокгольма активно використовуються такі заняття із хворими, які перебувають в інвалідних візках. Волан закріплюється на шнурку під стелею, а гравці розміщуються навколо нього. Інструктор робить перший удар, спрямовуючи волан на ракетку одного із гравців. Такі заняття приносять задоволення, сприяють фізичній і соціальній реабілітації хворих.

Оздоровчі заняття з бадмінтону проводяться за спрощеними правилами і без застосування сітки. Гра використовується як засіб активного відпочинку, фізичної рекреації та розповсюджується в місцях і закладах відпочинку населення [5].

Теніс називають "природною руховою терапією". Швидка зміна ситуацій, човниковість пересувань, вимоги до відчуття рівноваги роблять теніс корисним для осіб, які страждають на неврози, схильних до пригніченого стану, невпевнених у собі.

Під час гри показник ЧСС не перевищує 111 уд/хв, що дає змогу застосувати теніс особам різного віку та РФС [1, 16]. Однак теніс складний технічно: щоб отримати тренувальне аеробне навантаження, необхідно довго тренуватися із кваліфікованим тренером на спеціальних кортах [9].

Настільний теніс – менш складний і невибагливий за технічним оснащенням. Якщо немає стола для гри, його можна змайструвати самому і встановити у кімнаті чи на подвір'ї, спортивному майданчику. Правила гри в настільний теніс досить прості, тому ця гра доступна для всіх охочих.

Футбол – дуже поширена та популярна гра. Але вона супроводжується фізичним навантаженням, що у 2-3 рази перевищує навантаження згаданих

ігор. Саме тому футбол, а також баскетбол і хокей як оздоровчі засоби рекомендовані лише особам, що добре володіють технікою гри у віці до 40 років із РФС вищим за середній і високим. Після 50 років – колишнім спортсменам, які продовжують тренування і мають високий рівень фізичного стану.

В оздоровчому тренуванні частіше використовуються окремі елементи футболу й баскетболу як спеціальні вправи для розвитку аеробних можливостей організму [5].

Дозування фізичного навантаження під час оздоровчих занять із використанням спортивних ігор залежить від таких показників:

- складності техніки й тактики дій;
- тривалості гри;
- темпу гри;
- тривалості пауз для відпочинку під час гри;
- ступеня нервово-м'язової напруги;
- емоційного чинника;
- метеорологічних умов гри (якщо заняття проводяться просто неба) [9].

Під час оздоровчих занять спортивними іграми рухова діяльність характеризується різною інтенсивністю, аеробними й анаеробними механізмами енергозабезпечення.

У процесі спортивних ігор не завжди слід покладатися на показники самопочуття гравців. У зв'язку з високою емоційністю заняття, значне фізичне навантаження не відчувається. За свідченням дослідників, навіть при доброму самопочутті гравців і відсутності скарг можуть бути зареєстровані негативні зміни в ЕКГ (як правило, в осіб 40 – 50 років). Саме тому дуже важливим є контроль за впливом фізичного навантаження на організм під час занять.

За показниками ЧСС на заняттях аеробного режиму розрізняють навантаження трьох рівнів: мале (при показниках ЧСС 80 – 100 уд/хв); середнє (100 – 120 уд/хв); велике (120 – 140 уд/хв).

Мале навантаження можна відчути під час гри в теніс з інструктором, що подає м'яч під праву руку. Тривалість заняття – 30 – 40 хвилин з перервами через кожні 10 – 12 хвилин.

Середнім навантаженням може супроводжуватися гра у волейбол без блокувальних і нападних дій. Допускається гра двох-трьох партій із перервами після кожних 5 – 7 хвилин.

У бадмінтоні середнє навантаження забезпечується звичайною грою, яка передбачає скорочені удари. Гра може тривати 30 – 40 хвилин.

Середнє навантаження у тенісі досягається грою біля стінки чи парною грою з обмеженням швидких і віддалених пересувань, без скорочених та кручених ударів. Тривалість гри для тренуваних осіб – 60 – 90 хвилин, для нетренованих – 30 – 40 хв.

Велике навантаження можна отримати під час гри у волейбол на результат із повним складом команд; у бадмінтоні й тенісі – парною грою на результат [5].

Наводимо в таблиці 4.3 максимально припустимі показники ЧСС під час використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні, які досліджували та рекомендували Л. Іващенко й Н. Страпко [10].

Таблиця 4.3

**Максимально припустимі показники ЧСС
при використанні спортивних ігор**

Рівень ФС	Вік (років)				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Низький	175-180	165-170	155-160	-	-
Нижчий за середній	180-185	170-175	160-165	-	-
Середній	185-190	175-180	165-170	150-155	140-145
Вищий за середній	190-195	190-195	170-175	155-160	145-150
Високий	195-200	185-190	175-180	160-165	150-155

Ці показники ЧСС свідчать про аеробно-анаеробний режим фізичного навантаження. В оздоровчо-рекреаційних заняттях спортивними іграми рівень фізичного навантаження значно менший, допускається підвищення ЧСС від вихідного рівня на 60 % [16] (рис. 4.1)

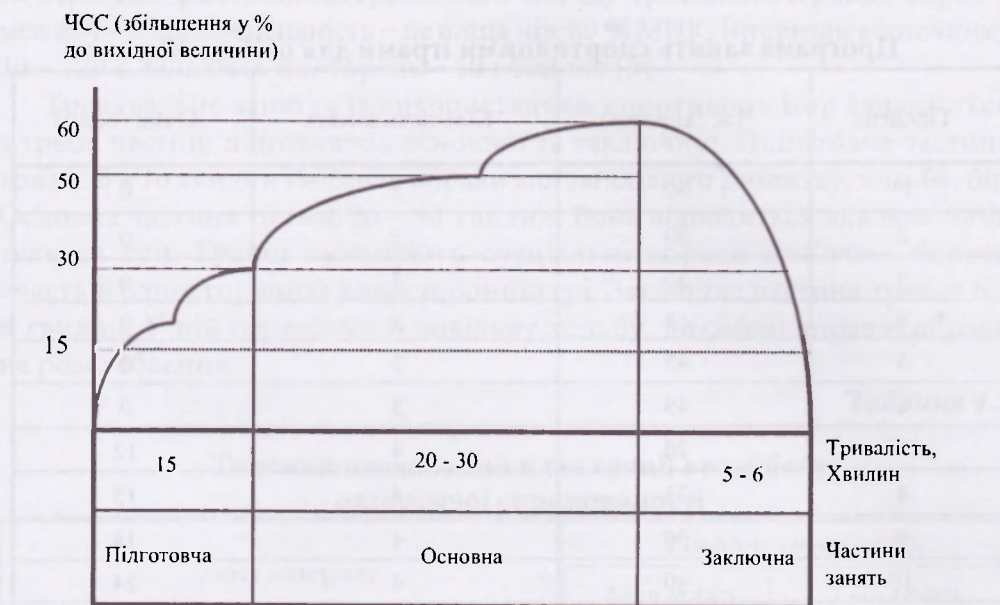


Рис. 4.1. Крива фізіологічного навантаження на заняттях спортивними іграми (за В. Б. Спекторовим, 1987)

Слід приділяти увагу відновленню ЧСС після завершення ігрового заняття. У фізично підготовлених людей ЧСС знижується від 160 – 170 до 120 – 130 уд/хв за 60 – 80 с, у непідготовлених – за 2 – 3 хвилини і більше [1].

Існують різні підходи до програмування оздоровчих занять спортивними іграми. К. Купер вважає, що оздоровчий ефект може бути досягнений при використанні лише самих спортивних ігор. Він розробив програми занять для осіб різного віку. Приклад такої програми наведено в таблиці 4.4.

Вітчизняні фахівці [10] пропонують використовувати спортивні ігри в комплексі з циклічними вправами. Спортивні ігри із циклічними вправами поєднуються таким чином:

- чергуванням у тижневому мікроциклі перших і других;
- використанням в одному занятті циклічних вправ та спортивних ігор.

Таблиця 4.4

Програма занять спортивними іграми для осіб до 30 років

Тиждень	Час (хвилин)	Кількість занять	Очки (бали)
1*	30	3	0
2	30	3	0
3	30	3	0
4	45	3	0
5	45	3	0
6	45	3	0
7**	20	4	12
8	25	4	15
9	30	4	18
10	40	4	24
11	45	4	27
12	60	4	36

Примітки.

* – в перші 6 тижнів у загальний час заняття входять перерви для відпочинку;

** – з 7 тижня враховується лише "чистий" час гри.

Якщо рівень фізичного стану осіб, які займаються, низький або нижчий за середній, рекомендується час заняття розподіляти таким чином: 40 % – ігри, 60 % – циклічні вправи. Середній рівень фізичного стану дає змогу розподіляти час заняття порівну. Вищий за середній або високий рівень фізичного стану дає змогу займатися іграми 60 % часу, а 40 % – циклічними вправами. Ігри проводяться до циклічних вправ. Прикладом комплексного підходу у проведенні оздоровчих занять є типовий навчальний план, який розробили А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа (табл. 4.5).

Для вдосконалення аеробних можливостей організму використовуються серії спеціальних вправ із м'ячем, які виконуються в різних режимах.

При виконанні ігрових вправ у рівномірному режимі їх тривалість становить 30 і більше хвилин, а інтенсивність, за показниками ЧСС, не перевищує ПАНУ.

При виконанні вправ із м'ячем у повторному режимі компоненти навантаження такі:

- тривалість вправ – 3 – 10 хв;
- ЧСС не вище ПАНУ;
- інтервали відпочинку – час для зниження ЧСС до 130 – 140 уд/хв.

При використанні інтервального методу тривалість ігрових вправ у межах 1 – 3 хв, інтенсивність – не вища ніж 80 % МПК. Інтервали відпочинку 30 – 120 с, кількість повторень – 10 і більше [5].

Тренувальне заняття із використанням спортивних ігор складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Підготовча частина триває 5 – 10 хвилин і містить вправи для загального розвитку, ходьбу, біг. Основна частина триває 20 – 30 хвилин. Вона відводиться для навчання техніки гри. Гравці виконують спеціальні вправи з м'ячем, беруть участь в односторонній і двосторонній грі. Заключна частина триває 6 – 8 хвилин. У ній передбачено повільну ходьбу, дихальні вправи, вправи на розслаблення.

Таблиця 4.5

**Типовий навчальний план секції волейболу
оздоровчої спрямованості**

Зміст матеріалу	Кількість годин на рік	
	2 зан./тижд.	3 зан./тижд.
Теорія:		
- загальні питання теорії і практики фізичної культури і спорту;	7	7
- техніка і тактика волейболу;	2	2
- правила гри	2	2
Практика:		
- вправи для загального розвитку, підготовчі, підвідні	36	54
- техніка волейболу	60	90
- тактика волейболу	30	45
- навчальні ігри	30	45
- участь у масових змаганнях	10	15
- легка атлетика	8	12
- плавання	6	10
- гімнастика	5	8
- лижі	6	10
Всього	202	302

Рекомендована така послідовність вивчення технічних прийомів:

- загальне ознайомлення;
- вивчення у спрощених умовах;
- навчання в умовах, наближених до ігрових;
- ознайомлення з тактичними діями;
- засвоєння технічних прийомів і тактичних дій у процесі двосторонньої гри [16].

Комплектування груп в оздоровчих заняттях спортивними іграми проводиться з урахуванням рівня фізичного стану чи медичної групи тих, хто займається. Команди комплектуються за показниками рівня технічної та фізичної підготовки гравців.

Проведення змагань або гри на результат передбачає спрощення їх процедури. Розповсюдженою при проведенні спортивних ігор є так звана “фора” – певна кількість очок (балів), яка надається гірше підготовленій команді до початку гри. Коригуються також розміри поля, майданчика. Так, розмір поля у футболі залежить від кількості гравців. Якщо їх мало – довжина поля 30 – 50 кроків, ширина 20 – 30 кроків. Якщо в командах по 2 – 3 гравці, краще грати без воратарів. Тривалість гри теж залежить від кількості гравців.

Оздоровчі заняття спортивними іграми повинні проводитися в екологічно чистих зонах. Дотримання правил безпеки оздоровчих занять вимагає проведення їх на м'якому ґрунті, покритті. Асфальтові майданчики для проведення занять непридатні. Заборонено проводити оздоровчі тренування під час дощу та після нього на мокрому майданчику, при температурі нижчій ніж -14° та вищій ніж $+25^{\circ}\text{C}$. Тільки дотримання правил безпеки зумовить і підсилить оздоровчий вплив занять.

Підсумок

У розділі подано перелік народних ігор, зібраних в етнографічних експедиціях і можливості їх упровадження в сучасній практиці рекреаційно-оздоровчої діяльності. Їх використання сприятиме відродженню українських традицій, підвищенню ефективності оздоровчих занять із молоддю. Наводиться також характеристика спортивних ігор як засобу оздоровлення, їх використання залежно від віку та рівня фізичного стану тих, хто займається. Особлива увага приділяється програмуванню занять, визначенню фізичного оптимального навантаження, максимально припустимих показників ЧСС при використанні спортивних ігор, методичним заходам, які забезпечують оздоровчий ефект занять спортивними іграми.

Контрольні запитання і завдання

1. Поясніть різницю між поняттями “гра”, “забава”, “розвага” в українських народних іграх.
2. Наведіть класифікацію рухливих забав.
3. На які групи поділяються ігри, що проводяться за правилами?
4. Які українські народні ігри проводилися під час релігійних свят?
5. Доведіть, що зміст народних дитячих ігор формувався залежно від діяльності дітей.
6. Охарактеризуйте групи рухливих ігор, які використовуються на уроках, і моторну щільність занять.
7. Як групуються українські народні ігри за інтенсивністю навантаження?
8. Опишіть використання рухливих ігор у школі впродовж навчального року.
9. Охарактеризуйте методичні засади проведення занять із використанням українських народних ігор, розваг і забав.
10. Обґрунтуйте використання спортивних ігор як засобу оздоровлення.
11. Поясніть, чому вибір окремих спортивних ігор повинен залежати від віку та рівня фізичного стану тих, які займаються.
12. Від яких показників залежить дозування фізичного навантаження під час оздоровчих занять спортивними іграми?
13. Наведіть максимально припустимі показники ЧСС в оздоровчому тренуванні з використанням спортивних ігор.

14. Вкажіть методичні заходи для оптимального дозування фізичного навантаження у спортивних іграх.
15. Розкрийте сутність різних підходів до складання програм оздоровчого тренування із використанням спортивних ігор.
16. У якій послідовності необхідно вивчати технічні прийоми гри в оздоровчих заняттях?
17. Визначте структуру та зміст оздоровчо-тренувального заняття з використанням спортивних ігор.
18. Розкрийте особливості комплектування фізкультурно-оздоровчих груп і команд у заняттях спортивними іграми.
19. Назвіть вимоги правил безпеки в оздоровчих заняттях спортивними іграми.

Використана література

1. Айвазян Ю. Н. Теннис после 30. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 128 с.
2. Арутюнов С. А. Народы и культуры : развитие и взаимодействие. – М. : Наука, 1989. – С. 246.
3. Білецький-Носенко П. Словник української мови // АН УРСР, Інститут мовознавства ім. О. О. Потебні. – К. : Наук. думка, 1966. – 422 с.
4. Боберський І. Шляхи до тілесного виховання. – Л. : накладом “Сокола-Батька”, 1911. – 9 с.
5. Бондин В. И. Игры с мячом для здоровья. – М. : Знание, 1991. – 96 с.
6. Веснянки : збірник / упоряд. та вступ. стаття Н. С. Шумаді. – К. : Дніпро, 1984. – 110 с.
7. Горохова скриня : Українські народні ігри : для дошкільного та молодшого шк. віку. – К. : Веселка, 1993. – 96 с.
8. Етимологічний словник української мови : у 7-ми т. – К. : Наук. думка, 1982. – Т. 1. – 632 с.
9. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : навч. посіб. / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. – Луцьк : Вежа, 2000. – 248 с.
10. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – К. : Здоров'я, 1988. – 160 с.
11. Приступа Є. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави : методологія, теорія і практика : [монографія] / Євген Приступа, Олег Слімаковський, Микола Лук'янченко – Дрогобич : Вимір, 1999. – 449 с.

12. *Приступа Є.* Традиції української національної фізичної культури / *Є. Приступа, В. Пилат.* – Л. : Троян, 1991. – Ч. 1. – 104 с.
13. Словарь древнерусского языка (XI – XIV вв.) : в 10-ти томах. – М. : Русский язык, 1990. – Т. 3. – 512 с.
14. Словник староукраїнської мови XIV – XV ст. : у 2-х т. – К. : Наук. думка, 1978. – Т. 2. – 591 с.
15. Словник української мови : у 12-ти т. – К. : Наук. думка, 1977. – Т. 8. – 928 с.
16. *Спекторов В. Б.* Подвижные и спортивные игры на курортах и в санаториях. – К. : Здоров'я, 1987. – 96 с.
17. Управление физическим состоянием организма. Тренирующая терапия : [монографія] / *Т. В. Хутиев, Ю. Г. Антамонов, А. Б. Котова, А. Г. Пустовойт.* – М. : Медицина, 1991. – 256 с.
18. *Срезневский И. И.* Материалы для словаря древнерусского языка : в 3-х т. – М. : Гос. издательство иностранных и национальных словарей, 1958. – Т. 1. – 774 с.
19. *Суховерська О.* Рухливі забави й гри. – Жовква : Печатня оо. Василян, 1923. – 120 с.
20. *Франко Т.* Історія й теорія руханки / накладом “Сокола-Батька”. – Коломия; Львів, 1923. – 200 с.
21. *Цьось А. В.* Українські народні ігри та забави. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – 96 с.

Розділ 5. Оздоровчі види гімнастики в рекреаційних заняттях

5.1. Значення оздоровчих видів гімнастики в системі фізичної рекреації

Формування індивідуального стилю здорового способу життя вимагає використання різних засобів. Накопичений досвід народів і культур засвідчує перевагу комплексного підходу до використання засобів фізичної культури. Серед таких відомих і випробуваних засобів фізичного виховання як біг, хода на лижах, спортивні ігри, плавання, загартування важливе місце займають оздоровчі види гімнастики (ОВГ).

За довгий період свого розвитку гімнастичні вправи як засіб фізичного виховання людини сформувалися у різні системи, кожна з яких має право на своє існування. Ці системи фізичних вправ і методичних прийомів використовуються для вирішення низки освітніх завдань, фізичного виховання й удосконалення, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок [13]. Враховуючи ефективність впливу гімнастичних вправ на організм людини, ентузіасти гімнастики не зупиняються на досягнутому і шукають нові напрямки цього виду рухової активності. На сьогодні тільки в аеробіці нараховують понад 100 напрямків, які більш-менш популярні у світі. Цьому сприяє різноманітність засобів і методів проведення занять оздоровчою гімнастикою.

Основними засобами ОВГ вважаються вправи для загального розвитку (ВЗР). Це рухи, що виконуються окремими частинами тіла або всім тілом із різною амплітудою, швидкістю, ступенем м'язових зусиль й у різних напрямках. Саме ВЗР використовуються у системі фізичної рекреації для розвитку й удосконалення фізичних якостей і функціональних можливостей людини, для формування правильної постави і корекції її недоліків, для формування різноманітних життєво необхідних умінь і навичок [2, 6, 13].

ВЗР можуть виконуватися без предмета і з предметами (набивні і гумові м'ячі, гімнастичні палиці, гантелі, амортизатори, обручі, булави тощо), на обладнанні масового користування (гімнастична стінка, гімнастична лава) і на приладах гімнастичного багатоборства (гімнастичний кінь, кільця, колода, бруси, перекладина).

Серед засобів гімнастики важливе місце займають акробатичні вправи. Це різноманітні вправи динамічного і статичного характеру (перекиди, перевороти, стійки на руках, голові, лопатках, шпагати тощо), які широко застосовуються в сучасних видах спорту (паркур, брейк-данс), а також у

східних видах гімнастики. Вони є чудовим засобом розвитку координації рухів, вестибулярної стійкості й орієнтації в просторі.

Крім того, до засобів занять ОВГ належать: прикладні вправи (хода, біг та їх різновиди, рівновага, лазіння, перелазіння тощо), стрибки, елементи вільних вправ і художньої гімнастики. В сучасних напрямках ОВГ відбулося прекрасне поєднання гімнастичних вправ з елементами хореографії, атлетизму, циклічними вправами. Такий синтез рухів виконується з предметами, обтяженнями, на спеціальних пристроях (фітболи, доріжки, тренажери, велоергометри), у різних середовищах (аквааеробіка чи гідроаеробіка), під сучасну музику.

Головні методичні особливості гімнастики.

1. Різнобічний вплив на організм людини. За допомогою гімнастичних вправ можна успішно удосконалювати функції всіх систем організму, сприяти оздоровленню, підвищенню загального фізичного розвитку і поліпшенню рухових здібностей людини.

2. Широке використання різноманітних засобів. Гімнастика не обмежена вузьким колом рухів, а використовує безліч найрізноманітніших вправ для фізичного розвитку людини. При цьому окремі рухи поєднуються у комбінації, які можна виконувати на обладнанні, без предмета чи з предметами, під музику або під рахунок.

3. Точне регулювання навантаження і сувора регламентація педагогічного процесу. Ця методична особливість гімнастики дозволяє проводити заняття із різним контингентом населення, враховувати вік, стать, рівень фізичної підготовленості, наявність відхилень у стані здоров'я чи захворювань. Різноманітність засобів і методичних прийомів дозволяє поєднувати емоційне проведення занять ОВГ з дисципліною, порядком і чіткою організацією.

4. Відносний вибірковий вплив на різні системи організму і частини тіла тих, хто займається. Добираючи гімнастичні вправи і методи їх застосування, можна вирішити відносно вузькі завдання зміцнення окремих м'язових груп (вправи локального впливу), розвитку визначених фізичних якостей (сили, гнучкості, швидкості, спритності, витривалості), профілактики та відновлення будь-яких функцій організму. Але відносно вибірковий вплив полягає у тому, що цілеспрямована дія на одні органи або системи завжди відображається на інших.

5. Вирішення різноманітних завдань шляхом проведення гімнастичних вправ за різною методикою. Наприклад, проведення комплексу ВЗР розподільним методом дозволяє використовувати вправи з лікувально-профілактичною метою; потоковим – для підвищення працездатності; коловим – для розвитку фізичних якостей. Тобто гімнастичні вправи,

залежно від методики їх проведення, можуть використовуватися для вирішення методичних, спортивних, лікувальних, коригувальних завдань [13].

Таким чином, всі ці методичні особливості гімнастичних вправ дозволяють широко застосовувати їх у рекреаційних заняттях як один з ефективних засобів оздоровчого тренування.

5.2. Історія виникнення оздоровчих видів гімнастики

Зі стародавніх часів людство цікавили прогресивні ідеї використання гімнастичних вправ для укріплення здоров'я і протидії хворобам.

У стародавньому Китаї 3000 років до н. е. виникла система гімнастичних вправ “Конг-фу” (“вмілець-чоловік”). В енциклопедії під такою назвою описано велику кількість вправ для загального розвитку, а також дихальних вправ, які цілюще впливають на організм людини та його окремі функції [1, 7, 8].

Більше як 3000 років до н. е. (у деяких джерелах навіть 5 тисяч років) виникла стародавня індуська гімнастика йогів. Уперше розповідається про неї у філософському трактаті “Аюрведа” (“мистецтво лікування”) [8]. Гімнастика йогів і досі користується популярністю серед людей усього світу.

Цікаві форми гімнастики були у Стародавньому Єгипті. Гімнастика єгиптян містила елементи ігор і танців, різноманітні стійки на руках, голові, перевороти, вправи на рівновагу, акробатичні піраміди.

Термін “гімнастика” (від грецького “гігнос” – оголений) виник у період розквіту культури Стародавньої Греції у VIII–VII ст. до н. е. Саме в Греції гімнастика стала чіткою системою, яку використовували для виховання сильних і здорових людей. Завдяки грекам виник культ гармонійно збудованого і красивого тіла. Як справедливо стверджував німецький філософ Гегель: “Греки самі себе перетворили у прекрасні форми” [8].

Саме у Стародавній Греції зародилася *орхестрика* – гімнастика танцювального спрямування [11, 13].

Популярними були заняття гімнастикою серед стародавніх грецьких філософів, учених, лікарів. Відомий письменник і філософ Плутарх називав гімнастику “скарбницею життя”, а Платон вважав її цілющою частиною медицини [8].

Послідовники культури Еллади, стародавні римляни, майже повністю ігнорували естетичний компонент гімнастики, використовуючи гімнастичні вправи для підготовки воїнів. Але завдяки їм у гімнастиці з'явилися гімнастичні прилади (гімнастична стінка, драбина, жердина, гімнастичний кінь). Подальший розвиток у них отримала і лікувальна гімнастика. Один

із найвідоміших лікарів Стародавнього Риму Корнелій Цельс з успіхом лікував хворих за допомогою гімнастичних вправ, досконало вивчивши їх вплив на різні органи та системи людини. В трактаті “Про медицину” він писав, що людям з ослабленим здоров’ям лікар повинен насамперед призначити заняття гімнастикою, бігом, а також ігри та прогулянки [6, 8].

У період середньовіччя гімнастичні традиції минулого були дещо занедбані, а гімнастика використовувалася лише як засіб прикладної підготовки воїнів.

В епоху Відродження (XV – XVII ст.) гімнастичні вправи знову стають важливим засобом фізичного виховання населення. Завдяки працям відомого венеціанського лікаря І. Меркуріаліса, французьких гуманістів Ф. Рабле, Жана-Жака Руссо, Й. Песталоцці, німецьких вчених А. Фіта, І. Гутс-Мутса, Ф. Яна гімнастика стала основою виховання й оздоровлення людини, починаючи з дитячого віку [2, 8, 13].

Значний внесок у вдосконалення системи викладання гімнастики зробили шведські вчені – брати П’єр і Ялмар Лінг. Вони вперше класифікували усі відомі на той час гімнастичні вправи за анатомічною ознакою, що прийнято за основу в багатьох сучасних ОВГ. На уроках шведської гімнастики братів Лінгів уперше була визначена і використовувалася фізіологічна крива навантаження, що особливо важливо на заняттях рекреаційної спрямованості.

З розвитком цивілізації, науково-технічного прогресу та загрози людству гіподинамії на межі XIX і XX ст. формуються і стають популярними різні гімнастичні системи: німецька, шведська, сокільська, дихальна гімнастика Мюллера, атлетична – Є. Сандова тощо [7, 13].

На розвиток сучасних ОВГ особливо вплинули системи ритмічної гімнастики, які розробили наприкінці XIX ст. французькі вчені – професор Еміль Далькроз, фізіолог Жорж Демені і педагог Франсуа Дельсарт [2].

В основу гімнастики професора Женевської консерваторії **Е. Далькроза** було покладено принцип єдності музики та рухів. Він розробив три групи вправ: ритмічну гімнастику, вправи для розвитку музичного слуху (сольфеджіо) й імпровізацію. Для виховання відчуття ритму він використовував рухи. Так виникла нотна система рухів, де кожному елементові музичного твору відповідав визначений рух. На початку ритмічна гімнастика Е. Далькроза використовувалася тільки як засіб виховання музикантів й артистів, але пізніше поширилася на галузь фізичного виховання людини. Е. Далькроз був упевнений, що саме таким способом можна успішно зміцнювати нервову систему людини.

Система гімнастичних вправ **Ж. Демені** була створена на основі ідеї провідного значення ритму музики і гармонії рухів, їх виразності, а також

на ритмічному чергуванні напруження та розслаблення м'язів. Він довів доцільність використання гімнастичних вправ переважно динамічного характеру, вправ на розтягування, танцювальних кроків і вправ із предметами.

Гімнастика **Ф. Дельсарта** відома як “виразна гімнастика”. Автор розробив азбуку виразних рухів і жестів, за допомогою яких люди могли висловити свої почуття. Вивчаючи драматичне мистецтво, він дійшов до висновку, що кожний емоційний стан людини висловлюється певними рухами тіла, тобто відтворюючи такі рухи можна правдиво передавати різноманітні емоції.

Серед явищ, які викликали підвищене зацікавлення гімнастикою, культурою рухів, виразною пластикою, – мистецтво відомої американської танцівниці **Айседори Дункан**. Вона намагалася відродити античний танець, що будувався на принципах вільної пластики, ввести елементи джазового танцю, яким разом із джазовою музикою захоплювався увесь світ. Її зовсім нові для того часу правила пластичної виразності стали сенсацією в Європі [9, 10].

Системи **Е. Далькроза**, **Ж. Демені**, **Ф. Дельсарта**, **А. Дункан** стали основою так званого “ритмопластичного напрямку” в сучасних ОВГ і художній гімнастиці.

На початку ХХ ст. виникли різноманітні “студії ритмопластичного руху”, програма занять яких складалася з гімнастики, акробатики, ритмічної гімнастики, елементів хореографії, а також анатомії.

До середини ХХ ст. усі ОВГ були розподілені на дві групи: гігієнічну (ранкову, професійну та ритмічну) і лікувальну (коригувальну, реабілітаційно-відновлювальну, функціональну), які повинні забезпечувати оптимальний функціональний стан організму людини, відновлювати працездатність, підвищувати емоційний тонус і профілактично впливати на стан людини в умовах професійної діяльності.

Популярний термін “аеробіка” вперше використав американський лікар і вчений **Кеннет Купер** для системи спеціально дібраних, розроблених і дозованих фізичних вправ, що виконувалися у визначеному пульсовому режимі для розвитку загальної витривалості [4]. В основу системи **К. Купера** покладено виконання переважно циклічних вправ, тоді як звичайні гімнастичні елементи майже не застосовувалися. Однією з причин цього є невелика інтенсивність і тривалість гімнастичних вправ, у зв'язку з чим вони не можуть бути засобом розвитку загальної витривалості [3, 4, 7, 9, 10].

1982 року відома американська акторка **Джейн Фонда** виступила по телебаченню з програмою танцювальних і гімнастичних вправ, яку назвала “Аеробіка”. Надзвичайний успіх її програми був обумовлений

використанням сучасної ритмічної музики. Своєю емоційністю ці вправи багатьом припали до душі. Сама Дж. Фонда у книзі “Моя аеробіка” писала, що вона не винайшла нічого нового, тільки узагальнила вже нагромаджений досвід і пристосувала всім відомі гімнастичні вправи до сучасних ритмів [9, 10].

Програми Дж. Фонди стали основою для створення різноманітних напрямків сучасної аеробіки оздоровчого спрямування. Вдалою ідеєю, яка дала життя всім цим напрямкам, було поєднання гімнастичних вправ з елементами танцю, біговими і стрибковими вправами, які виконуються в аеробному режимі. Саме це й дає змогу вдосконалювати функціональні можливості кардіо-респіраторної системи, підвищувати рівень фізичного стану людини.

У 70 – 80-ті роки ХХ ст. результати тестування фізичного стану різних груп населення виявили безліч проблем зі здоров’ям багатьох американців. Ті проблеми мали тенденцію зростання відповідно до поліпшення якості життя. В зв’язку з цим, при президентові США була створена Рада з фітнесу, в яку увійшли 20 найавторитетніших професорів у цій галузі знань. Головне завдання Ради – популяризація спортивно-оздоровчих вправ. 1983 року американець Марк Мастров створив систему “24 години фітнесу”, яка була доступною для всіх верств населення і спонукала американців постійно дбати про своє здоров’я [11].

Таким чином, термін “*фітнес*” (англ. – бути у формі) міцно закріпився в сучасній мові, а фітнес-тренування стало невід’ємною частиною повноцінного життя активної людини, набуло великої популярності серед молоді та серед людей старшого віку.

5.3. Різновиди оздоровчих видів гімнастики та їх характеристика

Залежно від історичних умов і місця виникнення, усі системи оздоровчої гімнастики можна умовно поділити на східні та європейські. Останнім часом до них приєдналися американські, що стали інтернаціональними. На відміну від східних (йога, цигун, ушу, східні одноборства із системою етичних правил і фізичних вправ), європейські системи порівняно молоді. Європейській та американській школам притаманна настанова на виконання певних рухів, що впливають на окремі м’язові групи, суглоби, зв’язки. М’язовій системі віддається першочергова роль у підтриманні здоров’я. М’язовий пріоритет здоров’я виражають і національні гімнастичні школи, що виникли в Європі (німецька, шведська, сокільська) [7].

Східні оздоровчі системи особливу увагу звертають на комплексність тріади: рух, дихання і свідомість. Особливість східних систем полягає в тому, що людина, яка прагне фізичної досконалості, повинна мати високі моральні якості (чесність, доброту, любов до людей, повагу до Вчителя, благородство тощо) [1, 6, 7].

Крім того, розробляються й удосконалюються наукові, індивідуальні й авторські системи оздоровчого фізичного тренування на основі використання гімнастичних вправ. Серед них відомі системи:

– *М. Амосова “Режим обмежень і навантажень”, “Тисяча рухів”*, у яких використовуються нескладні гімнастичні вправи з великою кількістю повторень;

– *духовна система “Детка” П. Іванова* – система вправ для загартування;

– *каланетика Каллан Пінкней* – вправи на основі статичного напруження або виконані з невеликою амплітудою та поєднані з розтягуванням;

– *пілатес, розроблений Йозефом Пілатесом* – вправи для корекції та виправлення постави, позбавлення болів у хребті, збільшення гнучкості, поліпшення фігури;

– *аеробіка Джейн Фонди* – поєднання засобів гімнастики, танцювальних і бігових вправ з музикою тощо.

Залежно від поставленої мети, засобів і методів, які застосовуються у фізичній рекреації, ОВГ можна умовно розподілити на декілька великих груп: *оздоровчий фітнес (аеробні й атлетичні види, стретчинг, фітбол-аеробіка), східні системи та лікувально-профілактичні (коригувальна, дихальна) види гімнастики* [7]. Такий розподіл цілком умовний, тому що безперервний розвиток й удосконалення сучасних систем, приладів і пристосувань приводить до виникнення нових напрямків оздоровчої гімнастики.

Оздоровчий фітнес

Будь-яка фізична вправа чи комплекс тренувальних заходів, кінцевою метою яких є досягнення певного рівня здоров'я, належать до фітнесу (англ. – “бути у формі”, “бодьорий”, “здоровий”, “підготовлений”) [3].

В основу концепції “фітнес” покладений принцип **FITT** (еф-ай-ті-ті): **F** (від англ. – частота) – кількість занять на тиждень; **I** (від англ. – інтенсивність) – характеристика важкості роботи, яка визначається рівнем ЧСС; **T** (від англ. – час) – тривалість занять; **T** (від англ. – тип) – вид занять залежно від засобів і методів, що використовуються [7].

У цілому **фітнес** можна окреслити як систему загального оздоровлення людини через обумовлене фізичне навантаження, яке поєднує силове й аеробне тренування, розвиток гнучкості з повноцінним раціональним харчуванням.

Фітнес-тренінг – це процес формування ідеальних пропорцій тіла шляхом тренування з обтяженнями за умови поступового збільшення силового й аеробного навантаження [3].

Ще зовсім недавно аеробіка і силове тренування видавалися несумісними. Тепер більшість фахівців, які працюють у напрямку оздоровчої фізичної культури, визнали, що саме поєднання цих двох методик підвищує рівень м'язової тренованості та поліпшує стан серцево-судинної системи. Крім того, саме аеробні вправи дозволяють зменшити жировідкладення в організмі людини і підвищити витривалість.

Загальний фітнес, згідно з визначеннями фахівців, можна окреслити як систему збалансованості фізичного, психічного і соціального стану людини, яка живе у гармонії з навколишнім середовищем [3, 11].

Однак фітнес настільки різнобічний, що будь-яка людина, незалежно від віку, статі, способу життя і стану здоров'я, може пристосувати фітнес до своїх потреб.

Саме тому існує велика кількість найрізноманітніших програм, які так чи інакше є частиною фітнесу, якщо вони сприяють досягненню визначеного рівня здоров'я.

Аеробні види гімнастики

Аеробіку можна сміливо назвати одним із найважливіших компонентів загальної структури оздоровчих програм. Епоху сучасної аеробіки, як вже згадувалося, відкрив лікар Кеннет Купер, відомий фахівець у галузі фізичної культури. Його дослідження (60-ті роки ХХ ст.) стосувалися аеробних тренувань як однієї з форм загальної фізичної підготовки. Спочатку до його системи увійшли типові аеробні, тобто циклічні вправи, але з часом до того списку приєдналися спортивні ігри, стрибки на скакалці, деякі гімнастичні вправи.

Оздоровчі напрямки аеробіки становлять широкий спектр різноманітних методик, найхарактернішими рисами яких є виконання танцювальних і гімнастичних вправ для загального розвитку, що об'єднані в комплекси і виконуються під музику потоковим способом. Усе це стимулює діяльність серцево-судинної системи й удосконалює аеробні процеси в організмі [4, 10].

Серед аеробіки оздоровчого спрямування можна вирізнити такі напрямки [2, 3, 11]:

- ритмічна гімнастика;
- класична аеробіка (базова аеробіка);
- танцювальні види аеробіки (танцювальна аеробіка, джаз-аеробіка, сальса-аеробіка тощо);
- циклічна аеробіка (кардіоаеробіки, степ-аеробіка);
- східноєвропейська аеробіка (тай-бо, кі-бо тощо);
- аквааеробіка (гідроаеробіка).

Зупинимося коротко на деяких *видах аеробіки*.

1. Ритмічна гімнастика

Аеробіка має різноманітні назви у різних країнах і навіть клубах. Це і тонус-гімнастика, й аеробна гімнастика, поп-гімнастика тощо. У нашій країні аеробіку спочатку назвали “ритмічною гімнастикою”, в неї з’явилося багато прихильників, почали відкриватися групи, секції, клуби, що пропагували гімнастику під музику.

Ритмічна гімнастика – це один із різновидів ОВГ, основою якої є різноманітні, прості за технікою виконання вправи (вправи для загального розвитку, танцювальні, а також елементи бігу, підскоків і стрибків), які виконуються під ритмічну музику [2, 7, 9, 10, 11].

За функціональною ознакою розрізняють оздоровчу, лікувальну і прикладну ритмічну гімнастику. Своєю чергою за віковими принципами вона поділяється на гімнастику для дітей, середнього (зрілого) і похилого віку. За спрямованістю занять розрізняють танцювальну, ігрову, атлетичну та психорегульовальну ритмічну гімнастику [2, 10].

Під час занять розвиваються практично всі фізичні якості: витривалість, гнучкість, сила, швидкість, координація. Доступність і емоційність ритмічної гімнастики – головна причина її популярності.

Ритмічна гімнастика була впроваджена у шкільні та позашкільні заняття, стала обов’язковим елементом занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах, входить до програм показових виступів і змагань.

Але пізніше вирішено повернути ритмічній гімнастиці міжнародну назву – “аеробіка”.

2. Базова (класична) аеробіка

Цей напрямок аеробіки сформувався у середині 80-х років. З тих часів класична аеробіка постійно вдосконалювалася і змінювалася, але незмінним лишилося тільки її головне завдання – аеробне тренування на витривалість.

Основним змістом тренування в аеробіці є виконання базових елементів, об’єднаних у комплекси, які виконуються без відпочинку. До основних базових елементів належать: види ходьби (маршу), біг, приставні і схресні

кроки, кроки з поворотами, крок мамбо, випади, махи ногами, підскоки, стрибки, напівприсіди тощо.

Виконання базових елементів вимагає особливої уваги до правильної техніки. Під час занять необхідно контролювати правильну поставу, слід уникати різких поворотів і нахилів тулуба, швидких рухів під час розтягування м'язів, занадто інтенсивних стрибків, швидких махів руками і ногами [2, 3].

3. Танцювальна аеробіка

Елементи базової аеробіки входять до програми танцювальної аеробіки, яка за своїм призначенням поділяється на спортивну й оздоровчу. Спортивна аеробіка – це вид спорту, що має програму змагань, систему суддівства. Вона призначена переважно для фізично підготовлених молодих осіб.

Оздоровча танцювальна аеробіка не має вікових обмежень.

Танцювальна аеробіка оздоровчого спрямування є одним із різновидів основної гімнастики, суть якої – гармонійне сполучення дозованих вправ для загального розвитку, бігу, стрибків і танцювальних елементів, організованих емоційною ритмічною музикою, що виконуються потоковим способом [7]. Як система різноманітних гімнастичних і танцювальних вправ вона є доступним ефективним засобом оздоровчого тренування, популярним серед населення, входить до програм фізичного виховання шкіл і вишів. Перші програми з танцювальної аеробіки переважно склалися із базових вправ, але поступово збільшувалося використання різноманітних танцювальних кроків.

Залежно від характеру танцювальних елементів, їх поєднань і музики, можна виділити такі різновиди танцювальної аеробіки: **фанк-аеробіка**, яку називають також **кардіофанк** (сучасний танець у стилі “фанк”); **сіті-джем-аеробіка** (негритянський стиль “сіті-джем”); **хіп-хоп-аеробіка** (сучасний танець у стилі “хіп-хоп”); **латин-аеробіка** чи **сальса-аеробіка** (на основі латиноамериканських танців); **афро-джаз аеробіка** (з елементами африканських танців); **джаз-аеробіка** та **джаз-модерн-аеробіка** (на основі джазового танцю) й деякі інші [2, 3, 7].

Заняття з танцювальної аеробіки складаються з розминки, основної частини і заминки (заключної частини).

Танцювальна аеробіка зміцнює м'язи, особливо нижньої частини тіла, поліпшує координацію рухів, сприяє формуванню правильної постави, спалює “зайві” калорії і відповідно – нормалізує вагу тіла.

Танцювальна аеробіка емоційна, захоплива і має великі перспективи для подальшого розвитку та популяризації.

4. Циклічна аеробіка

Особливістю циклічних видів аеробіки є виконання циклічних вправ на спеціальних пристроях або без них. Це дозволяє досягти бажаної ЧСС і якийсь час підтримувати її на такому рівні. Спортивні клуби і фітнес-центри обладнані спеціальними тренажерами для проведення циклічної аеробіки, вони називаються кардіотренажерами. Заняття на них укріплюють серцево-судинну систему та спалюють зайві жири відкладення [3].

А. Кардіоаеробіка

Виконання аеробних вправ на кардіотренажерах називається **кардіоаеробікою**. До таких кардіотренажерів належать бігові доріжки, степери, велотренажери, лижні, веслувальні тренажери, слайди тощо.

За допомогою *бігової доріжки* можна не тільки пройти чи пробігти кілька кілометрів, залишаючись на місці, але й виконати гімнастичні вправи у русі. Доріжки бувають механічні, що приводяться у рух силою ніг того, хто біжить, і електричні, на яких можна регулювати навантаження, змінюючи швидкість і кут нахилу доріжки. Сьогодні бігові доріжки – найпоширеніші кардіотренажери.

Степер – це тренажер, який імітує ходьбу сходами і чудово зміцнює нижню частину тіла. На електричних степерах можливо встановлювати програми різного ступеня складності. Ходьбу на степерах можна поєднувати з різноманітними вправами загального розвитку для рук, а також дихальними вправами. Виконання вправ на степерах вимагає утримання правильної постави.

Велотренажери бувають механічні, електричні, а також “сидячі” та “лежачі”. В основі – циклічні рухи ногами. Зовсім нещодавно велотренажери почали використовувати для виконання не тільки педалювання, але й різноманітних гімнастичних вправ під музику. Такі комплекси вправ дозволяють додатково навантажити нижні кінцівки та задіяти усі частини тіла.

Спінінг (сайклінг) – цей модний вид аеробіки розробив американський велосипедист, який започаткував конструкцію полегшеного велосипедатренажера, колеса якого при педалюванні стоять на місці. Спінінг-аеробіка – динамічне тренування на велосипедах, поєднане з одночасним переглядом відеофільмів. Таким чином, за 45 хвилин тренування можна проїхати різними країнами чи місцями, одночасно спалити жир, зміцнити м'язи й отримати задоволення [3, 11].

Слайд – це спеціальна доріжка, розміром 183х61 см, яка має полімерне покриття, що дає можливість легко ковзати від одного її краю до другого. Виконання вправ вимагає спеціального взуття чи шкарпеток, які вдягають

поверх спортивного взуття для досягнення максимального ефекту. Слайд-аеробіка є інтенсивним видом аеробного тренування, який спрямований на розвиток м'язів нижньої частини тіла, а також загальної витривалості, відчуття рівноваги і координації.

До циклічних видів аеробіки можна зарахувати також степ-аеробіку.

Б. Степ-аеробіка

Цей різновид оздоровчої аеробіки створила відома американська інструктор з фітнесу Джин Міллер. Після травми колінного суглоба вона, намагаючись швидше відновити ногу, займалася фізичними вправами на сходинках свого дому, використовуючи їх як своєрідний тренажер. Ритмічні підйоми і спускання зі сходинки дали такий результат, що вона відразу розпочала розробку нового виду аеробіки, який отримав назву "степ-аеробіка" [2, 3].

Степ-аеробіка – це вид оздоровчої аеробіки, який вирізняється використанням спеціальної степ-платформи, що дозволяє виконувати різноманітні кроки, підскоки на ній і через неї у різних напрямках. Нараховують близько 20 способів підйому на платформу і спускання з неї [2, 3, 11].

Степ-платформу виготовляють з міцного пластикового каркаса, який витримує навантаження до 600 кг. Конструкція платформи гарантує повну безпеку для тих, хто займається: вона не може рухатися, повертатися, на ній неможливо посковзнутися. Залежно від завдань тренування, рівня підготовленості і віку осіб, а також для збільшення чи зменшення навантаження на м'язи, висоту платформи можна змінювати в межах 15 – 25 см. Збільшення висоти платформи на 5 см викликає підвищення ЧСС приблизно на 10 – 12 уд/хв [1, 2]. Новачки й особи з низьким рівнем фізичної підготовленості виконують вправи на нижчих платформах, що дозволяє індивідуалізувати навантаження в змішаних групах.

Суттєвою перевагою степ-аеробіки, порівняно, наприклад, з базовою чи танцювальною аеробікою, є більші енерговитрати при низькій інтенсивності (музичний ритм – 118 – 130 уд/хв) навантаження [2, 3].

Фахівці вважають, що степ-аеробіка чудово підходить для профілактики і лікування остеопорозу, артрити, для зміцнення м'язів ніг і відновлення після травм колінного суглоба, корисна для спортсменів у період підготовки до змагань [3, 11].

Вправи в "степі" прості, доступні, нагадують ходу сходами і розраховані на людей різного віку. Під час виконання вправ дуже важливо слідкувати за правильною поставою й амортизацією стопи, особливо в момент опускання з платформи на тверде покриття (підлогу).

Останнім часом дедалі популярнішою стає дубль-степ-аеробіка, яка відрізняється від звичайної тим, що вправи виконуються відразу на двох платформах. Це дозволяє зробити заняття різноманітнішими і цікавішими.

5. Фітбол-аеробіка

Свою назву цей вид аеробіки отримав через використання на заняттях спеціального гумового м'яча великого розміру (fit – оздоровлення; ball – м'яч (англ.).

Цей чудо-тренажер придумав швейцарський лікар-фізіотерапевт ще у минулому столітті, звідси й друга назва фітболу – швейцарський м'яч. Спочатку його використовували лише з лікувальною метою для реабілітації хворих із порушеннями центральної нервової системи. Пізніше його почали використовувати в американських клініках для відновлення хворих після травм хребта. Сьогодні м'яч однаково потрібний як хворим, так і здоровим людям [1, 11]. Його застосовують у фітнесі при проведенні найрізноманітніших тренувань: від йоги і пілатеса до силових вправ. У Скандинавських країнах м'ячі використовують у дитячих закладах замість крісел, тому що сидіти на м'ячі з неправильною поставою просто неможливо – відразу втрачається рівновага.

Заняття з фітболом дають унікальну можливість вплинути на м'язи спини, розвантажити хребет. Фітнес ще не знав таких вправ, які б одночасно підвищували тонус м'язів, поліпшували їх взаємну координацію, розвивали рівновагу, позитивно впливаючи на роботу вестибулярного апарата. Вправи з фітболом дозволяють одночасно розвивати м'язи черевного преса і м'язи-розгиначі спини [1].

Крім того, оздоровчий ефект занять з фітболом полягає у тому, що:

- укріплюється серцевий м'яз, нормалізується кров'яний тиск;
- поліпшується робота легенів, збільшується глибина дихання;
- розвантажується хребет, забезпечується активна діяльність м'язів спини;
- розтягуються м'язи, що сприяє швидшому й ефективнішому відновленню;
- перехід від активного напруження до пасивного розслаблення на м'ячі дозволяє протидіяти негативному впливові психоемоційного збудження [1, 2, 3, 11].

М'ячі виготовляють з міцного й еластичного матеріалу – ледрапластику. Вони бувають різних розмірів і навіть форм. Більшість м'ячів круглі, але бувають овальні й навіть м'ячі з “ніжками” для більшої стійкості або з ручками для зручності утримання на них в положенні сидячи. Фітбол здатен утримати вагу до 300 кг.

Розмір фітболу залежить від зросту і довжини руки тих, хто займається. При довжині руки 46 – 55 см діаметр фітболу становить 45 см, більша довжини руки на 10 см додає до діаметра м'яча 10 см.

Дуже важливо правильно напompувати м'яч: він повинен бути м'який для початківців і осіб старшого віку, більш твердий для тих, хто тренується інтенсивно.

На фітболі можна виконувати вправи з гантелями й амортизаторами. Після розминки виконуються різноманітні силові вправи в положеннях сидячи, лежачи, в упорах, вправи на розтягування основних м'язових груп, розслаблення та дихальні вправи.

Для занять фітболом потрібний спеціальний музичний супровід, в якому ритм музики залежить від пружності м'яча і змінюється для осіб із різною фізичною підготовленістю [11].

6. Східноєвропейська аеробіка

Ідея поєднати аеробіку та бойові мистецтва сприяла виникненню нових видів аеробіки. Використання елементів різноманітних видів однокорств, чіткість рухів, можливість розвивати координацію, витривалість, силу і швидкість реакції – все це захоплює в аеробіці з елементами східних однокорств [2, 3, 11].

Бокс-аеробіка та карате-аеробіка. В основі цих різновидів аеробіки – рухи відповідних видів спорту: боксерів на рингу чи каратистів на татамі. Вправи виконуються під музику по одному або в парах. Для занять можуть використовуватися скакалки, боксерські рукавички та груші.

Тай-бо- та кі-бо-аеробіка – цікавий синтез елементів східних однокорств і аеробних навантажень із ритмічною музикою. Заняття тай-бо і кі-бо належать до бойової аеробіки, проте останнім часом вони неофіційно перетворилися в окремі, самостійні фітнес-програми, що користуються великою популярністю. Ці види аеробіки дозволяють досить швидко розвивати мускулатуру, загальну і силову витривалість, а також навчитися прийомів рукопашного бою.

Автором тай-бо-аеробіки вважається американський актор Біллі Бланкс. Одного разу він вирішив додати до своїх занять таеквондо енергійну музику, в результаті чого з'явився новий вид фітнесу. У бойовому комплексі немає прямого фізичного контакту. Заняття починаються зі спокійних і повільних вправ, потім ритм прискорюється, а під кінець тренування знову сповільнюється, настає розслаблення усіх м'язів. Такі заняття чудово знімають стрес, підвищують настрій, зміцнюють серцево-судинну систему і поліпшують загальне самопочуття.

Кі-бо-аеробіка відрізняється від тай-бо-аеробіки тим, що крім таеквондо в ній використовуються елементи карате, боксу та кікбоксингу. Різниця

є й у техніці виконання вправ. Але так само, як тай-бо-аеробіка, цей вид аеробіки з елементами східних одноборств розвиває силу і витривалість, тренує дихальну систему, розвиває гнучкість, рівновагу та координацію, нормалізує вагу. На заняттях використовують лише безпечні, але ефективні рухи. Засвоєні елементи об'єднуються у логічно завершені комбінації [3, 11].

7. Аквааеробіка (гідроаеробіка)

Вода – чудове середовище для виконання аеробних вправ, оскільки вона створює додатковий опір і водночас не травмує м'язово-суглобовий апарат. Ослаблення дії гравітаційних сил і збільшення впливу сили, що виштовхує тіло на поверхню, створює опору для тіла і зменшує негативний вплив на суглоби та кістки. Все це робить водні заняття найзручнішими і безпечними видами фізичної діяльності особливо для груп підвищеного ризику, враховуючи людей з надмірною вагою, вагітних, осіб похилого віку, фізично ослаблених та інвалідів [5].

Гімнастичні вправи у воді – це ефективний спортивно-оздоровчий засіб. Виконання вправ у воді має загальний зміцнювальний ефект, дозволяє розвинути м'язову та функціональну системи, позитивно відображається на психіці людини. Такі фізичні властивості води як теплоємність і теплопровідність, які відповідно у 4 та у 30 разів більші ніж у повітря, призводять до того, що людина у воді віддає на 50-60 % більше тепла. Це означає, що витрати енергії шляхом збільшення обмінних процесів зростають. Значна щільність води порівняно з повітрям змушує виконувати рухи повільніше, плавніше, відчуваючи при цьому суттєве навантаження [2]. Одна з найпоширеніших вправ – ходьба у воді – “спалює” вдвічі більше калорій, ніж звичайна хода на суші [3].

Вправи у воді можуть бути самостійним комплексом, що повністю виконується у водному середовищі (аквааеробіка, аквабілдинг), і частиною комбінованого заняття, яке складається з елементів танцювальної аеробіки чи атлетичної гімнастики, бігу, плавання. У програмі занять є біг, ходьба, обертання навколо своєї осі, підскоки і стрибки в різні сторони, танцювальні кроки, махи ногами, вправи на гнучкість і релаксацію [1, 2, 5, 6, 11]. Окремі вправи аквааеробіки можуть виконуватися самостійно як засоби розминки, розвитку фізичних якостей або відновлення після значних навантажень [5].

Заняття проводяться в басейні завглибшки 1,5 – 2 м (для непідготовлених глибина має бути меншою). Для тренування використовується спеціальне обладнання та інвентар (жилети, пояси, рукавички, гантелі, весла, дошки, пластикові тарілки тощо). Заняття проводяться під музичний супровід із різним ритмом. Інструктор повинен стояти на бортику басейна, а ті, що тренуються, – перед ним у воді.

Атлетичні види гімнастики

Атлетичну гімнастику як систему вправ з обтяженнями використовували ще в IV ст. до н. е. Стародавні римляни розробили спеціальні силові вправи з предметами для розвитку мускулатури, поєднуючи їх з гімнастичними й акробатичними вправами. У II – I ст. до н. е. стародавні медики відзначали лікувальні властивості силових вправ для розроблення суглобів, регулювання дихання, зміцнення ослаблених м'язів. На межі XIX і XX ст. починають з'являтися численні посібники, в яких описуються системи розвитку м'язів із використанням гир, гантелей, обтяжених палиць. Саме в цей період виник культ сильного і красивого тіла з рельєфно розвиненою мускулатурою [8].

Оздоровчий напрямок атлетичної гімнастики можна віднести до ОВГ з пріоритетом силових вправ із використанням гімнастичних приладів, обтяжень, різних тренажерів. Цей вид гімнастики спрямований на зміцнення здоров'я, досягнення вищого рівня загальної фізичної підготовки молоді і людей середнього віку. У цьому контексті атлетична гімнастика може суттєво змінювати будову тіла того, хто тренується, формуючи гармонійно розвинену, пропорційну атлетичну фігуру, сприяти розвиткові працездатності, спритності й гнучкості [3, 8].

Крім силових вправ із різними обтяженнями та вправ на спеціальних тренажерах, атлетична гімнастика оздоровчого напрямку будується на використанні комплексів, які можуть містити вправи на гнучкість, витривалість, швидкість і спритність.

Існує ціла низка способів, завдяки яким атлетична гімнастика справді відповідає принципам оздоровчого тренування:

- для гармонійного розвитку тіла силові вправи повинні охоплювати усі основні м'язові групи, з акцентом на найменш розвинених;
- для розвитку маси тіла, рельєфу мускулатури, а також удосконалення координаційних здібностей, необхідно використовувати різні режими м'язової діяльності;
- для досягнення найбільшого ефекту від занять необхідно дотримуватися режиму харчування, особистої гігієни та повноцінно відпочивати;
- заняття повинні обов'язково доповнюватися ранковою гігієнічною гімнастикою, виконанням вправ циклічного характеру і на гнучкість [8].

Для розвитку силових якостей і формування пропорційної фігури в атлетичній гімнастиці оздоровчого спрямування користуються переважно методом повторних зусиль [3, 11].

Зараз в оздоровчій атлетичній гімнастиці з'явилося багато напрямків. Фітнес-центри та клуби пропонують найрізноманітніші види оздоровчо-рекреаційних занять, у яких поєднується силове навантаження з аеробним тренуванням [3].

Памп-аеробіка має всі риси атлетичної гімнастики, заняття проводяться з використанням спеціальних штанг різної ваги у вигляді гімнастичних палиць, а також стандартних обтяжень. Користується великою популярністю у чоловіків.

Боді-памп – аеробіка з міні-штангою вагою від 2 до 20 кг, з гантелями, гумовими амортизаторами. Вправи виконуються впродовж 45 – 60 хвилин без перерви під ритмічну музику. Замість притаманних для аеробіки танцювальних кроків тут виконуються різноманітні жими, присідання і нахили. Навантаження досить велике.

Уппер-боді – синтез елементів східних одноборств і аеробних навантажень із ритмічною музикою.

Верса-тренінг – різновид комплексної силової аеробіки, яка містить вправи з аеробіки, силові вправи, степ-аеробіку і тренування на розвиток гнучкості.

Боді-кондишн – силова аеробіка, в якій навантажуються усі групи м'язів із використанням тренажерів і спеціального обладнання.

Боді-балет – різновид силової аеробіки, в якому підхід до роботи над тілом запозичений із балету. Вправи з балету дозволяють контролювати і володіти усім тілом. Головна увага приділяється правильній поставі і напруженню м'язів тулуба, особливо спини та сідниць [3, 11].

Стретчинг

Стретчинг як модний напрямок прийшов зі США, швидко охопив усю Європу і став дуже популярним у спортивних і оздоровчих заняттях. Він нерозривно пов'язаний практично з усіма напрямками фітнесу, оскільки саме стретчингом завершуються всі програми оздоровчого тренування. Водночас він є самостійною і досить великою частиною фітнес-системи.

Стретчинг (від англ. “stretch” – розтягування) – це комплекс вправ і поз, які забезпечують найкращі умови для розтягування визначених груп м'язів [1, 2, 6].

Вважається, що сучасний стретчинг виник на основі гімнастики йогів та інших стародавніх східних систем.

Сутність стретчингу полягає в розтягуванні розслаблених м'язів або чергуванні стану напруження і розслаблення м'язів, що підлягають розтягуванню. Завдяки регулярним заняттям, у м'язових волокнах поліпшується процес метаболізму, що попереджає раннє старіння. Крім розвитку гнучкості, стретчинг сприяє поліпшеного життєвого тону. Система стретчингу може використовуватися на оздоровчих заняттях як з дітьми і молоддю, так і з людьми середнього і старшого віку.

Залежно від мети і завдань стретчинг використовується:

- в розминці для підготовки м'язів до тренування;

– для розвитку гнучкості й еластичності м'язів як окреме заняття;
– для розслаблення і розтягування м'язів усього тіла в заключній частині фітнес-програми [2, 11].

Існує декілька методів стретчингу:

1) пасивний статичний (м'язи розтягуються за рахунок зовнішньої сили, час виконання 30 – 40 с);

2) активний статичний (розтягування відбувається через довільне напруження інших м'язових груп);

3) пасивний динамічний (розтягнутий м'яз піддається додатковому розтягуванню з невеликою амплітудою);

4) активний динамічний (аналогічний попередньому, тільки розтягування відбувається за рахунок довільної активності інших м'язів);

5) антагоністичний (після пасивного статичного стретчингу виконується напруження м'язів-антагоністів);

6) агонічний (за пасивним розтягуванням настає напруження м'язів і швидке розслаблення з новим розтягуванням) [11].

Перед початком занять стретчингом бажано провести тестування на гнучкість. Оцінювання рухливості суглобів і ступеня розтягнутості м'язів дозволить побачити, на який відділ опорно-рухового апарату слід спрямувати тренувальний вплив стретчингу і які позитивні зміни відбуваються.

Косметичні види оздоровчої гімнастики

До системи оздоровчого фітнес-тренування належить шейпінг, каланетика, пілатес і деякі інші. Всі вони мають подібні завдання, засоби й об'єднані єдиною метою – фізичне вдосконалення людини. Іноді їх називають ще “косметичними” видами оздоровчої гімнастики (від грецького “косметика” – наука про засоби і методи покращання зовнішності людини), маючи на увазі засоби і методи покращення фігури.

1. Шейпінг

Шейпінг (від англ. shaping – формувати) – це система, розроблена для того, щоб жінки ставали привабливішими. Суть системи полягає у способі тренування, спрямованому на корекцію фігури. Головним поняттям шейпінгу є уявлення про шейпінг-модель – еталон жінки, яка вміє бути естетично привабливою, жіночою, має передумови для високого рівня здоров'я, працездатності і материнства.

Шейпінг виник у Санкт-Петербурзі на межі 1987 – 88 рр. Його винахідник, Ілля Прохорцев, отримав патент на винахід у галузі фізичної культури. З цього часу шейпінг почав динамічно розвиватися. У 1991 – 95 рр. були розроблені методики: шейпінг-хореографії, чоловічого шейпінгу, шейпінг-терапії, занять із дітьми (шейпінг-юні), шейпінг-профі, концепції шейпінг-

доглянутості, шейпінг-харчування, шейпінг-стилю (спосіб моделювання одягу та зачісок). Це дозволило шейпінгу гармонійно об'єднати в собі фізичну культуру, окремі напрямки мистецтва і моди та стати системою фізичного вдосконалення людини [2].

Ефективність шейпінгу досягається завдяки науковому обґрунтуванню цієї системи, а також використанню в ній нових комп'ютерних і інформаційних технологій.

Перша частина шейпінг-системи – це фізичне тренування. Воно допомагає виправити недоліки фігури, наблизитися до фігури шейпінг-моделі, розвинути фізичні якості та витривалість. Антропометричні тестування, які проводяться щомісяця, дозволяють визначити відхилення параметрів фігури і складу тіла (жирова, м'язова і кісткова маса) від показників шейпінг-моделі. Оптимальні режими виконання фізичних вправ розраховуються на основі комп'ютерних програм, на підставі результатів тестування. Відповідно до цього розраховується також індивідуальний харчовий режим.

На другому етапі тренувань головним завданням стає побудова гарних форм тіла шляхом цілеспрямованого впливу на м'язи. Тренувальний ефект досягається багаторазовим повторенням (300 і більше разів) спеціальних вправ у помірному темпі.

Шейпінг-технологія проведення занять зі застосуванням спеціальних відеопрограм звільнила тренера від необхідності постійного демонстрування вправ. Тому тренер може забезпечити постійний, персональний контроль за тими, хто займається.

Таким чином, *шейпінг* – це комплексна система, яка об'єднує фізичні вправи, принципи раціонального харчування, окремі напрямки мистецтва (шейпінг-хореографія), моду (шейпінг-стиль) та концепцію доглянутої зовнішності [7, 13].

2. Каланетика

Каланетика отримала назву на честь голландської балерини Каллан Пінкней – авторки цієї програми. Це досить повільна і спокійна гімнастика, що складається з 30 вправ, які розраховані на годину занять. Каланетика побудована на основі виконання переважно статичних вправ, окремих поз класичної йоги та вправ на розтягування. При цьому вправи на розтягування м'язів виконуються після кожної силової вправи для зняття больових відчуттів та попередження розвитку занадто рельєфної мускулатури [1, 11].

Статичні вправи у каланетиці спрямовані на мікроскорочення м'язів. У цій гімнастиці немає різких, амплітудних, складних за координацією рухів, стрибків, вона абсолютно виключає будь-яке травмування м'язово-суглобового апарату [1].

На перший погляд спокійні та повільні вправи насправді передбачають значну за інтенсивністю роботу глибоко розташованих м'язів. Фізіологічний ефект побудований на тому, що під час тривалого статичного навантаження на м'язи збільшується рівень метаболізму в м'язовій масі (прискорюється швидкість обміну речовин), через що спалюється велика кількість калорій і жирівідкладень.

Автор програми запевняє, що одна година занять каланетикою дає організму стільки, скільки 7 годин занять гімнастикою або 24 години занять аеробікою [11].

Американці називають каланетику “гімнастикою незручних поз”, оскільки вихідні положення для виконання вправ і самі вправи складені таким чином, що одночасно працюють усі основні групи м'язів тіла.

Під час занять відбувається корекція постави тіла, поліпшується обмін речовин, зміцнюється імунна система, нормалізується вага, розвивається гнучкість, укріплюються суглоби і м'язи [1].

Для ефективного впливу занять на організм автор розробила 4 основні правила, яких необхідно дотримуватися під час занять каланетикою. *Перше правило* – це поступове нарощування інтенсивності та тривалості навантаження. Позаяк навантаження в каланетиці досить великі (статична поза утримується від 10 – 15 до 100 рахунків), збільшення навантаження повинно становити не більше як 3 – 5 % на кожному тижні занять.

Друге правило – це необхідність використання різноманітних вправ. Автор вважає, що для досягнення ефекту необов'язково виконувати всі 30 вправ. Цілком достатньо виконати 7 – 12 вправ, але вони мають відрізнятися характером і напрямком впливу.

Згідно з *третьім правилом*, цінність вправ тим більша, чим незвичнішою вона є для конкретної людини. Це дуже важливо для людей старшого віку, у яких обмежується тренування рухової функції, поступово зменшується запас рухових умінь і навичок.

Четверте правило зобов'язує до систематичних занять, без чого неможливо досягти оздоровчого ефекту [1, 11].

3. Пілатес

Пілатес створений у ХІХ ст. лікарем, спортсменом і професіональним інструктором Йозефом Пілатесом. Ще на початку минулого сторіччя він удосконалив систему фізичних вправ, яку придумав для відновлення власного здоров'я, доповнив її елементами йоги і східних одноборств. Завдяки цій унікальній системі, він ставив на ноги поранених, відновлював здоров'я відомим артистам цирку, балету, спортсменам [1, 11].

Але ще зовсім недавно метод, створений Йозефом Пілатесом, вважався елітним видом тренування, закритою школою, недосяжною для багатьох.

Сьогодні ця система захоплює усіх прихильників фітнесу як дуже проста й ефективна.

Методика Пілатеса – комплекс повільних плавних рухів, спрямований на розвиток гнучкості, зміцнення окремих м'язових груп і поліпшення стану здоров'я. Крім роботи великих поверхневих м'язових груп, особлива увага приділяється навантаженню глибоко розташованих м'язів, що потребують специфічного тренування. В основі методу Пілатеса – створення м'язового корсета для хребта, стан якого визначає загальний стан організму. Тому кожна вправа у системі Пілатеса починається з прийняття правильної постави [1, 2, 11].

Основними принципами його системи є:

- релаксація (розслаблення, позбавлення зайвого напруження в окремих ділянках тіла, виконання вправ без напруження);
- концентрація (зосередження на цій групі м'язів або частині тіла, яка виконуватиме вправу, створення візуальних образів);
- вирівнювання тіла (вироблення правильної постави, збереження оптимального взаєморозташування окремих частин хребта, тазу й інших частин тіла);
- центрування (підтягування живота до хребта перед початком руху);
- дихання (дихання на повні груди, недопустимість випирання живота, підготовка до руху – вдих, виконання вправи – видих);
- плавність виконання (повільне виконання);
- координація (розвиток відчуття власного тіла).

Крім суто оздоровчої спрямованості, пілатес використовують як відновлювальний засіб після різних травм опорно-рухового апарату, в тому числі хребта.

Східні системи гімнастики

В основі усіх східних систем гімнастики є три основні принципи, яких необхідно дотримуватися під час виконання вправ, – це рух, правильне дихання і контроль із боку свідомості. Основним завданням східних систем гімнастики є зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, гармонійний розвиток, а також удосконалення духовної сфери і психіки людини. В контексті цього розділу ми говоритимемо про східні системи як про одну з дисциплін фізичної культури, не аналізуючи особливості її філософії.

Гімнастика йогів

Йога – це унікальна стародавня індійська система, що виникла серед мудреців, пустельників і мандрівників для гармонії тіла і свідомості. Гімнастика йогів (хатха-йога) передбачає прийняття й утримання

спеціальних поз (асан), більшість з яких запозичені зі світу тварин і птахів (поза Кобри, Крокодила, Ворони тощо). Терапевтичний ефект досягається через прийняття пози та концентрації уваги на результаті, що очікується [3, 6, 8, 12].

Медичні аспекти гімнастики йогів становлять великий інтерес, оскільки комплекси рухів і дихання відпрацьовувалися впродовж багатьох століть.

Заняття гімнастикою йогів відновлюють гнучкість хребта, нормалізують обмін речовин, функції шлунково-кишкового тракту, вагу тіла, тиск, гальмують процеси старіння. Гімнастика йогів дуже корисна людям із невротами, порушеннями сну, надмірним збудженням нервової системи, психічними розладами тощо [6].

Йога корисна в будь-якому віці і жінкам, і чоловікам. Існує спеціальна методика проведення занять гімнастикою йогів із дітьми, в якій використовуються різноманітні асани без спеціальної концентрації уваги на терапевтичному ефекті. Подобається дітям так звана “динамічна йога”, в якій відбувається зміна поз протилежної дії (наприклад, після згинання тулуба виконується розгинання) без затримування в кожній асані, як це вимагається у традиційній йозі.

Для проведення занять йогою рекомендується формувати групи за віковим принципом: дитячі групи (6 – 10 та 10 – 16 років); молодіжні (16 – 25 років); групи середнього віку (26 – 50 років) і групи людей похилого віку (від 50 років і старші). Головним критерієм для формування груп повинен бути функціональний стан організму [6].

Допускається проведення занять йогою з особами, які належать до спеціальних медичних груп або мають значні відхилення у стані здоров'я, під наглядом лікаря чи інструктора з медичною освітою.

Оптимальний час занять йогою для людей без значних відхилень у стані здоров'я становить 1,5 – 2 години 1 – 2 рази на тиждень. Під час занять вивчають різноманітні асани (від простих до складних), дихальні вправи, отримують теоретичні знання про раціональний здоровий спосіб життя, правильне харчування, гігієну, естетичні вимоги йоги [3, 6, 12].

Різновиди йоги, які використовуються в системі ОВГ.

Хатха-йога – найпоширеніший вид йоги (“хатха” – могутність, сила). Мета послідовників цієї системи – досягнення фізичного здоров'я, сили і гнучкості.

Аштанга-йога – відгалуження хатха-йоги. Фактично це набір специфічних силових вправ-позицій, які чергуються в досить швидкому темпі. Найрізноманітніші пози об'єднані в безперервну низку рухів із використанням спеціальних дихальних вправ. Застосовується як засіб розвитку сили, гнучкості, витривалості.

Вінні-йога – індивідуалізована програма асан залежно від індивідуальних можливостей і потреб.

Айенгар-йога вимагає чіткого тривалого виконання всіх асан. Часто для досягнення цього використовуються допоміжні засоби: валки, крісла, стінка. Цей вид йоги корисний як гімнастика для суглобів, корекція постави, профілактика травм або реабілітація після них.

Пауер-йога (силова йога) – це сучасний різновид стародавньої гімнастики йогів для тих, хто вже підготовлений до силових навантажень.

Фітнес-йога – спеціальні статичні та динамічні асани, дихальні вправи, а також вправи для концентрації уваги на роботі внутрішніх органів. Вона становить інтеграцію гімнастики йогів і сучасного уявлення про здоровий спосіб життя. Адаптовані для фітнесу асани можна практикувати в залі з інструктором і вдома.

Гімнастика ушу

За відомостями китайської енциклопедії [6, 7], ушу є традиційним китайським видом спорту. В перекладі з китайської мови “ушу” означає “майстерність воїна” або “військова майстерність”. Основа ушу – елементи рукопашного бою, вправи з предметами для нападу та самооборони. Комплекси вправ виконуються груповим та індивідуальним методом і передбачають удари рукою, ногою, кидки, захвати, падіння і випади.

У гімнастиці ушу виокремлюють 42 стилі виконання вправ, які залежать від місця, подібності до рухів тварин, імен авторів тощо [6].

Уся система вправ виникла як підготовка до військової справи і праці.

З ушу пов’язана ще одна система вправ, яка називається “цигун”. Цигун – від “ци” – рухома сила, яка визначає життєдіяльність організму; “гун” – методи, а також здібності, досягнуті за допомогою “ци”; використовується також у значенні “майстер, який володіє “ци””.

Цигун – це спосіб укріплення здоров’я через застосування цілющої сили Духа “ци”. Використовується у спортивній практиці як метод психічної регуляції. Цигун є самостійною підсистемою ушу.

Зараз ушу розвивається у трьох напрямках: спортивному, бойовому і оздоровчому.

Доведено, що ушу спортивного спрямування є системою вправ гімнастичного характеру, що визначаються такими ознаками:

- поєднання окремих елементів у комплекси за типом вільних вправ із предметами і без предмета;
- яскраво показане естетичне спрямування і стилізація вправ;
- застосування акробатичних елементів;
- використання методу суворо регламентованої вправи, побудова занять за типом гімнастичного уроку;

– оцінювання змісту, складності та якості виконання в балах.

Однак китайські фахівці підкреслюють, що всі види ушу спрямовані не тільки на досягнення спортивного результату, а насамперед на зміцнення здоров'я. У Китаї можна побачити, як від 5 до 7 години ранку мільйони людей виходять у парки, сквери, на вулиці і виконують різні фізичні вправи, серед яких традиційна китайська гімнастика ушу. Звичка до систематичних занять фізичною культурою піднесена в них до своєрідного культу.

1956 року в Китаї було розроблено комплекси ушу, що містять від 24 до 108 рухливих форм, доступних усім. Тому в Китаї так багато людей похилого віку, які дотримуються активного способу життя [12].

Найхарактернішими ознаками китайської гімнастики ушу є:

- 1) плавність й округлість рухів;
- 2) повільний темп виконання;
- 3) безперервність і рівномірність рухів;
- 4) відсутність максимальної амплітуди виконання;
- 5) точність рухів і положень тіла;
- 6) пряме положення тіла, відсутність позицій лежачи і стоячи на колінах;
- 7) усі переміщення і пози виконуються на злегка зігнутих ногах;
- 8) ненапружені м'язи;
- 9) супроводження рухів поглядом і думками;
- 10) рівномірне дихання [2, 12].

Під час навчання вправ ушу використовується музичний супровід, але потім вправи виконуються в індивідуальному темпі.

Свідомість і віра у корисність цих вправ – найсильніший аргумент мотивації до занять гімнастикою ушу.

Лікувально-профілактичні види гімнастики

1. Коригувальна гімнастика

Вправи коригувальної гімнастики використовуються в рекреаційних заняттях для навчання правильної постави, профілактики та корекції її порушень. Незалежно від виду оздоровчої гімнастики головною особливістю техніки виконання вправ є утримання правильної постави. В окремих ОВГ вправи починаються з відчуття правильної постави (пілатес), в інших – постава оцінюється судьями під час проведення масових змагань або конкурсів як елемент техніки (танцювальна аеробіка, степ-аеробіка).

Приєднання вправ коригувальної гімнастики до занять ОВГ забезпечує дві протилежні функції хребта – рухливості і стійкості. Тобто хребет має бути рухливим, наскільки це можливо, стійким – наскільки це необхідно, і в той самий час достатньо міцним, щоби витримати статичні та динамічні навантаження [6].

Головну роль в утриманні вертикальної пози відіграють м'язи спини, що випрямляють хребет. М'язи черевного преса витримують не менше навантаження, утримуючи поставу і захищаючи хребці від зміщення і травм. Добре розвинений м'язовий корсет спроможний захистити хребет від травматичних навантажень.

Слабкість м'язового корсета, нерівномірний тонус м'язів неминуче призведе до збільшення чи зменшення фізіологічних вигинів хребта або до бокових викривлень. Тому м'язи повинні бути не просто сильними, а й гармонійно розвиненими, здатними не тільки тривалий час утримувати тулуб у правильному положенні, але й розслаблятися і розтягуватися під час руху.

Головні завдання коригувальних вправ на заняттях ОВГ:

- створення навички правильної постави;
- укріплення й оздоровлення всього організму;
- тренування м'язів, що ослаблені;
- розслаблення і розтягування перенапружених м'язів [6].

У заняттях ОВГ застосовують вправи для загального розвитку, дихальні вправи, вправи на координацію, на створення навички правильної постави та профілактики її порушень незалежно від індивідуальних особливостей людини. Разом із тим спеціальні коригувальні вправи для укріплення і розтягування м'язів, збільшення рухливості хребта (у разі потреби) добирають індивідуально, з урахуванням типу порушення опорно-рухового апарату.

Створення навички правильної (або максимально до неї наближеної) постави – головна мета впровадження коригувальних вправ у комплекси ОВГ.

2. Дихальні системи гімнастики

Будь-які фізичні вправи безпосередньо пов'язані з функцією дихання, але переважно ті, хто займається, не акцентують увагу на ньому, повністю покладаючись на автоматизм цієї функції організму, яка залежить не стільки від вольових і свідомих зусиль людини, скільки від несвідомих нервово-гуморальних механізмів регуляції. Тому, в широкому значенні слова, будь-які види фізичної культури, в яких стимулюється дихальна функція, можна вважати дихальною гімнастикою. Але вужче **дихальну**

гімнастику слід розуміти як спеціальні вправи для розвитку дихальних м'язів [6].

Дихальну гімнастику як засіб зміцнення здоров'я людство використовувало дуже давно. Наприклад, найважливішим елементом опанування гімнастикою йогів є попереднє засвоєння правильного дихання і подальше регулярне виконання різних дихальних вправ. Таких вправ у гімнастиці йогів є багато [8].

Оздоровче значення дихальної гімнастики полягає у тому, що під час глибокого і спокійного вдиху знижується внутрішній грудний тиск за рахунок опущення вниз діафрагми. При цьому до правої половини серця, тобто до правого передсердя, збільшується приплив венозної крові, що полегшує роботу серця. А діафрагма, яка опустилася внаслідок цього, масує печінку та верхні органи черевної порожнини, допомагає видаленню з них продуктів обміну речовин. Під час глибокого видиху діафрагма піднімається, це посилює вплив венозної крові від нижніх кінцівок, що сприяє полегшенню кровообігу. Одночасно з тим відбувається легкий масаж серця і поліпшення його кровопостачання [8].

Зупинимося коротко на відомих системах дихальної гімнастики, які популярні в нашій країні.

Дихальні вправи гімнастики йогів. Дихальні вправи можна зарахувати до хатха-йоги, а точніше, до її частини – “пранаями” або системи “дихального контролю”. Концепція “прани” – це уявлення про силу й енергію, в тому числі й керування цією енергією за допомогою дихання. Найефективнішими в дихальній гімнастиці йогів вважаються три вправи:

1) дихання через одну ніздрю; при цьому видих повинен бути удвічі довшим, аніж вдих;

2) вдих через одну ніздрю, видих через другу – видих удвічі довший, аніж вдих;

3) аналогічно вправі 2, але після вдиху необхідно затримати видих; співвідношення часу вдиху до часу паузи і видиху становить 1 : 2 : 2.

Крім основних трьох вправ, йоги рекомендують виконувати:

– діафрагмальне дихання з акцентом на швидкому та сильному видихові;

– вдих через дві ніздрі з шумом до наповнення легень – затримка дихання – видих через ліву ніздрю;

– часте і різке дихання;

– дихання з утягуванням повітря через рот та інші вправи [6].

Парадоксальна дихальна гімнастика Стрельнікової. А. Н. Стрельнікова, за фахом співачка, вважає, що органи дихання розкриваються у чотирьох функціях: безпосередньо в диханні, під час розмови, крику

та співу. Спів, на думку співачки, найскладніша форма прояву дихання [8].

Дихальну гімнастику А. Н. Стрельнікова розробила для відновлення і розширення діапазону голосу у професійних співаків. Але з часом було зауважено, що ця система дихальних вправ дає чудові результати для хворих на органи дихання, допомагає зняти приступи під час бронхіальної астми. Гімнастику А. Н. Стрельнікової називають парадоксальною тому, що вдихи та видихи відбуваються одночасно з рухами, які ускладнюють ці фази дихання: під час стискання грудної клітки (нахил, зведення рук уперед) виконується вдих, а під час розширення грудної клітки (розведення рук у різні боки, випрямлення тулуба після нахилу) – видих. Сутність методики – в активному, напруженому короткому вдихові, що виконується у незручних положеннях і тим самим тренує всі м'язи дихальної системи [6, 8].

Автор рекомендує виконувати дихальні вправи серіями з досить великою кількістю повторень. Наприклад, у перший день занять необхідно зробити 50 серій або підходів на кожен вправу, а на другий день – вже 75 серій (близько 600 вправ) [8].

Дихальна гімнастика Бутейка. Лікар К. Бутейко розробив систему дихальної гімнастики, яку успішно застосовував при лікуванні деяких хвороб дихальної системи, зокрема бронхіальної астми.

На основі багаторічних досліджень він зробив висновок, що причиною багатьох хвороб є нестача в організмі вуглекислого газу. При підвищенні концентрації вуглекислоти в крові до верхньої межі активізуються процеси біосинтезу у клітинах, поліпшується еластичність судин. Його методика полягає у вольовому зниженні глибокого дихання, постійній ненапруженій затримці дихання [6].

На відміну від теорії глибокого дихання, К. Бутейко пропонує метод вольової ліквідації глибокого дихання (ВЛГД). За його методикою здоровою вважається людина, яка може затримати дихання на 30 с. Початкова інструкція виконання дихальних вправ така: 2 с – вдих, 2 с – видих, 3 с – затримання дихання. Після тренування, яке повинно тривати не менше ніж 3 години щоденно, частота дихання може досягати 6 – 8 циклів за хвилину [8].

Тренування за методом К. Бутейко вимагає великих вольових зусиль, наполегливості й часу. Але займаючись за його методикою, слід пам'ятати, що затримка дихання повинна бути посилюююю для організму і не викликати неприємних відчуттів.

Дихальна гімнастика Лобанової-Попової. Система трифазового дихання широко застосовується в практиці підготовки спортсменів, артистів

балету, лекторів, дикторів і пов'язується з іменами О. Г. Лобанової, Е. Я. Попової та їх учнів. Дихальна гімнастика за цим методом заснована на розвиткові дихальних м'язів переважно за рахунок опору повітрю, що видихається, артикуляційних (мовних) органів. Для цього під час видиху вимовляються різні звукосполучення. Принциповою рисою системи дихання є фіксація уваги на паузі після видиху. Пауза використовується для того, щоби наступний вдих відбувався швидко, природно, без напруги [8].

Схема дихання виглядає таким чином: видих (через зімкнуті губи) – пауза (для виникнення природного бажання вдихнути) – вдих носом.

У цій гімнастиці використовуються дикційні вправи з голосними і приголосними звуками, текстом, а також тренування дихання в русі.

Таким чином, фахівцеві в галузі фізичного виховання й оздоровчої фізичної культури необхідно знати особливості проведення дихальної гімнастики, пов'язані з методикою, медико-біологічними аспектами та психофізіологічними чинниками. Навіть у короткій характеристиці систем дихальної гімнастики можна побачити суперечність рекомендацій їх авторів. Для того, щоби вникнути у кожний конкретний випадок, спеціалістові треба вміти відрізнати лікувальні методи від профілактично-оздоровчих.

Підсумок

ОВГ використовуються у системі фізичної рекреації для оздоровлення і відновлення, фізичного виховання й удосконалення, корекції та лікування, нагромадження життєво необхідних умінь і навичок.

Широкий вибір засобів і методів сучасних систем оздоровчої гімнастики дозволяє розвивати всі фізичні якості, вдосконалювати функціональні можливості, сприяти формуванню правильної постави. Проведення занять із музичним супроводом підвищує емоційний фон, розвиває відчуття ритму й уміння синхронізувати свої рухи з темпом і ритмічним малюнком музики.

Історія виникнення ОВГ як засобу відновлення й оздоровлення людини відома зі стародавніх часів, але особливого розвитку гімнастичні вправи набули в епоху Відродження. У ХІХ ст. розроблено системи ритмічної гімнастики, які стали основою для сучасних різновидів аеробіки.

У ХХ ст. почали розвиватися різноманітні напрямки аеробіки, в яких поєдналися гімнастичні вправи, елементи танцю, бігові та стрибкові вправи. Проведення занять під сучасну музику надзвичайно популяризувало цей вид оздоровчої гімнастики.

Усі ОВГ можна умовно поділити на східні, європейські й американські.

В європейських і американських гімнастичних школах перевага надається оздоровленню через навантаження м'язової системи; у східних – особливу увагу звертають на комплексність тріади – рух, дихання, свідомість.

Залежно від поставленої мети, засобів і методів ОВГ, які застосовуються у фізичній рекреації, їх можна умовно поділити на кілька великих груп: **оздоровчий фітнес (аеробні й атлетичні види, стретчинг, фітбол-аеробіка), східні системи та лікувально-профілактичні (коригувальна, дихальна) види гімнастики.**

Загалом фітнес можна окреслити як систему оздоровлення людини через обумовлене фізичне навантаження, що поєднує силове й аеробне тренування, розвиток гнучкості з повноцінним раціональним харчуванням.

Оздоровчі напрямки аеробіки становлять широкий спектр різноманітних методик, найхарактернішими рисами яких є виконання танцювальних і гімнастичних вправ для загального розвитку, що об'єднані в комплекси і виконуються під музику потоковим способом. До аеробіки оздоровчого спрямування можна зарахувати ритмічну гімнастику; базову аеробіку; танцювальні види аеробіки (танцювальна аеробіка, джаз-аеробіка, сальса-аеробіка тощо); циклічну аеробіку (кардіоаеробіка, степ-аеробіка); східноєвропейську аеробіку (тай-бо-, кі-бо- тощо); аквааеробіку.

Особливе значення в системі ОВГ займають східні системи гімнастики (йога, ушу, цигун та інші). Основним їх завданням є зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, гармонійний розвиток, а також удосконалення духовної сфери і психіки людини.

Крім того, в системі рекреаційних занять широко застосовуються коригувальні та дихальні вправи.

Контрольні запитання і завдання

1. З якою метою використовуються ОВГ в системі фізичної рекреації?
2. Дайте характеристику основних засобів, що застосовуються в ОВГ.
3. У чому полягають основні методичні особливості проведення занять гімнастикою, які використовуються в оздоровчому тренуванні?
4. Охарактеризуйте оздоровчі напрямки гімнастики, що виникли у стародавні часи.
5. Який внесок у розвиток оздоровчої гімнастики епохи Відродження?
6. Дайте характеристику систем ритмічної гімнастики, що були розроблені у ХІХ ст.

7. Як виник термін “аеробіка”? Яка ідея лежить у його основі?
8. У чому різниця між європейськими та східними системами оздоровчої гімнастики?
9. Назвіть авторські системи оздоровчого тренування з використанням засобів гімнастики.
10. Як можна класифікувати ОВГ залежно від поставленої мети, засобів і методів проведення занять?
11. Дайте характеристику оздоровчого фітнесу.
12. Які різновиди мають аеробні види гімнастики?
13. Дайте характеристику різновидів аеробіки оздоровчого спрямування.
14. Які тренажери використовують для проведення кардіоаеробіки?
15. Що таке фітбол-аеробіка? В чому проявляється оздоровчий ефект занять фітбол-аеробікою?
16. Дайте характеристику аеробіки з використанням степ-платформи. У чому ефективність занять степ-аеробікою?
17. Охарактеризуйте різновиди східноєвропейської аеробіки.
18. Які особливості впливу занять аквааеробікою на організм людини?
19. Які особливості проведення занять атлетичними видами гімнастики?
20. Що таке стретчинг? У чому суть і особливості методики проведення занять стретчингом?
21. Дайте характеристику шейпінгу. В чому полягає його ефективність?
22. Які особливості та методика проведення занять каланетікою?
23. Що таке пілатес? Які основні принципи занять пілатесом?
24. Охарактеризуйте гімнастику йогів.
25. Які особливості гімнастики ушу?
26. Для чого використовуються коригувальні вправи в системі рекреаційних занять?
27. Дайте характеристику дихальної гімнастики.
28. У чому особливості парадоксальної гімнастики А.Н. Стрельнікової?
29. Охарактеризуйте дихальну гімнастику за методом К. Бутейка.
30. Що є в основі дихальної гімнастики Лобанової-Попової?

Використана література

1. Вейдер С. Суперфитнес. Лучшие программы мира. От каланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота / Синтия Вейдер. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 288 с. : ил.
2. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с. : ил.
3. Ким Н. К. Фитнес : [учебник] / Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. – М. : Сов. спорт, 2006. – 454 с. : ил.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Кеннет Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
5. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Дэбби Лоуренс. – М. : ФАИР – ПРЕСС, 2000, 256 с. : ил.
6. Милюкова И. В. Большая энциклопедия оздоровительной гимнастики / И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова; под общ. ред. проф. д-ра наук Т. А. Евдокимовой. – М. : АСТ; СПб. : Сова, 2007, 991. [1] с. : ил.
7. Овчинникова Н. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості / Н. Овчинникова, Т. Нестерова, В. Сосіна // Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 4. – С. 9-15.
8. Рейзин В. М. Гимнастика и здоровье / В. М. Рейзин. – Минск : Полымя, 1984. – 96 с.
9. Сосина В. Ю. Азбука ритмической гимнастики / В. Ю. Сосина. – К. : Здоров'я, 1986. – 64 с. : ил.
10. Сосина В. Ю. Ритмическая гимнастика : альбом / В. Ю. Сосина, Э. М. Фабиан. – К. : Рад. школа, 1990. – 225 с. : ил.
11. Фитнес / авт. сост. А. Полукорд. – М. : АСТ; Донецк : Сталкер, 2006. – 174 с., [2] ил. – (идеальная фигура).
12. Хатха-йога для начинающих : метод. пособие для инструкторов-методистов / сост. Л. И. Тетерников. – М. : Всесоюзн. фонд «Оздоровление и спорт», 1990. – 129 с.
13. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : [навч. посібник для студ. ВНЗ] : в 2-х частинах. – 3-е вид. випр. і доп. / О. М. Худолій. – Х. : ОВС, 2004. – Ч. 1. – 414 с. : іл.

Частина 3

ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Розділ 1. Історія становлення та види сучасного туризму

Туризм – один із важливих засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Знання з організації рекреаційно-туристичної діяльності необхідні спеціалістові фізичної культури і спорту, оскільки серед основних завдань фізичного виховання у молодших класах є прищеплення учням інтересу до фізичної культури, підготовка їх до самостійних занять фізичними вправами у повсякденному побуті, участь у туристичних походах.

У новій навчальній шкільній програмі з фізичної культури (авт. Т. Ю. Круцевич та інші), якій надано гриф “Рекомендовано Міністерством освіти і науки України” (лист від 01.07.09 р. № 1/11-4630) упродовж навчального року передбачено години з навчання основ туризму (6-9 класи). Так, з 2009/2010 навчального року зазначена навчальна програма впроваджується у 5 – 9 класах загальноосвітніх навчальних закладів. Вона спрямована на реалізацію принципу варіативності в навчальному процесі. Уперше, враховуючи досвід провідних Європейських країн у галузі фізичного виховання, не декларативно, а реально передбачається планування змісту навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів та їх інтересів.

Упродовж року учні мають опанувати 4-6 варіативних модулів. На сьогодні розроблено й отримали гриф (лист Міністерства освіти і науки України від 30.07.09 р. № 1/11-6353) такі програми варіативних модулів: баскетбол, волейбол, гандбол, гімнастика, легка атлетика, настільний теніс, туризм, футбол.

Туристична діяльність вирішує такі завдання:

1) *освітні*: формування загальноосвітніх, культурних, соціальних знань населення та збільшення їх обсягу, формування світогляду;

2) *оздоровчі*: забезпечення відпочинку, відновлення життєвих сил, здоров'я споживачів;

3) *соціальні*: надання нематеріальних благ споживачеві у вигляді різноманітних послуг, розширення міжнаціональних, міждержавних, міжособистісних відносин; узгодження інтересів окремих груп населення і збереження сприятливого екологічного, соціального і культурного середовища;

4) *пізнавальні*: вивчення історії краю, знайомство з різноманітними краєзнавчо-туристичними ресурсами;

5) *виховні*: формування морально-вольових якостей, свідомості молодого покоління, почуття колективізму;

6) *спортивні*: туризм – вид спорту, занесений до Єдиної спортивної класифікації України.

1.1. Історія виникнення та розвитку туристичної діяльності

Туристично-краєзнавча діяльність, що виникла і розвивалася як об'єктивна суспільна потреба, поступово затвердилася як один із важливих засобів виховання людей. У її розвитку прослідковуються **три етапи**:

– виникнення передумов для організованих групових (колективних) походів і подорожей, вивчення місцевості;

– використання походів як засобу виховання;

– становлення і розвиток туристично-краєзнавчої діяльності як суспільно-соціального явища.

Перший етап, тобто виникнення передумов для організованих походів і подорожей, пов'язаний з ранніми періодами історії людства, коли племена або цілі роди були змушені шукати найоптимальніші умови для існування (щоб оминати холод і голод), наважувалися на тривалі переходи. За свідченнями істориків, племена і роди мали спеціальних розвідників для нових місць поселення.

Згодом за найпридатнішу територію для існування велася боротьба. Здобуті вміння й навички людей під час тривалих і швидкісних переходів важкодоступними місцями мали ще й важливе військове значення.

Окрім цього, тривалі походи, тобто експедиції, відбувались із різною метою: для вивчення особливостей флори і фауни віддалених районів земної кулі, культурних цінностей окремих народів, пошуку корисних копалин, уточнення географічних уявлень про Землю, відкриття нових земель і торгових шляхів тощо.

Наприклад, існують відомості 500 року до н. е. про полінезійців, котрі подорожували на Гаваї на відстань більше ніж 2 тис. миль, для спостереження за розташуванням сонця і зірок, хвилюванням океану, хмарами і польотами птахів.

У VI столітті до н. е. греки та римляни мандрували до Єгипту, їх цікавила давня історія, культура, природа, чудові єгипетські споруди. Першим написав про свої численні експедиції в 9-ти книгах грецький "батько історії" Геродот.

Подорожі стародавньою Грецією мали пізнавальний і розважальний характер: країна приваблювала туристів фестивалями, атлетичними змаганнями й іншими видами розваг. Починаючи з 776 року до н. е., щорічно на Олімпійські ігри в Грецію з'їжджалися тисячі аматорів спорту і шанувальників мистецтв. До цього періоду належить і спорудження спеціальних великих будинків, у яких могли розміститися й відпочити атлети та глядачі.

Стародавній Рим також долучився до історії краєзнавчо-туристичної діяльності, оскільки багатство і величезні території імперії були певними складниками, необхідними для туризму.

Своєрідним “туризмом” можна вважати й хрестові походи, що тривали впродовж XI–XIII ст. Адже десятки тисяч європейців познайомилися зі Сходом та його культурою. Це сприяло розвитку торгівлі, готельної справи та подорожей.

Однак, незважаючи на різні завдання походів і подорожей (загарбницькі, пізнавальні тощо), усі вони об'єктивно розширювали географічні знання людини.

Початок другого етапу розвитку туристично-краєзнавчої діяльності як засобу виховання можна зарахувати до епохи Відродження (XV–XVI ст.) та Просвіти (XVII ст.).

До середини XV століття головним видом подорожей було паломництво європейців, котрі мандрували святими місцями континенту. Релігійні переконання спонукали їх долати довгий шлях до святинь: мусульман – до Мекки, християн – до Єрусалима тощо.

Цілеспрямований розвиток туризму як засобу фізичного виховання почався саме в цю епоху після багатомісячних заборон з боку церкви.

Туристичні походи як засіб оздоровлення людини (фізичне і духовне) практикували навіть у семінаріях єзуїтів.

Великі географічні відкриття середини XV – поч. XVI ст., пов'язані з іменами Христофора Колумба, Васко де Гама, Америго Веспуччі, Фернана Магеллана, були виявом одвічного прагнення людини пізнати Землю, її найвіддаленіші куточки, довідатися про народи, які її населяли, їх життя, побут, культуру.

Особливий внесок в обґрунтування значущості походів і подорожей, вивчення місцевості у вихованні молоді зробили прогресивні педагоги того часу: Х. Вівес, М. Монтень, Т. Мор, Ф. Рабле, Е. Роттердамський. Вони говорили про необхідність організованого процесу фізичного виховання молоді і відводили особливе місце походам. Вважали багатоденні піші походи “цінним” засобом формування фізичних, моральних і вольових якостей у молодих людей.

Видатний педагог Відродження Вітторіно де Фельтре в школі, яку він організував в Мантуе (1425 р.), використовував туристичну діяльність. Його учні здійснювали багатоденні походи в передгір'я Альп.

В епоху Просвіти (XVII ст.) Ж.-Ж. Руссо, Г. Ліблі й інші вбачали в туристичних походах засіб патріотичного виховання молоді, зміцнення їх здоров'я. Це висвітлено у вченні “Про необхідність пізнання природи і прагнення до вироблення норм природного поведіння”. Ж. Ж. Руссо обґрунтував значущість піших подорожей для вирішення оздоровчих завдань, розвинув теорію їх значення як складової частини виховання, розкрив мету й завдання подорожей, їх взаємозв'язок з іншими засобами формування особистості.

Саме тому, наприкінці XVII – на початку XVIII ст. в деяких навчальних закладах європейських країн учителі використовували пішохідні прогулянки і поїздки в навколишні визначні місця. Такі подорожі називали **екскурсіями**.

Для вирішення пізнавальних завдань і вивчення віддалених важкодоступних куточків земної кулі відбувалися **тривалі експедиції**, що вимагало вдосконалення рухливих умінь і навичок учасників. Проводилася їх попередня фізична підготовка, перевірялася соціально-психологічна відповідність і узгодженість, випробовувалося туристичне спорядження, необхідне для подорожі.

Це сприяло виникненню методичних засобів і правил підготовки учасників до подорожей та експедицій.

Наприкінці XVIII ст. – у першій половині XIX ст. в країнах Західної Європи виникає рух “Назад до природи”, який обґрунтував практичне застосування подорожей для фізичного вдосконалення людини. Враховуючи прикладне значення туризму у формуванні життєво необхідних людині рухових умінь і навичок, його можливість всебічно і гармонійно впливати на функціональні системи й органи людини, відомі педагоги того часу, І. Базедов, Г. Фіт та інші, рекомендували його як необхідну складову фізичного виховання. Туризм увели до програми фізичної підготовки в багатьох школах.

Третій етап розвитку туристично-краєзнавчої діяльності характеризується становленням туризму як суспільно-соціального явища. Етап починається в 60–70-х роках XIX ст., коли в країнах Західної Європи почали утворюватися перші регіональні союзи (асоціації) любителів подорожей: туристські клуби, секції. Саме з цього часу використовується термін “туризм”.

Засновником сучасного туризму як сфери економічної діяльності вважають **Томаса Кука** – баптиського священика, котрий першим зрозумів

сутність і вигоду організованих масових подорожей. 1841 року Томас Кук організував масову прогулянку (570 осіб) від Ланкастера до Лонгборога потягом за ціною 1 шилінг із кожного пасажира. Це був перший вселюдно рекламований екскурсійний потяг, а Кук був першим агентом. Від 1847 року компанія Кука почала поширювати спеціальні квитки на подорожі й екскурсії не тільки в межах Англії, але і за кордоном. 1851 року він організував поїздку англійців зі всіх провінцій країни на міжнародну виставку в Парижі. Такий тур виявився вигідним, і Кук продовжував їх організовувати. 1856 року він створив своє агентство, 1863 року організував велику туристичну подорож до Швейцарії, а 1868 року – до Північної Америки. 1870 року клієнтами його турфірми були 500 тис. англійців. Тури могли тривати до 5 місяців. Томас Кук вперше запропонував навколосвітню подорож 1872 року. Перші 20 туристів здійснили цей тур за 220 днів.

Томас Кук помер 1892 року, але його справу продовжив син, і сьогодні компанія “Томас Кук” володіє 12 тис. туристичних агентств у всіх країнах світу.

Перші самодіяльні туристичні організації з’явилися в різних країнах приблизно в один час – у другій половині XIX ст. Це були альпійські клуби і товариства. Перший такий клуб виник в Англії (1857 р.), потім в Австрії (1862 р.), а до кінця 70-х років XIX ст. – у Франції, Росії та інших країнах. У Відні 1908 року створено Міжнародний центр туризму. 1919 року був створений Міжнародний туристичний альянс (АІТ), до складу якого ввійшло 118 асоціацій.

Туристичні спілки і клуби розробляли маршрути туристичних походів, визначали критерії їх оцінювання, тобто утворювалася туристична класифікація. Поступово виробляються і встановлюються єдині правила проходження маршрутів, з’являється наукова обґрунтованість туристичних вправ як засобу військово-прикладної фізичної підготовки людей. Це підтверджує організований на початку XX ст. в Англії та інших країнах Західної Європи скаутський рух, який взяв туризм за один з основних засобів виховання у молодого покоління військово-прикладних умінь і навичок.

У XX ст. туризм набув величезного значення і як соціально-культурне явище. За допомогою подорожей, мандрівок, походів та екскурсій рідною землею люди краще пізнавали свій край, його особливості, пам’ятки історії. Міжнародний туризм, що приваблює мільйони людей, не тільки підносить їх культурний рівень, а й сприяє налагодженню взаєморозуміння і довіри між країнами та народами, допомагає їм жити у мирі й злагоді. Туризм став одним із проявів способу життя цілих суспільних верств у розвинених країнах світу.

1.2. Розвиток туризму в Україні

Туризм в Україні пройшов такі ж етапи розвитку як у країнах Європи. Синонімом його було мандрівництво. Слід зауважити, що українськими землями подорожували іноземці та вітчизняні шанувальники старовини, діячі культури тощо.

Із найдавніших часів територію України постійно відвідували іноземні мандрівники, які в письмовій формі оприлюднювали цінні відомості про народи, що населяли її територію. Цікаві факти містяться, зокрема, в працях античних авторів. Наприклад, у дослідженні визначного давньогрецького історика Геродота (близько 484–420 рр. до н. е.) “Скіфія”, яка є 4-ю частиною 9-томної “Історії”, знаходимо описи північних причорноморських степів України, населених на ті часи скіфами: “Їхній край – це добре наводнена трав’яниста рівнина, а рік пливе через нього набагато менше, ніж у Єгипті є каналів. Найвизначнішими з них, що доступні для морських кораблів, є Істр (Дунай), що має 5 гірл, за ним Тірас (Дністер), Гіпаніс (Південний Буг), Борисфен (Дніпро) ...”.

Витоки вітчизняного туризму простежуються вже за часів утворення та існування першої давньоруської держави. Писемні джерела свідчать, що Русь X–XI ст. підтримувала широкі й багатогранні зв’язки з багатьма країнами світу: Візантією, Польщею, Угорщиною, Францією, Німеччиною, Скандинавськими країнами.

Мало приваблювала мандрівників у часи татарської навали територія України у XIII ст., більше їх почало з’являтися у XV ст., ще більше – в XVI ст.

У XV–XVI ст. про Україну дедалі частіше починають писати різні мандрівники, котрі подорожували із Західної та Південної Європи на Схід. Це були переважно італійці, які взагалі багато мандрували світом. Деякі з них підтримували зв’язки з Чорноморським узбережжям, де вже з XII ст. було багато генуезьких і венеціанських колоній. Здебільшого ці мандрівники перетинали Крим і причорноморські землі й лише зрідка – центральну Україну, але спогади цих мандрівників для нас також важливі.

Перші подорожі вітчизняних та іноземних мандрівників, паломництво вірян, дедалі більший потяг до знань XVII – XIX ст. зумовили появу на українських землях визначних всесвітньо відомих мандрівників: землепрохідця В. Г. Барського (1701–1747 рр.), котрий у першій половині XVIII ст. видав опис своєї подорожі через Австрію, Угорщину, Італію, Грецію, Сирію; мислителя і просвітителя, педагога Г. С. Сковороду;

дослідника й етнографа Миколу Миклухо-Маклая та багатьох інших співвітчизників, які вписали золоті сторінки в історію становлення туризму в Україні.

Краєзнавчі дослідження активізуються зі створенням 1805 року Харківського університету, статутом якого було рекомендовано паралельно з навчальною роботою вести історичні, топографічні, статистичні записи про край, проводити зоологічні, ботанічні, метеорологічні спостереження. Відповідно до цієї рекомендації викладачі університету досліджували різні регіони України.

1835 року в Києві було створено Тимчасовий комітет для розшукування старожитностей, що проіснував до 1842 року. Його завданнями було виявлення і вивчення пам'яток археології. У складі комітету працювали К. Лохвицький, М. Берлінський, М. Максимович та інші.

У першій половині XIX ст. створюються наукові товариства, в яких на добровільних засадах працювали науковці й ентузіасти з-поміж громадськості. Від 1839 до 1922 р. діяло "Одеське товариство історії та старожитностей", що перетворилося на центр краєзнавчих досліджень Півдня України, який видавав "Записки" впродовж 1844–1919 рр. (вийшло 33 томи), організовувалися наукові експедиції, екскурсії.

Значну роль у становленні та розвитку краєзнавства відіграли археологічні з'їзди. Протягом 1869–1911 рр. їх відбулося 15, з яких 6 – в українських містах. Їх метою була розробка теоретичних і практичних проблем археології. На з'їздах обговорювалося багато доповідей, присвячених проблемам регіональної історії.

XIX ст. ознаменувалося початком туристсько-екскурсійного руху в Україні. Екскурсії організовувалися виші, громадські організації. Особливого поширення він набув у Західній Україні.

1856 року почав діяти гурток туристів при Київському університеті.

За відомостями А.А. Остапця, першу далеку екскурсію для ознайомлення із геологією, флорою і фауною провела група студентів Новоросійського університету (Одеса) гірським Кримом 1876 року. Керував нею професор геології цього університету І.А. Головкінський.

1880 року лікар В.І. Дмитрієв засновує в Криму "Гурток аматорів природи, гірського спорту і Кримських гір", який організовує експедиції, походи, мандрівки й екскурсії для любителів природи. 1890 року на його базі створено Кримський гірський клуб із правлінням в Одесі. Члени клубу вели активну роботу з організації мандрівок та екскурсій. Через деякий час він був перейменований у Кримсько-Кавказький гірський клуб. Він мав свої відділення в Севастополі, Ялті й на Кавказі, свої туристичні оселі, вів добре налагоджену екскурсійну роботу. Метою цього клубу було наукове

дослідження місцевості, вивчення місцевих галузей сільського господарства, визначних пам'яток, охорона природи. Він мав свій прапор, печатку, видавав журнал "Записки", де друкувалися звіти експедицій, описувалися маршрути мандрівок і екскурсій, умови їх проведення. Засновниками і першими членами Кримського гірського клубу були вчені, лікарі, юристи, відомі дослідники Криму.

1883 року І. Франко організував "Кружок етнографічно-статистичний для студіювання життя і світогляду народу", а згодом – "Кружок для устроювання мандрівок по нашій країні". Результатом його постійних мандрівок стали численні публікації фольклорних та етнографічних матеріалів.

У цей період такі клуби створюються в багатьох містах. 1895 року в Києві був утворений Туринг-клуб. 1905 року створюється одна з перших вітчизняних екскурсійних установ – Ялтинське екскурсійне бюро Кримсько-Кавказького гірського клубу.

На Станіславщині перше спортивно-пожежне товариство "Січ" було засноване 1910 року. Воно організовувало екскурсії, походи, під час яких молодь навчалася орієнтуватися на місцевості, складати картосхеми, ставити намети, розпалювати вогнища тощо.

1913 року в Києві почали працювати курси підготовки керівників природничих екскурсій для дітей. 1919 року такі курси були створені в Одесі. З'явилися путівники і довідники, розраховані на туристів.

Від 1918 року роботу з краєзнавства почала координувати Українська академія наук, при якій працювали краєзнавчі комісії в Києві, Одесі, Харкові. Київська комісія заснувала студентську секцію, було організовано курси з краєзнавства. Видавався "Бюлетень комісії краєзнавства". Курси для ентузіастів-краєзнавців були відкриті й в Одесі, де видавався "Вестник Одесской комиссии по краеведению при Всеукраинской академии наук".

У квітні 1920 року екскурсійне бюро при Українському науковому товаристві розробило кілька маршрутів для ознайомлення з пам'ятками історії культури Києва, підготувало екскурсійну мапу околиць міста, видало "Короткий провідник для природничих екскурсій по м. Києву та його околицях".

1925 року в Харкові відбулася Перша всеукраїнська краєзнавча конференція, на якій обрано Український комітет із краєзнавства, що видавав журнал "Краєзнавство" (1927–1930 рр.).

1929 року в Україні працювало вже 709 різних краєзнавчих об'єднань: краєзнавчі товариства, бюро краєзнавства, краєзнавчі семінари, а також численні краєзнавчі гуртки при школах, вишах, музеях.

Ініціатива щодо організації туристичної діяльності на території Західної

України належала провідним українським діячам того часу.

1905 року було утворено “Галицьке туристичне товариство”.

1910 року утворено туристичне товариство “Чорногора” (Станіслав). Членами товариства “Чорногора” переважно була інтелігенція: С. Стеблицький, Л. Гаяновський, Я. Грушкевич та інші. Вони ставили перед собою такі завдання: пізнання краю, гір Галичини, Буковини, Альп і Татр; агітація та пропаганда серед туристів і дослідників природи; надання методичної та практичної допомоги під час проведення мандрівок тощо. Члени товариства проводили подорожі історичними місцями, відвідували пам’ятки природи, культури; проводили змагання, фестини, лекції з питань туризму. Товариство випускало тижневик “Станіславські вісті”. Туристичні подорожі проводилися не лише на території Українських Карпат, а й на території Чеських і Румунських. Від 1928 року, крім пішохідного та лижного туризму, був розвинений водний і велотуризм.

Товариство “Чорногора” мало свої туристичні оселі (притулки) в Карпатах, у яких працювали штатні працівники.

У 1924–1928 рр. спеціально для туристів видавалися топографічні карти, картосхеми, що допомагали орієнтуватися в горах. Деякі з них стають у пригоді туристам і сьогодні.

Краєзнавство і туризм (а саме таборування та мандрівництво) як ефективна форма роботи набули подальшого розповсюдження завдяки скаутському рухові. Життя на природі, її спостереження, духовне і психологічне єднання з нею, фізичний гарт – все це відповідало принципам засадам скаутування. 1911 року виникло молодіжне товариство “Пласт”, члени якого під час туристських походів виробляли навички участі в таборуванні, рятівництві тощо.

Діяльність Пласту органічно пов’язувалася з туристично-краєзнавчими формами, які були доволі різноманітними, ефективними, а саме: спостереження за природою та її описування, фотографування краєвидів, флори і фауни, природних й архітектурних ландшафтів, збирання фольклору, природознавчих матеріалів; проведення стаціонарних і мандрівних пластових таборів; складання пластових іспитів; проведення пластових зльотів і змагань, конкурсів, екскурсій, прогулянок, мандрівок; виконання суспільно-корисної та культурно-просвітницької роботи.

Мандрівні та стаціонарні пластові табори діяли під час канікул.

Пластові табори поділялися:

- за статтю учасників – на хлоп’ячі та дівочі;
- за складом учасників – на новацькі, юнацькі та старшопластунські;
- за порою року – на літні й зимові;
- за способом таборування – на сухопутні й водні;

– за функціональним призначенням – на відпочинково-виховні, виховні, вишкільно-інструкторські;

– за складом участі пластових частин – на гурткові, курінні, кошові, окружні, крайові.

У таких таборах кожен пластун повинен був продемонструвати результат річної праці над самовдосконаленням і мав можливість підвищити свою пластову “пробу”. Чергова пластова проба акумулювала всі його найвищі досягнення і дозволяла підвищити свій пластовий ступінь.

У всіх пластових таборах існувала спеціальна система “проб” для підлітків 12 – 17 років.

Перша проба пластуна-учасника (12-13 років) була найлегшою: участь в одноденному турпоході.

Друга проба пластуна-розвідника (14-15 років) передбачала: іспит із табірництва (участь у таборванні, будова шатра, будова одного типу польової кухні, куховарство, розпалювання ватри); з рятувництва (перев’язування, догляд за хворими, практична гігієна у житті); з орієнтування, картографії; з провідництва своїм містом, околицею; з уміння провести 4 бесіди; заняття щонайменше 2 зимовими і літніми видами спорту.

Третя проба “пластуна-скоба” (16-17 років) була найскладнішою: володіння навичками краєзнавчо-туристичної роботи (розкласти намети і ватри різних типів, надавати першу долікарську допомогу, орієнтуватися на місцевості без мапи (карти), мати обізнаність із флорою та фауною свого краю, вміти приготувати їжу в польових умовах, в’язати понад 20 видів вузлів, вміти плавати і володіти методикою навчання хоча б одного виду плавання, бути учасником не менше ніж 2 інструкторських таборів тощо.

Програма таборових занять із кожним роком ускладнювалася, урізноманітнювалися вимоги до пластових проб. Як приклад можна навести основні ускладнення до третьої пластової проби: самостійний тижневий похід пластуна з усім спорядженням, ночівля без намету просто неба, проходити за день не менше ніж 10 км, вести записи і складати стрічку маршруту з детальними записами. Після прибуття в табір лікар оглядав ноги пластуна, і навіть, якщо були лише потертості, то ця проба йому не зараховувалася. Після такого випробування пластуни повністю були готовими до складних мандрівок.

У цих таборах проводилася також значна частина виховної роботи з пластунами. Виховники вважали, що саме у мандрівках і таборах найефективніше досягається поєднання гармонії виховання душі й тіла.

У програмі всіх пластових таборів обов’язковим елементом були одно- і багатоденні мандрівки. Для мандрівних пластунів спеціально були

розроблені й видрукувані в журналі “Український Пласт” “Дев’ять заповідей подорожніх пластунів”, яких потрібно було дотримуватися.

У вересні 1913 року утворилася майстерня з виготовлення туристичного спорядження та пластового одягу (одностроїв).

Слід зазначити, що одним із головних завдань Пласту було формування культу фізичного здоров’я. Програма з фізичного виховання вміло поєднувала загальний фізичний розвиток із тренуванням практичних навичок. Вона передбачала не тільки легку атлетику, а й плавання, веслування, спортивні ігри, рухливі ігри, лижі.

Восени 1921 року у Львові І. Крип’якевич заснував “Гурток любителів Львова”. Його члени проводили екскурсії містом і за його межами. А від 1925 року під редакцією І. Крип’якевича почав виходити часопис “Туристика і краєзнавство”.

Слід зауважити, що хоча інтерес до власної історії в широких колах галицької громадськості існував завжди, туризм 20-х років мав більше розважальний і спортивний, аніж краєзнавчо-пізнавальний характер. Обмеженою була і територія проведення екскурсійного мандрівництва. Природничі мандрівки скеровувалися майже завжди в гори чи лише долиною Пруту й уздовж хребта Чорногорки. Практично поза увагою залишилися такі цікаві, з історичного погляду, місцевості як Звенигород, Терехівля, Жовква, Олесько, давні замки та монастирі, Бескиди і Горгани. Майже не практикувалися локальні прогулянки до околиць найближчих сіл і містечок.

Відсутність організації краєзнавчо-туристської діяльності негативно вплинула на рівень проведення екскурсій. Мандрівки організовувалися стихійно, часто без відповідної попередньої наукової підготовки. Давався взнаки брак спеціально розроблених маршрутів. Вирішити всі ці проблеми можна було лише спільними зусиллями аматорів галицької старовини. Таким об’єднанням стало краєзнавчо-туристське товариство “Плаї”, засноване у жовтні 1924 року у Львові. Його фундаторами були відомі краєзнавці й історики І. Крип’якевич, Б. Януш, Є. Пеленський і Ю. Полянський. Першим головою товариства було обрано авторитетного адвоката і громадського діяча В. Старосольського.

Статут “Плаю” передбачав поширення діяльності товариства на всю територію Львівського, Тернопільського, Станіславського та Краківського воєводств. У меті діяльності організації декларувалося “дослідження рідного краю й інших земель, розповсюдження зібраних про них відомостей, нагромадження і опрацювання наукових та туристичних матеріалів”. Окремо повідомлялося про наміри вивчати й охороняти пам’ятки історії, культури та природних форм, збирати й зберігати різноманітні предмети старовини, зразки народного мистецтва та народних промислів.

Товариство активно розробляло плани туристсько-екскурсійної діяльності. Свої завдання цього напрямку керівництво “Плаю” визначало як “ініціювання та ведення прогулянок і пропаганда туристики, спрямування прогулянок у цікаві під краєзнавчим оглядом околиці та місцевості, ведення курсів з обсягу мандрівництва”. У зимовий період, коли туристське життя замирало, “Плай” планував проводити лекції з теорії мандрівництва, історії Львова та Галичини, організувати екскурсії до музеїв міста.

Товариство вело і видавничу діяльність у рамках часопису “Туристика і краєзнавство”, в якому друкувалися матеріали, присвячені окремим місцевостям Галичини, а також нариси з історії туризму та краєзнавства. Часопис висвітлював матеріали археологічного й етнографічного характеру, звіти про діяльність товариства, хроніку краєзнавчого життя.

Від 1937 року друкованим органом “Плаю” став щомісячний журнал “Наша Батьківщина”.

Значну увагу організації народознавчих мандрівок приділяли члени “Руської Трійці” – М. Шашкевич, І. Вагилевич, Я. Головацький.

Напад фашистської Німеччини на Польщу і початок Другої світової війни припинили діяльність краєзнавчо-туристських товариств на західноукраїнських землях.

Отже, в розвитку туризму на західноукраїнських землях у другій половині XIX ст. був пріоритетним саме народознавчий аспект.

Розглянемо історію формування туризму у 20 – 50 роки в колишньому СРСР, до складу якого входила Україна.

Після закінчення Першої світової війни значно змінилася політична карта Європи: на теренах Російської та Австро-Угорської імперій виникли нові держави з різним політичним і соціально-економічним ладом. Зазнало докорінних змін і геополітичне становище українських земель.

У грудні 1922 року УРСР як суверенна республіка увійшла до складу СРСР, та її подальша історія стала невіддільною від історії багатонаціональної більшовицької держави. Стрижнем політики радянської влади в галузі туризму 20 – 30 років було створення державних організаційних засад управління туризмом, масове залучення населення до різних напрямів туристської діяльності. Зміцнення і розширення матеріально-технічної бази туризму.

Тривалий час радянський туризм розвивався стихійно, не мав організаційного центру.

Майже 10 років тривали пошуки найраціональніших форм туристсько-екскурсійної роботи.

1926 року при Національному комісаріаті освіти РФСР було створене Об’єднане екскурсійне бюро. Наприкінці 1928 року воно було ліквідоване

й утворено акціонерне товариство “Радянський турист”. Завдання цього товариства полягало у створенні мережі туристських баз і маршрутів на всій території колишнього Радянського Союзу, тобто розвивався плановий туризм. Самодіяльним туризмом товариство не займалося.

1930 року створено Всесоюзне добровільне товариство пролетарського туризму й екскурсій. Йому доручили всю туристсько-екскурсійну роботу і передали всі державні туристські організації, що існували в країні. Товариство підготувало й видало серію кишенькових мовних довідників більш як двадцятьма мовами народів СРСР. Таких видань країна тоді не знала, і “розмовники” мали успіх не лише серед туристів. Товариство видавало два журнали: масовий – “На суше и на море” й організаційно-методичний щомісячник – “Турист-активист”. Крім того, в Москві було створено державне видавництво “Фізкультура і спорт” (1923 р.), в якому виходили книги з методики й техніки різних видів туризму, з описами туристських районів і конкретних маршрутів.

У листопаді 1932 року в Москві почалися заняття в першому туристсько-екскурсійному технікумі.

Одночасно з розвитком туризму СРСР проводилася велика робота зі створення фізкультурно-оздоровчого руху (створення Всесоюзної ради фізичної культури, затвердження фізкультурного комплексу “ГПО” тощо). На початку 1932 р. відбулася I Всесоюзна конференція з планування охорони здоров’я, фізкультури і туризму. 1933 року утворилося Всесоюзне акціонерне товариство з іноземного туризму в СРСР – ВАТ “Інтурист”. Він дістав монопольне право на обслуговування всіх іноземних громадян незалежно від того, з якою метою вони прибували до СРСР. Почали відкриватися перші фірми “Інтурист” за кордоном.

Міжнародний туризм у 30-ті роки розвивався в СРСР переважно як в’їзний. Виїхати з Радянського Союзу за кордон було справою непростого. Виїзний радянський туризм у ті часи був зведений до мінімуму.

Слід зауважити, що радянська влада піклувалася про збереження та примноження туристсько-рекреаційних ресурсів. Так, найперший в Україні державний заповідник історико-культурного спрямування було створено 1921 року на місці археологічного дослідження давньогрецького міста Ольвія. 1924 року його було передано до системи Академії наук. Серед об’єктів, що стали заповідними у 20-ті роки, – могила Т. Г. Шевченка на Чернечій горі біля Канева (1925 р.), територія Києво-Печерської лаври (1926 р.), замок-фортеця у Кам’янці-Подільському та монастир босих кармелітів у Бердичеві (1928 р.). 1929 року статус заповідника здобули Кирилівська церква у Києві, колишній замок князів Острозьких у Старокостянтинові, садибно-парковий ансамбль “Олександрія” в Білій

Церкві (1922 р.) та “Софіївка” в Умані. Було утворено заповідник у Чернігові зі Спасо-Преображенського, Єлецько-Успенського та Троїцького соборів, заповідник у Новгороді-Сіверському.

Наприкінці 20-х років було зроблено проект і навіть відкрито фінансування на роботи щодо створення державного заповідника “Київський Акрополь”, який би об’єднав охорону таких пам’яток як Софіївський собор, Десятинна, Георгіївська й Андріївська церкви, Михайлівський Золотоверхий монастир. На жаль, проект не було реалізовано. Софіївський комплекс 1934 року набув статусу Києво-Андріївського архітектурно-художнього заповідника.

Вже від перших років свого існування радянська влада намагалася перетворити Кримський регіон на “всесоюзну здравницю для трудящих”. Так, 1917 року в гірському Криму на місці колишнього заказника імператорського полювання (1870 р.) було створено національний заповідник. 1918 року видано декрети “Про охорону тварин у лісах Криму”, “Про лікувальні місцевості загальнодержавного значення”. 1925 року під Ведмідь-горою було відкрито Всесоюзний санаторний піонерський табір “Артек”.

У другій половині 30-х років в Україні зроблено перші кроки щодо створення інфраструктури туризму. У цей період почали діяти будинки туристів і туристські табори в Києві, Трипіллі, Каневі, Дніпропетровську, Запоріжжі.

Приділяється увага і розвитку готельного господарства.

У повоєнний період партійно-державне керівництво та громадськість країни взяли на себе турботу про організацію нової, розгалуженої мережі туристських організацій і установ.

Розвиток міжнародних зв’язків і зміцнення блоку країн соціалізму сприяли появі й інших організацій, що мали право відправляти туристів у зарубіжні поїздки. Так, поступово у країні утворилася система трьох монопольних туристичних структур, яка складалася з: ВАТ “Інтурист”, Центральної ради з туризму та Бюро міжнародного туризму “Супутник”. Усі вони з середини 50-х рр. почали активно займатися міжнародним (в’їзним і виїзним) і внутрішнім туризмом. Розроблялися нові маршрути, розширювалися географія подорожей неосяжною країною. Одночасно велося будівництво туристських комплексів для іноземних туристів, купувалися у власність і орендувалися різні споруди, транспорт тощо.

З моменту проголошення незалежності України краєзнавство успішно розвивається в усіх регіонах. Україна розташована у південно-східній Європі, має площу 603 тис. кв. км. Межує з такими країнами: Росія, Білорусь, Польща, Словаччина, Угорщина, Румунія, Молдова. Україна має

морські кордони з Болгарією, Туреччиною, Грузією. Населення України на 01.09.2010 року становило 45,831 млн осіб.

Важливе значення для розвитку теорії й практики історичного краєзнавства мало створення в Інституті історії України НАН відділу історико-краєзнавчих досліджень і відділу регіональних проблем історії України.

1990 року організовано Всеукраїнську спілку краєзнавців на чолі з академіком П.Троньком. 1993 року відновлено видання журналу "Краєзнавство". 1992 року при Ужгородському університеті відкрито Інститут карпатознавства. 1996 року створено Науковий центр дослідження історії Центральної України при Інституті історії України Національної академії наук. У Львові працює Центр історичного краєзнавства.

Туристичне районування України можна здійснити багатьма способами за найважливішими критеріями:

- адміністративне (об'єкт належить до адміністративного кордону області, району);
- історичне (об'єкт обмежують за історичними подіями, що відбувалися у цьому районі);
- за класифікацією Всесвітньої туристичної організації (критерії: обсяг туристичних поїздок, темпи збільшення числа відвідувачів).

Україна посідає помітне місце в Європі. Держава має знамениті туристичні об'єкти. У світі є чимало людей, які б хотіли відвідати територію України, – українці, що живуть в інших країнах, любителі історії, подорожей, спортсмени, шанувальники мистецтва та інші. Найпотужніший потік туристів іде з країн СНД, Канади, США, Німеччини, Ізраїлю.

Географічно Україна розташована в різних кліматичних і природних зонах. На території країни є два потужні гірські масиви – Карпати і Крим. У лісостеповій зоні розташований Донецький кряж.

Найвищою географічною точкою України є гора Говерла (2061 м) у Карпатах.

Найбільше природне прісноводне озеро України – Світязь (Волинська область).

Рослинність у кожній кліматичній зоні України різноманітна й змінюється від зони до зони. Тваринний світ України також відрізняється за її кліматичними зонами та є досить різноманітним.

1.3. Класифікація видів туризму

У світі нараховується більше ніж 300 видів і підвидів туризму, які, постійно доповнюючись новими, задовольняють різноманітні бажання і потреби туристів.

Туризм, залежно від послуг та місця їхнього надання і груп населення, що обслуговуються, поділяється на комерційний і некомерційний (рис 1.1).

Комерційний туризм за своєю внутрішньою організаційною природою поділяється на плановий, а некомерційний – на плановий і самодіяльний.

До **планового туризму** належать будь-які види туризму, які розроблені організовано й виконуються організаторами туризму, тобто підприємствами сфери туризму.

Плановий туризм регулюється державою, законодавчими і нормативними актами. Він і становить основу світової індустрії масового туризму.

Плановий туризм може бути *груповий або індивідуальний*.

Він є головною складовою діяльності різних комерційних організацій і підприємств. Загалом, ці підприємства належать до категорії туристичних фірм. Найпоширеніший поділ на дві категорії туроператорів і тур-агентів.

Самодіяльний туризм – специфічний вид туристичної суспільної (аматорської) діяльності, який реалізовується на добровільній основі без участі організаторів туризму (туроператорів і туристичних агентств).

Комерційний відповідно поділяється на внутрішній і міжнародний.

Внутрішній туризм – діяльність, пов'язана зі здійсненням туризму жителями країни на її території. Таких туристів зараховують до категорії внутрішніх туристів.

Міжнародний туризм – діяльність, пов'язана із перебуванням жителів однієї країни на території іншої. Такі туристи належать до категорії іноземних туристів.

Міжнародний і внутрішній туризм поділяють на в'їзний і виїзний.

Діяльність і надання туристичних послуг туристам на території іншої країни – **виїзний туризм**, а діяльність і надання туристичних послуг на території країни іноземним туристам – **в'їзний туризм** (див. рис. 1.1).

Окрім цього, існує таке поняття як соціальний туризм.

Соціальний туризм – це різновид будь-якого виду туризму, для здійснення якого благодійні організації та фонди надають соціальну підтримку. Це стосується найменш забезпеченої частини населення у випадку використання їхнього права на відпочинок: школярів, молоді, пенсіонерів, інвалідів, ветеранів війни і праці й інших громадян.

Соціальними туристами є пільгова категорія громадян України. Туристичні путівки, санаторні курсівки в пансіонати, санаторії, курорти, будинки відпочинку надають працівникам підприємств, учням і студентам денної форми навчання ВНЗ зі значною дотацією, що іноді сягає 70–90 % загальної вартості. Окрему категорію становлять пенсіонери, інваліди

війни, учасники заходів підвищеного ризику й інші особи, зараховані до пільгових категорій населення.

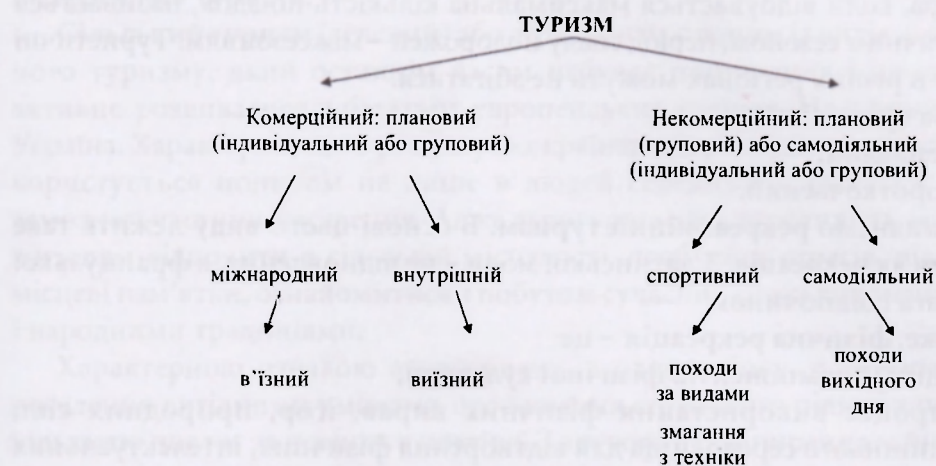


Рис. 1.1. Організаційні форми туризму

Взагалі класифікувати туризм можна за різноманітними ознаками. Розглянемо деякі варіанти класифікації.

1. За реалізаційною функцією, або видами туризму:

- рекреаційний;
- сільський;
- лікувальний тощо.

2. За формою відпочинку (тобто за змістом діяльності):

- активний (із фізичним навантаженням);
- пасивний.

3. За способом пересування:

- пішохідний, лижний, кінний тощо;
- транспортний (авіатуризм, автобусний, залізничний, автомобільний і морський);
- комбінований.

4. За віком:

- дитячий (шкільний);
- молодіжний;
- дорослий;
- сімейний;
- змішаний.

5. За періодичністю проведення туристичних заходів:

- цілий рік;
- сезонний (залежно від пори року): зимовий і літній туризм.

Пора, коли відбувається максимальна кількість поїздок, називається туристичним сезоном, період спаду подорожей – міжсезонням. Туристичні сезони в різних регіонах можуть не збігатися.

6. За тривалістю:

- тривалий;
- короткочасний.

Розглянемо **рекреаційний туризм**. В основі цього виду лежить таке поняття як рекреація. З латинської мови – це відновлення, з французької – розвага і відпочинок.

Отже, **фізична рекреація** – це:

- один із компонентів фізичної культури;
- процес використання фізичних вправ, ігор, природних сил, навколишнього середовища для відтворення фізичних, інтелектуальних та емоційних сил людини, отримання задоволення від фізичних вправ.

Тому **рекреаційний туризм** – це вид активного туризму, спрямований на раціональне використання вільного часу і регламентований відповідними рухливими режимами для пізнання навколишнього середовища, оздоровлення, відновлення сил (працездатності), розваги і задоволення.

Залучених у сферу рекреаційного туризму називають “рекреантами”. Це особи, котрі задовольняють свої рекреаційні потреби, формують попит, користуються оздоровчо-туристичними послугами у спеціальних закладах або самостійно.

На науковій та практичній ниві ще досі тривають дискусії про зміст і спрямованість таких понять і явищ як “сільський туризм” та “агротуризм”. Згідно зі словником британця С.Медліка (1993), **сільський туризм** (rural tourism) – відпочинковий вид туризму, сконцентрований на сільських територіях. Він передбачає розвиток туристичних шляхів, місць для відпочинку, сільськогосподарських і народних музеїв, а також центрів з обслуговування туристів із провідниками й екскурсоводами. Поняття “сільський туризм” часто ототожнюють із “агротуризмом”, але “сільський туризм” – значно ширше. **Агротуризм** (farm tourism) – відпочинковий туризм, що передбачає використання сільського (фермерського) господарства. Агротуризм може проявлятися в різних формах, але завжди передбачає винаймання помешкання. Розрізняють дві базові форми агротуризму: винаймання помешкання з обслуговуванням безпосередньо в межах дворогосподарства чи розміщення на ночівлю зі самообслуговуванням на землях, що належать до дворогосподарства,

наприклад у кемпінгах і наметах. Агротуризм, таким чином, є однією з форм сільського туризму. В агротуризмі дворогосподарство (фермерське господарство) становить одночасно нічліжну базу та головний предмет інтересу для туриста.

Сільський туризм (зелений) або агротуризм є одним із видів екологічного туризму, який останнім часом набуває поширення і продовжує активно розвиватися в багатьох європейських країнах. Не є винятком і Україна. Характерно, що в розвинутих країнах світу такий вид відпочинку користується попитом не лише в людей середнього достатку, а й у заможної частини населення. Адже агротуризм дає можливість міським жителям відпочити в сільській місцевості, позбутися стресів, відвідати місцеві пам'ятки, ознайомитися з побутом сучасних сільських мешканців і народними традиціями.

Характерною ознакою агротуризму, з одного боку, є забезпечення населення вигідними умовами проживання середнього рівня і з певною кількістю послуг за невисоку плату. З другого – розширення зайнятості сільського населення, що дозволить, окрім ведення особистого підсобного господарства, отримувати додаткові прибутки від винайму помешкання, харчування відпочивальників, надання різних послуг.

Мотиви вибору:

- відсутність коштів для “дорогого” курорту;
- оздоровлення лише в цих кліматичних умовах;
- харчування чистими й екологічними продуктами;
- незначна кількість людей.

За деякими характеристиками агротуризм близький до екотуризму. Екотуризм – це форма подорожі, сприятлива для навколишнього середовища. Вона відбувається на територіях, що мають природничу цінність (національні та ландшафтні парки). Екотуризм спрямований на охорону природного й культурного середовища регіонів, які відвідують туристи. Він передбачає, що учасниками цих подорожей є люди з високою екологічною свідомістю. Синонімами поняття “екотуризм” є зелений туризм (green tourism), природничий туризм (nature tourism). Виділяються такі форми екотуризму – активний екотуризм (піший, велосипедний, водний, кінний, рибальство), фауністичні та флористичні поїздки (орнітологічні поїздки, полювання, тематичні поїздки), культурологічні й етнографічні поїздки.

Отже, сільський туризм і його різновидність – агротуризм – мають багато спільного з екотуризмом і часто відповідають багатьом його пріоритетам. Це збереження природничого та культурного середовища, підтримка добробуту місцевої громади, постачання туристам харчів

із місцевих продуктів. Деякі власники агротуристичних господарств, розташованих поблизу природоохоронних територій, підтримують серед туристів проєкологічні вимоги. У сільських місцевостях організують відвідувачам багато додаткових послуг з екотуристичних програм: кінні та велосипедні прогулянки, маршрути знаковими місцями у національних і ландшафтних парках, природничі подорожі, збирання ягід і грибів. Але сільський туризм (агротуризм) та екотуризм відрізняються основними планами використання вільного часу. Їхня головна різниця полягає в базових мотивах подорожі. Сільський туризм – це форма проведення вільного часу у вигляді стаціонарного відпочинку, а базовою метою екотуризму є активне відкриття дикої природи, традицій і культури, їх глибоке пізнання й сприйняття. Сільські оселі можуть використовуватися як база для ночівлі та харчування екотуристів.

Екологічний туризм – це такий вид туризму, який передбачає подорожі в екологічно чистих районах і при якому обслуговування туристів не порушує екологічної рівноваги. Цей вид об'єднує людей, які мандрують із науково-пізнавальною метою. Сферою інтересів цих туристів є навколишнє середовище, його спостереження і, зокрема, охорона навколишнього середовища. Особливий інтерес при цьому мають природні території, що охороняються. Це території, які визначені в законі “Про природно-заповідний фонд України”. Вони містять елементи чи об'єкти культурно-історичного значення і мають цінність для культури держави. На таких територіях чітко регламентована господарська, рекреаційна діяльність людини або зовсім відсутня. Програма екотурів передбачає відвідування цих місць й екологічну освіту туристів. За показниками Всесвітньої туристичної організації, на екологічний туризм, у цілому, припадає від 7 до 10 % річного доходу всієї індустрії туризму. Фаворитами в області екотуризму є Австралія, Німеччина, Канада, США, Норвегія, Австрія. В Україні екологічний туризм розвивається повільно та стихійно.

Реальні ресурси екотуризму зовсім безмежні та потребують об'єктивного оцінювання. Воно повинно базуватися на аналізі фонового екологічного стану територій і акваторій, які привабливі для організації екотурів й одночасно мають достатню екологічну стійкість, відповідну якість питної води, продуктів харчування.

У спеціальній літературі з'явилося нове поняття “екоагротуризм”, що передбачає відпочинок у селян, які вирощують сільськогосподарську продукцію зі застосуванням екологічних методів. Тут агротуризм поєднується з екологічним сільським господарством.

Наведені поняття пов'язані із сільським туризмом і екотуризмом. Зокрема, відпочинок в українських селах було визначено як "сільський зелений туризм". Він охопив широкий спектр форм відпочинку на селі: від стаціонарного відпочинку в сільській місцевості (власне сільський туризм), відпочинку в туристичних центрах і курортах, що розташовані в селищах і малих містах, до відпочинку в сільських дворогосподарствах (агротуризм). Визначення сільського руху як "зеленого" підкреслює його проекологічну орієнтацію.

Культурний або пізнавальний туризм – це туризм, який орієнтований на пізнання (вивчення) культури, традицій іншого народу.

Об'єктами пізнавального туризму є:

- пам'ятки археології;
- пам'ятки ландшафтної архітектури;
- малі або великі історичні місця;
- сільські поселення;
- музеї, театри, виставкові зали;
- об'єкти етнографії: народні промисли, ремесла;
- технічні комплекси, споруди тощо.

Важлива складова туристсько-екскурсійного потенціалу – історико-культурні пам'ятки. Найбільше їх у Київській, Львівській, Чернігівській областях та Автономній Республіці Крим, містах Києві, Львові, Одесі, Чернігові, Кам'янці-Подільському.

Велика кількість пам'яток археології зосереджена в південній частині України. Атрактивними для туристів є розкопки античних міст північного Причорномор'я – Тіри, Ольвії, Херсонеса, Пантікапея, а також археологічні музеї в Одесі, Керчі та Києві.

Велике значення для розвитку пізнавального туризму мають пам'ятки архітектури різних епох і стилів. Це, зокрема:

- пам'ятки Київської Русі (IX – XII ст.) в Києві, Чернігові, Каневі, Овручі, Володимирі-Волинському;
- пам'ятки оборонної архітектури – фортеці в Луцьку, Меджибожі, Кам'янці-Подільському, Хотині, Білгороді-Дністровському, Ужгороді, Мукачеві;
- палацові комплекси в Криму, на Львівщині та Чернігівщині;
- пам'ятки цивільної архітектури в Києві, Львові, Харкові, Полтаві, Чернівцях, Ужгороді;
- пам'ятки культурної архітектури в Києві, Львові, с. Маняві на Івано-Франківщині, в Почаєві, Міжгір'ї, Мукачеві, Чернівцях;
- пам'ятки дерев'яної культури та цивільної архітектури в Карпатах.

В Україні велика кількість пам'яток історії, серед яких найбільший інтерес у туристів викликають пов'язані з історико-культурною спадщиною запорозького козацтва, а також періоду національно-визвольної боротьби українського народу 1648 – 1654 рр. та Другої світової війни. Це, зокрема, музейні комплекси світового (за класифікацією ЮНЕСКО) значення в Києві – Софіївський і Києво-Печерський заповідники, Андріївська та Кирилівська церкви; музеї архітектури та побуту просто неба в Києві, Переяслав-Хмельницькому, Львові, Ужгороді, Чернівцях, Галичі; картинні галереї в Києві, Одесі, Феодосії, Львові, Харкові тощо; меморіальні музеї видатних державних діячів, а також діячів літератури, науки та культури: Т.Шевченка, М.Гоголя, І.Франка, Л.Українки, О.Пушкіна, П.Чайковського, Б.Хмельницького, М.Булгакова, О.Довженка, І.Котляревського, П.Мирного, С.Корольова, Є.Патона, М.Заньковецької, І.Карпенка-Карого, І.Айвазовського, Д.Яворницького й інших; численні історичні та краєзнавчі музеї.

Державною програмою розвитку туризму в Україні до 2010 року передбачено високоефективне використання наявних природно-рекреаційних і туристично-екскурсійних ресурсів України, їх збереження та збагачення.

Культурний туризм є засобом створення культурних зв'язків і міжнародного співробітництва.

Туристські потоки пізнавального туризму є найбільш масовими і визначають географічну структуру міжнародного туризму загалом. Вони проходять становлення в країнах Європи, Північної Америки, Азіатсько-тихоокеанського регіону.

Важлива особливість пізнавального туризму полягає в тому, що внутрішньорегіональні поїздки, головним чином у сусідні країни, переважають над міжрегіональними. Їх співвідношення у виїзному туристському потоці не змінювалося і становило 82 до 18. В Європі на внутрішньорегіональні туристські потоки припадає до 90 % усіх прибуттів, в Америці й Азіатсько-тихоокеанському регіоні – до 75 %. Лише в Південній Азії у структурі виїзного туризму домінують міжрегіональні поїздки.

За прогнозами Всесвітньої туристичної організації (ВТО) на початку третього тисячоліття співвідношення внутрішніх і міжрегіональних туристських потоків у світі дещо зміниться. Туристський обмін між регіонами розвиватиметься інтенсивніше, ніж всередині регіонів. Прогнозується відносно високі темпи зростання кількості туристських виїздів з Азіатсько-тихоокеанського регіону в Європу й Америку, які багато у чому визначають загальну картину. У результаті питома вага міжрегіональних туристських поїздок зросте до 2020 р. до 24 %, а питома вага внутрішньорегіональних поїздок відповідно зменшиться до 76 %.

Крім доміантної ролі внутрішньорегіональних обмінів, потрібно виділити ще дві особливості міжнародного пізнавального туризму. Одна з них полягає в меридіональній спрямованості туристських потоків. Туристи з північних країн віддають перевагу відпочинкові на березі теплих морів.

Американці і канадці є головними відвідувачами курортів країн Карибського регіону. В Європі купально-пляжний туризм концентрується у Середземномор'ї. Тут проводять відпочинок норвежці, данці, фіни, шведи й ірландці.

Найбільший ринок пізнавального туризму на сьогодні сформувався в Європі. Тут особливо виділяються два її регіони – Західний і Південний. На них припадає більше ніж 60 % усіх туристських прибуттів у регіоні. Тут формуються головні європейські потоки туристів, сюди ж вони і спрямовані. За відомостями ВТО, питома вага внутрішньорегіональних поїздок у в'їзному туризмі в Європі є дещо нижчою, ніж у виїзному.

Внутрішньорегіональний характер туризму в Європі проявляється дещо яскравіше, ніж в інших регіонах світу. Велика кількість держав на порівняно малій території, між якими існують міцні економічні, культурні й етнічні зв'язки, першокласна мережа наземних транспортних комунікацій, спрощення туристських формальностей при великому розмаїтті природних рекреаційних ресурсів і культурно-історичних пам'яток та розвинутій туристській інфраструктурі – усе це якнайбільше сприяє внутрішньоєвропейському туристському обмінові. На нього припадає чотири п'ятих усіх прибуттів до Європи.

Міжрегіональний туристський обмін розвинений слабше. Важливу роль у ньому відіграють США. Ця країна єдина з-поза Європи, яка входить у десятку за кількістю прибуттів туристів у Європу.

Найбільш відвідуваною країною Європи і світу є Франція. Вона приймає кожного п'ятого туриста на старому континенті переважно з країн Євросоюзу. Найінтенсивніший туристський обмін існує з Німеччиною, Великобританією і країнами Бенілюксу.

Упродовж останніх років на французькому ринку в'їзного туризму проявилася нова тенденція. Після ухвалення Шенгенських домовленостей і відміни візового режиму між країнами об'єднаної Європи у Франції зростає частка нетривалих поїздок, а питома вага довготривалих – скорочується.

Франція і надалі залишається найпопулярнішим туристським напрямом у світі, але вона втрачає привабливість як місце для довготривалого відпочинку. Усе більше європейців, головним чином мешканців сусідніх країн, відвідують її на вік-енд, а свою головну відпустку проводять в інших країнах.

Крім Франції, країнами, що активно приймають туристів, є Іспанія й Італія. Разом вони реєструють щороку більше ніж 80 мільйонів прибуттів переважно на купально-пляжний відпочинок. Основні в'їзні потоки формуються в країнах Західної Європи. В Іспанії кожен п'ятий відпочивальник прибуває з Німеччини чи Великобританії. В Італії проводять відпустки громадяни країн колишньої Югославії, Франції, Німеччини, Швейцарії, Австрії.

Сьогодні Франція, Іспанія й Італія міцно увійшли у внутрішньо-регіональний туристський обмін.

До 2020 р. ВТО прогнозує зміну туристських пріоритетів. Європейці частіше виїжджатимуть на курорти в інші регіони, і туристські центри європейського Середземномор'я поступово переорієнтовуватимуться на віддалені ринки виїзного туризму, особливо Японію, нових індустриальних країн Азії, а також Північної і Південної Америки.

Лікувальний туризм – це тимчасовий виїзд людини з місця постійного проживання на курортні території України або інших країн.

Оздоровчий вплив туризму сприяє його широкому використанню в комплексі курортного лікування. Останнім часом у науково-методичній літературі, засобах масової інформації пропагується такий вид туризму як лікувальний.

Мета лікувального туризму – комплексне використання природних лікувальних чинників і рухової діяльності з лікувально-профілактичною метою.

До основних понять лікувального туризму належать: курорти, бальнеотерапія, грязетерапія, кліматолікування, рекреант, лікувально-туристичні режими.

Наука про зміст та організацію лікувального туризму називається **курортологією**.

Курорт (з німецької мови “кур” – лікування, “орт” – місцевість) – це місцевість із природними лікувальними чинниками (джерела мінеральних вод, лікувальні грязі, сприятливий клімат тощо) і необхідними умовами для їх використання з лікувально-профілактичною метою.

Курорт – це освоєна природна територія на землях оздоровчого призначення, що має природні лікувальні ресурси, необхідні для їх експлуатації будівлі та споруди з об'єктами інфраструктури, використовуються для лікування, медичної реабілітації, профілактики захворювань, рекреації та підлягає особливій охороні.

Лікувально-оздоровча місцевість – природна територія, що має мінеральні та термальні води, лікувальні грязі, озокерит, ропу лиманів та озер, кліматичні й інші природні умови, сприятливі для лікування, медичної реабілітації та профілактики захворювань.

За характером природних лікувальних ресурсів курорти України поділяються на курорти державного та місцевого значення.

До курортів державного значення належать природні території, що мають особливо цінні й унікальні природні лікувальні ресурси і використовуються для лікування, медичної реабілітації та профілактики захворювань.

До курортів місцевого значення належать природні території, що мають загальнопоширені природні лікувальні ресурси і використовуються для лікування, медичної реабілітації та профілактики захворювань.

На території України історично сформувалася велика кількість курортів. Існує 45 курортів загальнодержавного та міжнародного значення і 13 курортів місцевого значення. У країні є понад 400 санаторіїв, що можуть прийняти на лікування понад 600 тис. відпочивальників. Існує перелік із 265 територій, які резервуються для організації зон лікування, відпочинку й туризму. За областями вони поділяються таким чином: у Волинській – 2, Вінницькій – 17, Луганській – 13, Дніпропетровській – 14, Донецькій – 9, Житомирській – 10, Закарпатській – 12, Запорізькій – 12, Івано-Франківській – 7, Київській – 38, Кіровоградській – 4, Автономній Республіці Крим – 2, Львівській – 4, Миколаївській – 3, Одеській – 2, Полтавській – 15, Тернопільській – 5, Рівненській – 5, Сумській – 13, Харківській – 7, Херсонській – 11, Хмельницькій – 3, Черкаській – 17, Чернігівській – 33, Чернівецькій – 7. Найбільшою популярністю користуються райони Південного берега включно з гірським Кримом, узбережжя Чорного й Азовського морів і Карпати.

Курорти поділяють на 3 групи: бальнеологічні, грязеві, кліматичні.

Медичний профіль (спеціалізація) курортів визначається з урахуванням властивостей природних лікувальних ресурсів. За своєю спеціалізацією курорти поділяються на курорти загального призначення та спеціалізовані курорти для лікування конкретних захворювань. Медичний профіль курортів устанавлюється центральним органом виконавчої влади з охорони здоров'я.

До природних лікувальних ресурсів належать мінеральні і термальні води, лікувальні грязі й озокерит, ропа лиманів та озер, морська вода, природні об'єкти і комплекси зі сприятливими для лікування кліматичними умовами, придатні для використання в лікуванні, медичній реабілітації та профілактиці захворювань.

Підставою для прийняття рішення про оголошення природної території курортною є наявність на ній природних лікувальних ресурсів, необхідної інфраструктури для їх експлуатації та організації лікування людей.

Найбільшою бальнеологічною територією України є Карпатський регіон, зокрема Прикарпаття. Тут відомо понад 200 джерел і свердловин мінеральних вод. Місто Трускавець набуло слави завдяки лікувальним водам “Нафтуса”, “Броніслава”. “Нафтуса” використовується при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, печінки і жовчних шляхів, а “Броніслава” застосовується при лікуванні захворювань верхніх дихальних шляхів. Тут добувається “гірський віск” – озокерит. Він діє протизапально і болезаспокійливо, поліпшує гемодинаміку в ураженому органі, сприяє розсмоктуванню патологічно зміненої тканини.

До основних лікувальних чинників курорту Моршин належать унікальні за хімічним складом і концентрацією мінеральні води, а також торф’яні грязі і “гірський віск” – озокерит, що оздоровчо впливають на серцево-судинну, нервову і легеневу системи.

У Закарпатті зосереджено 600 джерел і свердловин мінеральних вод. Зокрема, дуже цінними в лікуванні є вуглекислі води. Також тут зосереджені джерела сірководневих вод, а на базі цінних питних лікувальних і лікувально-столових залізистих вод діє Шаянський санаторний комплекс. Закарпаття характеризується заляганням рідкісних підземних вод, які містять арсенік (миш’як) і використовуються для ванн і для внутрішнього вживання. Закарпаття – екологічно чистий регіон, незабруднений внаслідок Чорнобильської катастрофи. Гірське повітря і мінеральні води створюють прекрасні умови для зміцнення здоров’я. Головним лікувальним чинником є вуглекислі гідрокарбонати і гідрокарбонатно-хлоридні натрієві мінеральні води. “Поляна Квасова” і “Поляна Купіль” сприятливо впливають на хворих із сечовими діатезами та на шлункове кислотоутворення, нормалізуючи його. “Луганська” використовується при захворюваннях жовчного міхура, печінки, алергійних станів. Основні санаторії розташовані у Свалявському, Рахівському, Хустському, Великоберезнянському і Тячівському районах.

Важливим бальнеологічним регіоном є Поділля. Тут розташовано 10 родовищ і 16 ділянок мінеральних вод. Сьогодні у цьому регіоні функціонують такі курорти як Заліщики (Тернопільська область), Хмільник (Вінницька область) та інші. У Хмільнику поєднання лікувальних компонентів у радонових водах, чудова природа, сприятливі кліматичні умови і близькість ріки (Південний Буг) створюють відмінні умови для відпочинку і лікування захворювань обміну речовин та ендокринної системи, серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, органів травлення тощо.

Чималі запаси мінеральних вод, зокрема хлоридних, виявлено у Дніпропетровській, Полтавській, Київській та інших областях.

У затишних, мальовничих куточках знаходяться курорти Харківщини: Березовські мінеральні води і “Рай-Оленівка”. Мінеральні води гідрокарбонатного кальцієвого складу, хлоридно-натрієві різної мінералізації використовуються при лікуванні захворювань шлунково-кишкового тракту і серцево-судинної системи.

У Дніпропетровській області є джерела мінеральних вод – гідрокарбонатних натрієвих (район Павлограда), радонових (район Кривого Рога) і мало мінералізованих гідрокарбонатних натрієвих у Новомосковському районі, що використовуються при лікуванні захворювань серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, печінки і жовчного міхура.

Лікувальні грязі відомі в Україні з давніх часів. Їх застосовують для грязеводних ванн у поєднанні з електропроцедурами. В Україні експлуатується сім торф’яних і 10 сульфідних родовищ. Значні поклади лікувальних торф’яних грязей є у Львівській області (Немирівське, Великолюбінське родовища).

Релігійний, або паломницький, туризм – це найдавніший вид, який здійснюється з релігійною метою:

– відвідування Святої землі, Ватикану, монастирів та інших святих місць;

– духовне вдосконалення;

– отримання благодаті;

– зцілення духовне і фізичне;

– відбування покарання для відпущення гріхів.

Паломницький туризм здійснювався і здійснюється, щоби позбутися хвороби, уникнути нещастя.

Мандрівники, прихильники цього виду туризму, називалися паломниками або пілігримами.

Релігійна мотивація значно впливає на туристські потоки. Історія релігійного туризму має надзвичайно давнє коріння. Найперші, доведені відомості про подорожі з культовою метою належать чи не до періоду античності. Давні греки і римляни відвідували святині і храми.

Найвідоміший культовий центр Еллади був розташований у поселенні Дельфи. Він мав загальногрецьке значення завдяки своєму оракулу. Чисельні юрби збиралися сюди для того, щоби дізнатися про віщування провидиці Піфії.

В епоху Середньовіччя міграції з релігійних мотивів, продовжуючи розвиватися, набрали нових рис. Паломництво стає масовим у часи Хрестових походів. Вони відбувалися під прапором боротьби проти невірних (мусульман) і звільнення від них святих для християн місць.

Паломницький рух помітно збільшився у XV і особливо у XVI столітті. Разом зі зростанням його масштабів посилилася і неоднорідність його потоків. Для багатьох із тих, хто відправлявся на Святу землю, паломництво слугувало лише прикриттям для реалізації своїх інтересів, інколи надзвичайно далеких від віросповідання. Серед палігримів були дворяни, які шукали посвячення в рицарі в Єрусалимі біля Гробу Господнього, політичні і військові агенти королів, які прагнули набути окультних знань, особистості творчі, як наприклад Юстус Тенеллус і Вільгельм Постель, які за дорученням короля Франції Франциска II збирали в Палестині рукописи для паризької бібліотеки, і, звичайно, купці, які подорожували з метою торгівлі.

У XIX ст. подорожі до святинь набрали організованих форм. Від 1861 року щорічно у Франції споряджалися паломницькі каравани на знак покаяння за злочини республіканського уряду проти Католицької церкви. Кількість їх учасників досягала 300–400 осіб. З кінця 1870-х років францисканці відправляли такі самі каравани з Відня і Мюнхена.

Сьогодні, як і багато століть тому, релігійні переконання є одним із головних мотивів для подорожей. Щороку приблизно 200 мільйонів людей у світі здійснюють паломництво. З них 150 мільйонів християн, 20–30 мільйонів індуїстів, 40 мільйонів буддистів, мусульман, синтаїстів тощо. Вірні подорожують для поклоніння святиням, сподіваючись здобути духовний спокій, позбутися важких хвороб, відчутти духовну єдність з одновірцями.

Для географічного вивчення паломництва використовують районування. У світі виділяють 11 макрорегіонів паломництва:

- 1) християнська Європа;
- 2) Північна Америка з домінантним становищем християнства і численними іншими релігіями;
- 3) Латинська Америка з переважанням християнства і місцевими традиційними релігіями;
- 4) Північна Африка з переважанням ісламу;
- 5) Західна і Східна Африка, де переважає іслам й існують окремі центри християнства та традиційних релігій;
- 6) Західна Азія з домінантою ісламу й анклавними християнства та іудаїзму;
- 7) Південна Азія, де поширені індуїзм і буддизм, а також є центри християнства, джайнізму, сикхизму й ісламу;
- 8) Південно-Східна Азія з переважанням буддизму, ісламу, християнства й анклавними індуїзму;
- 9) Східна Азія з панівним буддизмом, конфуціанством, синтоїзмом і незначним розповсюдженням ісламу й християнства;

10) Центральна Азія з домінантою буддизму (головним чином ламаїзму);

11) Середня Азія з пануванням ісламу.

Кожен макрорегіон є відомим завдяки своїм світовим центрам паломництва. Саме вони приймають міжнародні потоки вірян і часто поєднують релігійну спеціалізацію з функціями адміністративного, промислового, культурного і туристського центрів. Окрім цього, в макрорегіонах існують об'єкти релігійного поклоніння національного і місцевого значення.

Особливе місце серед світових центрів культу займає Єрусалим. Він є святим місцем для прихильників відразу трьох релігій – іудаїзму, християнства й ісламу. Євреї, що сповідують іудаїзм – найбільш ранню монотеїстичну релігію, з якої багато в чому бере свій початок і християнство, їдуть у Святе місто для того, щоб побувати біля Стіни Плачу. Тут, на маленькій площі перед Стіною, вони жаліють про храм, знищений арабами. Одягнуті в усе чорне ортодокси розгойдуються відповідно до внутрішнього ритму своїх звернень до Бога Яхви.

Для християн Єрусалим пов'язаний із перебуванням на землі Ісуса Христа. Найважливішим моментом їх паломницької програми є відвідування храму Воскресіння – головної святині християнського світу. Кожен вірний прагне поклонитися реліквіям цього храму – Голгофі, каменю Помазання, Живоносному Гробу Господньому – і помолитися. Склеп, який символізує місце поховання Сина Божого, щільно оточений молельнями різних християнських конфесій. Римські католики славлять Господа поруч із вірменськими священиками. Поруч – сирійські ортодокси. Ніхто нікому не заважає, усі сконцентровані на своєму.

Найбільші враження залишаються в паломників, які відвідали Єрусалим напередодні Паски, коли у Святу суботу в храмі Воскресіння здійснюється сходження Благодатного вогню.

Мусульмани також мають в Єрусалимі свої святині. Місцем їх притягання є мечеть Омара – найстаріша з уцілівших до наших днів культових ісламських споруд. Її купол символізує священну скалу, з якої, згідно з релігійними уявленнями, пророк Мухамед вознісся на небеса. Крик муедзина, підсилений динаміками, п'ять разів на день лунає над пагорбами давнього міста, закликаючи вірних до молитви.

Центри християнського паломництва. На відміну від Єрусалима, що увібрав різноманіття релігійних зв'язків, більшість центрів паломництва пов'язані з однією релігією. У християнському світі існують багато святих місць у різних кутках Землі. Але найважливіші розташовані в Європі: Рим (Італія), Париж і Лурд (Франція), Фатіма (Португалія), Варшава (Польща),

Монсеррат (Іспанія) та інші. Мільйони паломників відвідують ці центри з надією побачити чудесну появу чи поклонитися реліквіям і приєднатися до благодаті.

Особливо важливими у християн є реліквії, що пов'язані з хрестовими муками і смертю Ісуса Христа. Найбільш відоме з них – терновий вінок – знаходиться в Парижі, в соборі Нотр-Дам. Його продав константинопольський імператор французькому королю у тринадцятому столітті. Вінок лежить на кришталевому кільці, і його виставляють для поклоніння у Страсну п'ятницю.

Багато вірних збирається тут і під час проведення Всесвітніх днів християнської молоді. Вони проводяться з ініціативи Папи Римського Івана Павла II починаючи з 1985 року. Щорічно на цей найбільший форум католицької молоді з'їжджається до 500 тисяч віруючих студентів.

Багато центрів християнського паломництва пов'язано з іменем Діви Марії. Її культ є особливо розвинутим у католиків. Дві третини з шести тисяч святинь у Європі присвячені Богоматері. Великі потоки палігримів прямують у місця появи образу Марії. Одне з таких чудес сталося в XIX столітті у невеличкому селі Лурд, яке розташоване на півдні Франції. Образ Пресвятої Діви явився місцевій дівчині. З того часу інтерес до цього місця не слабшає. Паломники відвідують Грот-де-Масаб'ель, де побачили з'яву, комплекс наземних і підземних церков навколо нього. Сьогодні Лурд – другий після Риму культовий центр за кількістю християн-палігримів (4,6 мільйона на рік). Подібні святі місця існують в Іспанії, Португалії та Мексиці.

Найбільшим центром християнського паломництва, де можна вклонитися відразу кільком святиням, є Рим. Щорічно це місто відвідують понад 8 мільйонів паломників. У Вічному місті можна побачити всесвітньо відомі собори. Один із них, Сан Джованні ін Латерано, збудували в IV столітті, він неодноразово був зруйнований і відновлений. Його називають матір'ю і головою усіх церков світу. Тут зібрані священні реліквії: голови святих Петра і Павла, юдейський заповітний Ковчег, святий жезл Аарона, накидка Марії, частина столу, за яким проходила Тайна Вечеря, поперечина справжнього істинного хреста. До наших днів вдалося зберегти святу драбину. Її привезли з єрусалимського палацу Пилата. За легендою, по ній вивели Ісуса Христа на страту. Піднятися по 28 мармурових сходинках можна лише на колінах. Зараз Сан Джованні ін Латерано є кафедральним собором Риму.

У межах Риму розташоване місто-держава Ватикан – центр Католицької церкви, резиденція її голови – Папи Римського. У Ватикані зосереджені найцінніші культурні речі, зокрема собор Святого Петра, що вражає своєю

вагою і величчю. Мільйони паломників сходяться сюди з усіх країн світу. Звичаям вони прикладаються губами до стопи знаменитої скульптури Зіви Аполлона, яка вже стерлася від поцілунків кількох поколінь паломників. Особливо багатолюдно у Ватикані на свято католицької Паски, коли Папа благословляє прочан на площі Святого Петра.

Центри паломництва мусульман. Мусульмани мають власні релігійні центри. Головним серед них є місто Мекка в Саудівській Аравії. Слово "Мекка" стало синонімом паломництва далеко за межами мусульманського світу, але лише вірним мусульманам дозволено відвідувати святе місто, де, відповідно до релігійного вчення, народився пророк Мухамед.

У свято курбан-байрам мусульмани відвідують храм Кааба. Ця будівля складається на великий товстий куб, складений із сіро-зелених гранітних блоків. Біля його підніжжя – майже правильний квадрат, одна діагональ якого проходить із півночі на південь, а інша – із заходу на схід, що свідчить про закладений при будівництві астрономічний зміст. У куті Кааби розташований чорний камінь, імовірно, метеоритного походження. За легендою, туди його помістив сам Мухаммед.

Кааба розташована в мечеті Аль-Харам – найбільшому в світі храмі під відкритим небом. Кожен рік на молитву на його території збираються приблизно 2 мільйони мусульман. У храм вони входять через Ворота світу, знявши взуття і переступивши правою ногою через поріг, повільно проходять звивистими коридорами повз зали і ніші, де в молитовній позі читають Коран цілі родини, і наближаються до головного залу храму. У центрі його розташована Кааба. Паломники сім разів проходять навколо Кааби в напрямку проти годинникової стрілки, перед тим як доторкнутися до чорного каменя і поцілувати його. Мусульмани здійснюють цей ритуал, прикривши тіло білим іхрамом – двома кусками тканини визначеної довжини. Традиція передбачає, що паломники заберуть іхрам додому для того, щоби потім використати його як погребальний саван. Подорож у Мекку є одним із головних обов'язків мусульманина. Інша святиня ісламу розташована в місті Медина, також у Саудівській Аравії.

Медина є сучасним арабським містом. Мечеть у Медині поступається за розмірами храму Аль-Харам, але відрізняється дивовижною красою. Рожевий граніт прикрашений мозаїкою, чеканними візерунками і золотом. Серед мечеті відгороджено місце, де жив і вчив Мухаммед (глинобитна хатина, де він жив і харчувався, і могила, де його поховали). Святині Мекки і Медини мають загальноісламське значення.

Центри буддистського паломництва. Буддизм – одна з трьох світових релігій, разом із християнством та ісламом. Він виник у Давній Індії в

VI-V столітті до нашої ери, а пізніше поширився в Південно-Східній Центральній Азії, частково в Середній Азії і Сибіру.

Буддійське віровчення базується на внутрішньому прагненні людини до духовного прозріння (нірвані), яке досягається за допомогою медитації мудрості і вищих моральних цінностей.

Ортодоксальні буддисти не здійснюють паломництва в тому розумінні, яке у це вкладають християни чи мусульмани. Проте вони мають святині й індивідуально до них подорожують у пошуках духовної досконалості. Аж до приєднання Тибету до Китаю 1951 року тисячі паломників вирушали в довгу і небезпечну дорогу в святе місто Лхаса, що розташоване в Гімалаях на висоті 3650 м. Тут знаходиться монастир і палац Далай-лами – духовного лідера буддистів. У просторому багатопверховому палацовому комплексі, збудованому в XVII столітті, нараховується понад 1 000 різних приміщень, не менше ніж 10 000 предметів поклоніння та 20 тисяч статуй. Палац був зимовою резиденцією глави Тибету до 1959 р.

Інша святиня буддистського світу розташована в місті Канді у Шрі-Ланці. У самому центрі міста на березі штучного озера стоїть обнесений ровом храм Даліда Малігава, у якому зберігається як найвищий скарб Будди. Як вважають віряни, це головне надбання держави, гарантія її незалежності. Кожен рік наприкінці липня – на початку серпня в Канді проходять торжества Перахера з нагоди винесення священної реліквії храму. У них беруть участь буддисти з усього світу. На багато вбраному слоні святиню провозять вулицями міста. Процесія Зуба нагадує карнавальний ход з смолоскипниками, музикантами, танцюристами і слонами. Вона переростає у загальне яскраве свято, яке триває десять днів.

Хоча сам Сіддхартха Гаутама, якого вважають засновником буддизму, виступав проти поклоніння образам і володіння матеріальними благами, буддистська церква впродовж століть надбала багато скарбів. До першої половини століття нашої ери в пам'ятках буддистського мистецтва Будду не зображали. Показували лише символи, які мали причетність до його вчення. Сьогодні, крім предметів, пов'язаних із його життям, вшановують його образи Будди.

Центрами поклоніння буддистських прочан є численні зображення Будди. Вони інколи досягають гігантських розмірів і справляють особливе враження. В японському місті Нара, неподалік від Осаки, у монастирі Тодайдзі, є відома перлина Японії – бронзова статуя Великого Будди. Сидяча фігура досягає 16 м заввишки.

Ностальгійний туризм, іншими словами етнічний або ритуальний, це відвідування місць історичного проживання населення та зустрічі з родичами.

Упродовж кількох останніх років у вітчизняній науковій і науково-популярній літературі, у виступах державних службовців, що опікуються розвитком туризму, достатньо широко використовується новий термін – “сентиментальний туризм”. Проте його поняття в українській рекреаційній географії чи географії туризму до сьогодні не обґрунтоване.

В європейській туризмології термін “сентиментальний туризм” використовують для позначення тих подорожей, основним мотивом яких є “прагнення або повернення”.

Польський учений-географ Г. Голембські визначає сентиментальний туризм як “туристичний рух, пов’язаний з поверненням до Батьківщини, до місця народження”.

Такі подорожі інколи називають рефлексійним, етнічним чи діаспорним туризмом або “пошуком коріння”. Безсумнівно, першопричиною існування і розвитку такого типу туристичних подорожей є міграції населення за межі власної держави та зміни державних кордонів.

Мотиви повернення можна розподілити детальніше.

1. Біологічні мотиви повернення. Люди часто потребують повертатися до комфортніших природних умов існування людського організму, яких були позбавлені їх пращури. Біологічним мотивам повернення найбільше відповідають ті подорожі, що об’єднані в оздоровчий і спортивний тип туризму, зелений туризм, психологічне повернення забезпечують розважальні і хобі-тури, а культурне й історичне повернення – усі типи культурологічного туризму, одним із сегментів якого є сентиментальні подорожі.

2. Психологічне повернення, пов’язане з так званими архетипами, давніми підсвідомими образами, є надзвичайно важливим для гармонізації поведінки людини.

3. Потреба “культурного й історичного повернення” – це повернення до історико-культурної спадщини власної нації, етносу, минулого своєї родини.

Ознаки сентиментального туризму:

1) споживачами (учасниками) є:

– представники різних поколінь діаспори, які прагнуть не втратити чи поновити зв’язок з Батьківщиною (чи Батьківщиною своїх пращурів);
– представники національних меншин, які прагнуть не втратити чи поновити зв’язок із тими державами, регіонами, де колись мешкали їх пращури;

2) об’єктами відвідування є меморіальні місця (історико-архітектурні пам’ятки, релігійні святині, давні поселення та поховання) на тих територіях, де колись мешкали представники їх нації;

3) зміст покликаний відновити через історичну пам'ять почуття національної самосвідомості, гордості, особливо в молодого покоління. За визначенням, сентиментальні подорожі не можуть бути розважальними.

Сентиментальний туризм виконує такі функції:

- пізнавальну;
- естетичну;
- виховну.

Пам'ятки історії і культури народу є засобом утвердження національної свідомості і самосвідомості, відтворення історичної пам'яті, виховання патріотизму, розвитку естетичних і художніх смаків.

На початку XXI ст. сентиментальний туризм у багатьох країнах перетворюється на важливу частину сучасної індустрії туризму; на ринку туристичних послуг з'являються фірми, що спеціалізуються на його організації.

Розрізняють такі види туризму.

Спелеотуризм – це відвідування різноманітних горизонтальних і вертикальних печер.

Дайвінгтуризм – підводний туризм, пізнання краси підводного середовища.

Пригодницький, або екстремальний, туризм – це здійснення різноманітних небезпечних туристичних походів.

Бізнес-туризм, або економічний туризм – поїздки з професійного і комерційного інтересу: відвідування бірж, виставок, ярмарків тощо.

Політичний туризм поділяється на дипломатичний туризм, участь у конгресах, а також туризм, пов'язаний із політичними подіями та заходами.

1.4. Туристичний похід вихідного дня

Найпопулярнішим масовим засобом фізичної рекреації є похід вихідного дня. У ньому можуть брати участь усі охочі. Навіть деякі відхилення стану здоров'я не можуть стати на заваді.

Туристичний похід проводиться з різною метою.

1. Рекреаційна – задля відновлення організму за допомогою активного відпочинку.

2. Спортивна або тренувальна – використовує похід як засіб тренування.

3. Пізнавальна – вивчення рідного краю, пам'ятних місць і життя свого району.

4. Ділова – проведення досліджень.

Кожен похід, незалежно від мети, передбачає підготовку. Підготовка до туристичного походу – це комплекс паралельних і послідовних заходів, систематичне виконання яких забезпечує досягнення поставленої мети, вирішення виховних і спортивних завдань при максимальному оздоровчому ефекті та повній безпеці учасників походу.

Підготовка до туристичного походу передбачає 3 основні етапи:

- комплектування групи;
- підготовка туристичного маршруту;
- організаційне та матеріально-технічне забезпечення.

Отже, безпосередня підготовка до походу починається з комплектування групи. Залежно від її складу, вибирають район і маршрут подорожі. При цьому, як правило, всіх учасників об'єднує спільна зацікавленість майбутнього походу. Правильний і ретельний добір групи – одна з основних умов вдалого і безпечного походу.

Існують різноманітні способи комплектування групи. Найрозповсюдженіші:

- за соціальною приналежністю (група, клас, відділ тощо);
- за суб'єктивним показником: сам керівник походу комплектує групу з числа знайомих;
- довільно: за оголошенням.

Отже, **туристична група** – це тимчасове соціальне утворення, колектив людей, котрі об'єдналися для здійснення походу на добровільній основі.

Другий етап передбачає вибір маршруту. Маршрут майбутнього походу має бути цікавим і пізнавальним. Залежно від складу групи, мети і завдань походу, визначають об'єкти для огляду: історичні місця, пам'ятники архітектури, бойової слави, музеї тощо. Туристи також повинні ознайомитися з життям, традиціями і побутом населення.

Основне завдання туристської мандрівки – сприяння активному відпочинкові, зміцнення здоров'я, підвищення спортивної майстерності, набуття прикладних і спеціальних навичок, огляд визначних туристсько-екскурсійних об'єктів тощо.

При виборі туристського маршруту слід враховувати такі особливості:

- 1) бажання та інтереси більшості учасників походу, їх фізичну та технічну підготовленість;
- 2) тривалість вільного часу, наявність коштів і спорядження;
- 3) природно-географічні особливості району;
- 4) санітарно-епідеміологічне оцінювання маршруту (наявність питної води, безпечних місць для купання, придбання на місці продуктів харчування тощо).

Після вивчення цих особливостей визначають початковий і кінцевий пункти маршруту. Маршрут окреслюють на мапі, визначають ділянки з природними перешкодами і способи їх подолання, зручні місця зупинок, ночівель і підраховують загальний кілометраж (протяжність) маршруту.

Отже, **туристичний маршрут** – це географічно визначена, прив'язана до конкретної місцевості й об'єктів траса подорожі з коротким текстовим описом.

Після визначення туристського маршруту складають графік руху, залежно від складності шляху, фізичної і технічної підготовки туристів, розташування населених пунктів, намічених для огляду екскурсійних об'єктів, рельєфу місцевості, заселеності.

До третього етапу – організаційного забезпечення туристичного походу – належить визначення структури групи, яка базується на постійному або тимчасовому розподілі обов'язків. Серед учасників туристської групи розподіл обов'язків відбувається з урахуванням їхнього мандрівного досвіду, практичних навичок, зацікавленості у виконанні тих чи інших доручень і залежить від кількості туристів у групі.

Якщо група велика, як правило, обирають заступника керівника, завгоспа, санінструктора, скарбника, фотографа, відповідального за ремонт спорядження, фізорга тощо. Якщо ж група маленька, то ті самі учасники виконують декілька обов'язків.

До матеріально-технічного забезпечення походу належать:

- обов'язковий інструктаж із техніки безпеки та долікарської допомоги;
- забезпечення спорядженням;
- комплектування харчів.

Дотримання безпеки при проведенні туристичних походів і подорожей.

Перед туристичною мандрівкою учасник повинен виконати профілактичні заходи: вилікувати хворі зуби, пройти огляд у отоларинголога, обов'язково позбутися мозолів на ногах, зробити профілактичні щеплення тощо.

Найважливішою і складною вимогою туристичного походу є дотримання безпеки. Сьогодні проводиться велика робота з профілактики травматизму в туристичних походах і подорожах. Насамперед керівник турпоходу повинен провести інструктаж із техніки безпеки саме зазначеного турмаршруту. Необхідно проінформувати про особливості району. Діти до 15 років можуть іти в турпохід лише з письмового дозволу батьків.

Інструктаж із техніки безпеки проводиться зі всіма учасниками туристичного походу, кожен з яких повинен розписатися про те, що його прослухав і володіє необхідною першочерговою інформацією.

Найпершим заходом безпеки в туристичному поході є дисципліна. Причиною більшості травм є низька відповідальність і погана дисципліна: ігнорування відповідних норм поведінки, недотримання встановлених правил організації походу, пасивне ставлення до небезпеки на маршруті, безвідповідальність тощо.

Недисциплінованість і низька відповідальність може проявлятися в самовільній зміні маршруту, грубому порушенні режиму, графіка руху. Невиправдані перегони на маршруті призводять до виснаження членів туристичної групи, що може спричинити нехтування реальною небезпекою.

Причинами травматизму під час турпоходу можуть бути: недостатня загальна фізична підготовка учасників, несприятливі метеорологічні умови, низька температура повітря, відсутність доброї видимості, застосування неякісного спорядження тощо.

Проходження маршруту передбачає певні заборони:

– забороняється рухатися у грозу, зливу, при сильному вітрі, в нічну пору, в густому тумані, а також відразу після зливи стрімкими схилами, камінням, осипами, ярами. Небезпечні ділянки треба долати тільки зі страхуванням;

– перебування у спеку на сонці можливе лише з накритою головою і в сонцезахисних окулярах;

– забороняється проходження маршруту і проведення розвідки місцевості поодиночці (мінімальний склад групи в туристському поході на рівнині – 2 особи, а в гірських умовах – 4);

– під час пересування лісом не можна користуватися відкритим вогнем, кидати на землю сірники, недопалки.

Неприпустиме в туристичних походах вживання алкоголю. На жаль, у туристичних групах воно спостерігається. Це стосується переважно походів вихідного дня і планового туризму нескладними маршрутами.

Бажаним є і те, щоби кожен з учасників походу володів знаннями першої долікарської допомоги.

Матеріально-технічне забезпечення туристичного походу передбачає підготовку спорядження, добір харчів і бівуачні роботи.

Добір спорядження залежить від виду туризму, складності та протяжності походу, від сезону. Спорядження ділиться на особисте, групове та спеціальне.

Комплектування харчів має відповідні правила та вимоги: повинно відповідати складності району, сезону та виду туризму. Для правильного харчування в турпоходах слід дібрати продукти, скласти меню, приготувати їжу в польових умовах. Встановлено, що в русі туристи втрачають до 5 000 ккал. Головним при складанні харчового раціону є врахування вмісту в тому чи іншому продукті білків, жирів і вуглеводів.

1.5. Мотивація занять туризмом

Туризм давно став щоденною необхідністю і нероздільною частиною життя людини. Рано чи пізно вона відчуває потребу подорожувати. Куди саме? Одним із ключових моментів, що дозволяють відповісти на це питання, є мотивація подорожі та її вибір.

Взагалі **мотивація** – це спонукання до діяльності.

Туристична мотивація – спонукання людини до задоволення рекреаційних потреб залежно від її індивідуальних, фізіологічних і психологічних особливостей, системи поглядів, цінностей, схильностей тощо.

Будь-яка туристична подорож має у своїй основі мотивацію, яка є одним із важливих чинників прийняття рішення про подорож і її вибір. Мотивів, якими керується турист, – багато, проте лише деякі є вагомими і можуть впливати на механізм та результат прийняття рішення. Не всі туристичні мотиви можуть бути чітко сформульовані, але їх можна систематизувати.

Вибір виду туризму залежить від багатьох чинників (табл. 1.1).

Оцінюючи наведені чинники, турист приймає рішення, яке складається з кількох етапів:

- 1) усвідомлення потреби чи проблеми (поліпшення здоров'я чи інше);
- 2) пошук інформації (через друзів, родичів, організаторів туризму);
- 3) оцінювання варіантів;
- 4) вибір варіанту.

Таблиця 1.1

Основні чинники вибору виду туризму

Об'єктивні	Соціально-економічні	Демографічні	Соціально-психологічні	Природно-географічні
Місцезнаходження туристичних ресурсів чи об'єктів туризму	Рівень урбанізації	Вік	Спосіб життя	Стан навколишнього середовища
Туристична реклама й інформація	Транспортні можливості	Стать	Стереотип проведення вільного часу	Місце проживання (місто чи село)
Мода	Рівень культури (професія)	Сімейний стан	Традиції населення	
Склад групи	Освіта	Склад сім'ї		
Сезонність	Соціальне положення	Стан здоров'я		
	Рівень доходу	Вид відпочинку: активний чи пасивний		
	Менталітет			

Взаємозв'язана система підприємств і підприємців, які надають туристам послуги, товари, виконують різноманітні види робіт, становить туристичну індустрію.

Туристична індустрія – сукупність готелів й інших засобів розміщення, засобів транспорту, об'єктів громадського харчування, об'єктів і засобів розваг, об'єктів пізнавального, ділового, оздоровчого, спортивного й іншого призначення, а також організацій, що надають екскурсійні послуги та послуги гідів-перекладачів.

Інфраструктура туристичної індустрії складається з таких установ та організацій:

- туристичні фірми й агентства;
- установи, які надають послуги, пов'язані з розміщенням;
- транспортні організації;
- інформаційні та рекламні служби;
- підприємства з виготовлення товарів, сувенірів;
- магазини й установи громадського харчування;
- страхові компанії;
- установи атракції та розваг;
- об'єкти активного відпочинку (спортивні споруди, пункти прокату, спортивний інвентар, траси, стежки тощо).

Чинники, що впливають на розвиток туристичної галузі. Враховуючи зазначене, слід зауважити, що сьогодні туризм за валовим доходом займає 2 місце у світі після нафти і 2 місце – з надання робочих місць.

Основні причини розвитку туризму на сьогодні такі:

- політичні: необхідно, щоб у світі був мир як умова розвитку туризму;
- економічні: ріст доходів населення розвинутих країн дозволяє їм витратити гроші на мандрівки;
- соціальні: збільшується психологічне навантаження на тих, хто працює, у розвинених країнах збільшується середня тривалість відпускних і канікулярних періодів й середня тривалість життя людини;
- розповсюдження культури й освіти: підвищення культурного рівня завжди породжує і підвищує інтерес до пізнання свого краю, вітчизни, а також інших народів;
- успіхи в розвитку транспорту: збільшилися можливості короткочасних поїздок на довгі відстані, вдосконалюються стандарти сервісного обслуговування на транспорті, який стає дедалі комфортнішим для пасажирів і туристів;
- розвиток засобів інформації: розвиток туризму залежить від інформованості туристів про місця відпочинку та туризму; розвиток друкарських засобів масової інформації, радіо, телебачення значно розширює можливості в туризмі.

На сьогодні спеціалісти виділяють 4 групи чинників, які впливають на формування туристичних потреб, а значить на успішне функціонування туристичного центру та туристичного підприємства.

1. Природні чинники – природні багатства, доступні для туристів (географічне положення місця відпочинку, клімат, флора і фауна, комфортні і привабливі природні об'єкти).

2. Соціально-економічні чинники: розвиток місць відпочинку (мова, економічний і культурний розвиток країни).

3. Туристичні ресурси – культурне багатство туристичного центру.

4. Туристична інфраструктура – сукупність засобів розміщення, засобів транспорту, об'єктів харчування, розваг, об'єктів пізнавального, ділового, оздоровчого, спортивного й іншого призначення, організацій, які здійснюють туроператорську і турагентську діяльність, а також організацій, що надають екскурсійні послуги та послуги гідів-перекладачів.

1.6. Екскурсія як різновид рекреаційної діяльності

Екскурсія – туристична послуга, яка забезпечує задоволення духовних, естетичних, інформаційних та інших потреб туриста чи екскурсанта.

Екскурсант – тимчасовий відвідувач, який перебуває менше ніж 24 години у країні або на об'єкті відвідування.

Екскурсійна діяльність – діяльність з організації подорожей, що не перевищують 24 години, у супроводі фахівця-екскурсовода за заздалегідь складеними маршрутами для ознайомлення з пам'ятками історії, культури, природи, музеями, з визначними місцями тощо.

Функціональне призначення екскурсій – відпочинок і дозвілля, підвищення пізнавального та культурного рівня, спілкування.

Підготовка екскурсій проводиться кількома етапами: вибір теми екскурсії, створення екскурсії на цю тему, підготовка екскурсовода для проведення екскурсії.

Важливим етапом створення екскурсії є правильний добір об'єктів показу.

Об'єктами екскурсій можуть бути:

- місця, пов'язані з історичними подіями;
- природні об'єкти і заповідники;
- будівлі і споруди;
- меморіальні пам'ятники і комплекси;
- об'єкти, пов'язані з життям і творчістю видатних особистостей;
- пам'ятки мистецтва;
- експозиції музеїв, картинних галерей, виставок, технічні експонати;
- археологічні пам'ятки.

Екскурсія не повинна бути перевантажена великою кількістю відвідуваних об'єктів, тому що це збільшує її тривалість і зменшує інтерес туристів. Оптимальна тривалість екскурсії містом становить 2 – 3 години, при цьому з цікавістю сприймається не більше ніж 15 – 20 екскурсійних об'єктів.

Екскурсійна діяльність має свої характерні ознаки: зміст, тематику, склад учасників, місце проведення, впорядкований маршрут, тривалість за часом, форму проведення, спосіб пересування, наявність екскурсовода, тексту екскурсії, об'єктів показу і безпосередньо наявність самих учасників.

Види екскурсій:

– за змістом екскурсії бувають багатопланові (оглядові) і тематичні. Тематичні екскурсії, як правило, стосуються однієї теми чи події. Такі екскурсії поділяються на природознавчі, історичні, літературні, мистецькі, екологічні, виробничі та інші;

– за складом учасників екскурсії поділяються на індивідуальні, групові, для школярів і студентів, для місцевого населення та приїжджих;

– за місцем проведення екскурсії бувають: по місту, за містом і на міжміських маршрутах (інформація в дорозі);

– за способом пересування екскурсії поділяються на пішохідні, з використанням транспортних засобів і комбіновані.

Екскурсія триває від 1 години до 1 доби.

За формою проведення екскурсії поділяються на звичайні, навчальні, рекламні, екскурсії-лекції, екскурсії-прогулянки, екскурсії-концерти.

Екскурсійна група – це така сукупність людей, які при соціальній, політичній та ідейній єдності самі не схожі, неоднакові між собою. Це треба врахувати при викладі матеріалу: екскурсія повинна бути зрозуміла і цікава для всіх.

На сьогодні існує декілька видів групувань екскурсантів. Учасники всіх екскурсій, які проводить екскурсійна установа, поділяються на певні групи залежно від ставлення цих людей до екскурсії як до форми організації культурного дозвілля. У цьому випадку групи відрізняються великим або меншим інтересом людей до самої екскурсії. Професійні інтереси, освіта, рівень культурного розвитку і вік у цьому випадку екскурсійною установою не враховується. Цей вид групування охоплює три основні категорії екскурсантів:

– до першої категорії належать найдопитливіші люди, які хочуть знати буквально все про науку, виробництво, будівництво, історію, мистецтво, архітектуру – їх умовно позначають як тип “хочу все знати”;

– зарахованих до другої категорії можна умовно позначити як тип “уточніть мою точку зору” – це ті учасники екскурсій, які мають широке коло знань, виявляють стійку цікавість до певної галузі знань, наприклад до історії і мистецтва;

– до третьої категорії екскурсантів належать люди, які прагнуть заповнити своє дозвілля цікавими заходами без чіткої певної мети.

Складність роботи екскурсовода на маршруті полягає в тому, що в його групі майже завжди присутні екскурсанти всіх трьох названих категорій.

Другий поділ екскурсантів на групи відбувається за складнішими ознаками:

- за віком;
- за родом занять;
- за характером суспільної діяльності;
- залежно від форми навчання, кругозору;
- екскурсанти, які присвячують культурне дозвілля любительським заняттям.

Вимоги до здійснення екскурсійної діяльності.

1. Екскурсійне обслуговування туристів повинно містити організацію всіх видів екскурсій – відвідування музеїв, виставок, об'єктів соціального характеру й інших екскурсійних об'єктів – передбачених умовами екскурсії.

2. Екскурсійне обслуговування туристів повинно здійснюватися за програмами, складеними суб'єктом туристичної діяльності.

Крім зазначених у програмі екскурсійних заходів, суб'єкт туристичної діяльності може організовувати за бажанням туристів додаткове екскурсійне обслуговування за окрему плату.

3. Екскурсії як окремий вид послуг можуть надаватися різним категоріям населення: місцевим жителям, відпочивальникам, школярам, студентам, учасникам конференцій, виставок, нарад, транзитним пасажиром тощо.

4. Суб'єкти туристичної діяльності, які мають власний екскурсійний продукт і самостійно його реалізують, повинні оформити такі документи:

- технологічну карту екскурсії;
- контрольний текст екскурсії;
- матеріали “Портфеля екскурсовода”;
- схеми маршрутів транспортних екскурсій;
- договори з транспортними підприємствами для здійснення екскурсії на транспорті;
- договори з музеями, заповідниками, культурними закладами тощо;
- прейскурант цін на екскурсійні послуги.

5. Екскурсоводами можуть працювати особи, які мають вищу, незакінчену вищу чи середню спеціальну освіту та відповідний диплом чи посвідчення (сертифікат).

При проведенні екскурсії екскурсовод повинен мати ідентифікатор (бейдж), в якому зазначається: назва суб'єкта туристичної діяльності та його телефон, прізвище, ім'я, по батькові екскурсовода.

6. Екскурсовод повинен проводити екскурсії лише за наявності наряд-путівки.

Наряд-путівка повинна містити:

- найменування суб'єкта туристичної діяльності;
- номер ліцензії;
- прізвище екскурсовода (гіда-перекладача);
- тему екскурсії, маршрут і вид транспорту;
- тривалість, години початку і закінчення екскурсії;
- дату проведення екскурсії, місце зібрання групи, кількість і склад екскурсантів;

– найменування замовника і його телефон, ціну, підпис особи, яка виписала наряд-путівку, і печатку.

Після закінченні екскурсії наряд-путівка повертається суб'єктові туристичної діяльності, який веде їх облік.

Підсумок

Туристична діяльність – один із важливих засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Знання з організації рекреаційно-туристичної діяльності необхідні спеціалістові фізичної культури і спорту.

Туристична діяльність вирішує освітні, оздоровчі, соціальні, пізнавальні, виховні та спортивні завдання.

Поступово туристична діяльність затвердилася як один із важливих засобів виховання людей.

Засновником сучасного туризму як сфери економічної діяльності вважають Томаса Кука.

Туризм в Україні пройшов такі самі етапи розвитку, як і у країнах Європи. Синонімом його було мандрівництво.

Туристичне районування України можна здійснити багатьма способами за найважливішими критеріями: адміністративне, історичне, за класифікацією Всесвітньої туристичної організації.

Україна приваблива для туристів Європи. Держава має знамениті туристичні об'єкти.

У світі нараховується більше ніж 300 видів і підвидів туризму, які, постійно доповнюючись новими, задовольняють різноманітні бажання і потреби туристів. Класифікація туризму за різними ознаками є умовною.

Найпопулярнішим масовим засобом фізичної рекреації є похід вихідного дня, який проводиться з різною метою: рекреаційною, спортивною або тренувальною, пізнавальною, діловою. Підготовка до туристичного походу передбачає 3 основні етапи: комплектування групи, підготовка туристичного маршруту, організаційне та матеріально-технічне забезпечення.

Будь-яка туристична подорож має у своїй основі мотивацію, яка є одним із важливих чинників прийняття рішення про подорож і її вибір. Основними чинниками вибору виду туризму є: об'єктивні, соціально-економічні, демографічні, соціально-психологічні, природно-географічні.

Експерсія є різновидом рекреаційної діяльності та має свої характерні ознаки. Експерсія класифікується за змістом, складом учасників, місцем проведення, способом пересування.

Контрольні запитання і завдання

1. З якою метою проводяться туристські походи?
2. Дайте характеристику організаційних форм туризму.
3. Які особливості враховують для вибору туристського маршруту?
4. Як класифікують туризм за віком, способом пересування, за формою відпочинку?
5. Що таке особисте, групове і спеціальне спорядження туриста?
6. Назвіть організації, що дають дозвіл на здійснення туристських походів.
7. Опишіть класифікацію видів туризму.
8. Охарактеризуйте види туризму: пізнавальний, екологічний і сільський.
9. Охарактеризуйте рух групи на маршруті.
10. Охарактеризуйте види туризму: ностальгічний, релігійний і дайвінгтуризм.
11. Назвіть фактори, які впливають на вибір туристської діяльності.
12. Опишіть етапи розвитку туристичної діяльності.
13. Дайте визначення поняття туристична мотивація.
14. Опишіть основні категорії туризму, види та форми туризму.
15. Охарактеризуйте плановий і самодіяльний туризм.

16. Охарактеризуйте індивідуальний і груповий туризм.
17. Охарактеризуйте лікувально-оздоровчий туризм.
18. Опишіть пізнавальний, оздоровчо-лікувальний, спортивний, діловий, релігійний і сільський зелений туризм.
19. Зазначте особливості пізнавального туризму.
20. Зазначте темпи і причини зростання ділового туризму.
21. Стимулювання розвитку туризму.
22. Опишіть основні чинники і проблеми розвитку туризму.
23. Зазначте історичні передумови виникнення і розвитку туризму.
24. Охарактеризуйте концепції розвитку туризму.

Використана література

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе / Алексеев А. А. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – С. 3 – 25.
2. Булашев А. Я. Спортивно-оздоровительный туризм / А. Я. Булашев В. И. Нечаев, А. С. Ровный. – Х. : ХДАФК, 2003. – 192 с.
3. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму : навч. посіб. / Дехтяр В. Д. – К. : Науковий світ, 2003. – 203 с.
4. Зорин И. В. Рекреационная сущность экологического туризма / Зорин И. В. // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 11. – С. 9 – 13.
5. Калинин Л. А. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества / Л. А. Калинин, В. В. Матов // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 8 – 11.
6. Луцкий Я. З історії туристично-краєзнавчої роботи в “Пласті” (1911-1930 рр.) / Я. Луцкий. – Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 1998. – 59 с.
7. Луцкий Я. Туризм для всіх / Я. Луцкий. – Івано-Франківськ, 1996. 142 с.
8. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : навч. посіб. / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова – Луцьк : Вежа, 2000. – С. 175-233.
9. Рекреология – система наук об отдыхе. – К. : Знання. – 16 с.
10. Спортивний туризм : інформ.-метод. зб. – К. : Федерація спортивного туризму, 2002. – № 1-3.
11. Тімець О. Б. Краєзнавство і туризм / Тімець О. Б. – К. : Знання, 1999. – 120 с.

12. Федорченко В. К. Історія туризму в Україні : навч. посіб. / В. К. Федорченко, Т. А. Дворова – К. : Вища школа, 2002. – 195 с.
13. Федотов Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – М. : Советский спорт, 2002. – С. 1 – 35.
14. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. / Ю. В. Щур, О. Ю. Дмитрук. – К. : Альоерпрес, 2003. – 232 с.

Розділ 2. Рекреаційно-туристичні ресурси України

2.1. Класифікація рекреаційно-туристичних ресурсів

Все те, що необхідне для розвитку тієї чи іншої галузі належить до ресурсів.

Рекреаційно-туристична діяльність має свої ресурси, тобто все, що необхідне для її розвитку.

Рекреаційні ресурси – це об'єкти та явища природного й антропогенного походження, що мають сприятливі для рекреаційної діяльності якісні та кількісні параметри і виступають матеріальною основою для територіальної організації відпочинку, оздоровлення та лікування людей (В. І. Стафійчук, 2008).

До рекреаційних ресурсів належить сукупність природних, технічних, соціально-економічних компонентів та їх елементів, що сприяють відновленню й розвитку фізичних і духовних сил людини.

На сьогодні виділяють 3 типи туристичних ресурсів:

- історико-культурні;
- природні;
- соціально-економічні.

До **історико-культурних ресурсів** належать пам'ятки історії та культури, які мають суспільно-виховне значення і використовуються для задоволення духовних потреб населення. До них зараховують: історичні й історико-культурні пам'ятки, найкращі зразки сучасної архітектури, спортивні і культурні об'єкти, традиційні промисли та ремесла, пам'ятки народної творчості.

Природні ресурси – це чинники, речовини, властивості компонентів природного середовища, які мають сприятливі кількісні та якісні параметри для організації краєзнавчо-туристичної діяльності й можуть бути використані для відпочинку, туризму, лікування і оздоровлення. До них належать мальовничі ландшафти, лікувальні кліматичні властивості, ліси, поверхневі води, лікувальні речовини, а також рекреаційні властивості гірських і рівнинних ландшафтів, заповідних природоохоронних територій.

Природні ресурси можна поділити за особливостями використання на дві групи:

- цільові (тільки рекреаційні);
- багатоцільові.

До **соціально-економічних ресурсів** зараховуємо матеріально-технічну базу краєзнавчо-туристичної діяльності, матеріальне виробництво, яке

забезпечує потреби цієї сфери, об'єкти інфраструктури та трудові ресурси (люди, які працюють у сфері туризму чи беруть участь в організації та обслуговуванні краєзнавчо-туристичної діяльності).

Згідно з природно-економічною класифікацією, яку розробив А. А. Мінець, усі рекреаційно-туристичні ресурси умовно поділяють на три групи:

- курортологічні (запаси мінеральних вод, лікувальних грязей);
 - загальнооздоровчі та рекреаційні;
 - духовно-культурологічні (ландшафти, пам'ятки історії та культури).
- Це ресурси, освоєння яких з нерекреаційною метою знижує або виключає можливість їх використання для відпочинку, туризму.

Деякі туристичні ресурси за своєю якістю, споживчою вартістю – унікальні, паритетні, єдині у своєму роді не тільки в Україні, але й у світі.

Бальнеологічні ресурси – природні лікувальні речовини, що використовуються для немедикаментозного лікування на курортах і в позакурортних умовах. Ці ресурси беруть участь в основному процесі суспільного виробництва – відтворенні робочої сили. Воно полягає в неперервному відновленні фізичних сил і розумових здібностей людини, психічного тону, відновленні та підвищенні кваліфікації працівників, зростанні їхнього загальноосвітнього і фахового рівнів, “виробництві” людини як цілісного й універсального продукту суспільства.

До бальнеологічних ресурсів належать лікувальні мінеральні води та пелоїди (грязі). З природних лікувальних ресурсів насамперед виділяють основні, власне ті, що безпосередньо використовуються в бальнеолікуванні, визначають його санаторно-курортну спеціалізацію і профілізацію. Це питні та купальні води, лікувальні грязі й озокерит. До бальнеологічних ресурсів належать лікувальний клімат, різноманітні природні водойми та мальовничі ландшафти, які сприяють оздоровленню і гартуванню тих, хто одужує після хвороби.

Природні мінеральні води поділяють на вісім основних бальнеологічних груп: мінеральні води без специфічних компонентів і властивостей, вуглекислі, сірководневі, залістисті, арсенові, йодобромні, радонові боровмісні та слабомінералізовані з високим вмістом органічних речовин.

Бальнеотерапія (з лат. “бальнеум” – купання, з грецької – “терапія” – лікування) – це використання з лікувальною та профілактичною метою мінеральних вод, які надзвичайно різноманітні за своїм складом і властивостями. Здебільшого використовуються вуглекислі, сірководневі, йодобромні та радонові води.

Мінеральні води застосовуються внутрішньо для пиття і зовнішньо як ванни. Розглянемо найрозповсюдженіші.

Хлоридно-натрієві (соляні) ванни – це застосування води з великим вмістом солі. Вони підсилюють кровообіг у шкірі, підвищують окислювальні процеси, нормалізують діяльність центральної нервової системи (ЦНС), впливають болезаспокійливо, протизапально.

Покази: захворювання внутрішніх органів, хребта і суглобів, ЦНС. Застосовуються соляні ванни при “забитості м’язів”, болю в суглобах після тренування.

Йодобромні ванни – ванни, де є біологічно активні речовини – йод і бром. Вони вгамовують біль, нормалізують м’язовий тонус, позитивно впливають на щитовидну і статеві залози, активізують процеси обміну.

Покази: атеросклеротичні ураження судин, вади серця, захворювання ЦНС, фізичні та психічні навантаження.

Сульфідні ванни – ванни, де головний компонент сірководень і його солі. Вони знижують збудливість нервової системи (НС), стимулюють діяльність серця, кровообіг у нирках, печінці, головному мозку, обмін речовин. Сірководень діє на шкіру, слизові оболонки, дихальні шляхи, потрапляє в кров і приводить до суттєвих змін в організмі. Ванни проявляють протизапальний, розсмоктувальний, трофічний ефект.

Покази: захворювання серцево-судинної системи (ССС), атеросклероз, захворювання НС, лікування хронічних травм опорно-рухового апарату (ОРА).

Протипоказання: хвороби нирок, печінки, бронхіальна астма, гострі запальні процеси в суглобах.

Вуглекислі ванни – основним діючим чинником є вуглекислий газ. Він виразно діє на ССС: викликає розширення судин шкіри, збільшує швидкість і кількість циркуляційної крові, нормалізує артеріальний тиск (АТ), сповільнює серцевий ритм і підсилює силу скорочень. Ванни підвищують збудливість НС.

Покази: захворювання ССС і дихальної системи (ДС), функціональні розлади НС, хвороби обміну речовин, в тому і порушення сну після великих навантажень.

Протипоказання: запальні захворювання, епілепсія, друга половина вагітності.

Кисневі ванни – кисень швидко вивітрюється з води і пацієнт його вдихає. Насичує організм киснем, ліквідує кисневу недостатність, сприятливо впливає на ЦНС, ССС і ДС.

Покази: захворювання ССС, відновлення спортивної працездатності після тренування, перевтоми, при хронічних травмах і захворюваннях ОРА.

До бальнеологічних курортів із вуглекислими водами належить Поляна (Закарпатська область); зі сірководневими водами – Немирів, Любін

Великий, Шкло, Трускавець (Львівська область); із радоновими водами – Хмільник (Вінницька область).

Найвідомішим і великим курортом державного значення є місто-курорт Трускавець, який має більш ніж 150-річну історію.

Курорт Трускавець розташований на висоті 400 м над рівнем моря в лісистій місцевості передгір'я Карпат поблизу Дрогобича. 1820 року було відкрито джерело сіркової води. Перша водолікарня (всього на 8 кабін) збудована 1827 року. Від цієї дати Трускавець офіційно вважається курортом. 1833 року у Трускавці відкрито соляно-гірське джерело “Марія”, 1842 року – соляно-сульфатне “Софія”. Перші аналізи мінеральних вод джерел “Марія”, “Нафтуса” зробив 1835 року львівський аптекар Машек. Популярності курорту й залученню хворих сприяла дисертація австрійського лікаря Унгера “Про лікувальну дію мінеральних вод курорту Трускавець” (1842 р.). 1858 року відкрито нові сіркові джерела “Еммануїл” та “Анна”, а 1861 року побудовано грязелікарню, де лікування проводиться торф'яною грязю, яка готується на мінеральній воді.

Сьогодні Трускавець – це бальнеологічний курорт широкого лікувального профілю. Води хлоридно-сульфатно-магнієвого складу застосовуються для лікування хронічних захворювань шлунково-кишкового тракту; хлоридно-сульфатно-натрієва вода – для полоскання горла та інгаляцій. Вода джерела 4 – це розчин високої концентрації, з якого виготовляють сіль “Барбара” для лікування органів травлення. Джерела №№ 5, 10 – сірководневі й застосовуються для ванн і душів. Найвідомішою є унікальна вода “Нафтуса”, яка має специфічний присмак і запах нафти. У ній виявлено органічні речовини типу фенолів, визначено її слабку радіоактивність (0,125-0,224 кюрі/л). “Нафтуса” застосовується для лікування нирок, печінки, сечогінних шляхів. Окрім мінеральних вод, на курорті Трускавець застосовується теплове лікування озокеритом. Бориславське родовище озокериту найбільше в Україні. Ефективність застосування озокериту порівняно з лікувальними грязями пояснюється тим, що під час термічної обробки озокерит не втрачає лікувальні властивості, і його можна застосовувати для повторного лікування до 16 разів.

Комплекс лікувальних чинників Трускавецького курорту містить внутрішнє і зовнішнє використання мінеральних вод, теплове лікування (в основному озокеритною терапією), кліматолікування, дієтичне харчування, фізіотерапію, лікувальну фізкультуру, санаторно-курортний режим, який передбачає аеро- і геліотерапію, купання в ближньому озері на Помярках, теренкури, тривалі дозовані прогулянки в гори. Позитивно впливає на

нервово-психічну сферу мальовничий ландшафт, чудова рослинність, аромат квітів, блакитне небо й тепле повітря.

Грязетерапія (або пелондотерапія, від грецького “пелос” – мул, грязь, “терапія” – лікування) – це використання для лікування грязей різного складу та походження.

Лікувальні грязі – це природні утворення, що складаються з води, мінеральних та органічних речовин. Розрізняють мулові, сапропелеві, торф'яні та сопкові грязі.

Грязелікування впливає на організм дією температурних, механічних і хімічних подразників. Завдяки фізичним властивостям грязей, при лікуванні можна застосовувати відносно високу температуру (42–44°C, 46–50°C), яка довго тримається при незначному її зниженні. Лікувальні грязі застосовують у вигляді загальних і часткових процедур, які впливають на різні органи і системи організму. Процедури діють бактеріостатично, мають протизапальну і розсмоктувальну дію, стимулюють регенерацію тканин.

Покази: захворювання і наслідки травм ОРА, ЦНС, деякі захворювання шкіри, хронічні запальні процеси органів черевної порожнини і статевих органів.

Протипоказання: гострі запальні процеси, інфекційні хвороби, онкологія.

Часто застосовують глинолікування, лікування піском, парафіном, озокеритом (гірський віск).

Широкою популярністю серед населення користуються грязеві курорти Одеської групи, Бердянськ (Запорізька область), Маріуполь, Слов'янськ (Донецька область), Любінь Великий (Львівська область), Миргород (Полтавська область), Солений Лиман (Дніпропетровська область), Євпаторія, Саки, Феодосія (Кримська Автономна Республіка).

Бальнеологічні ресурси оцінюються на основі медико-біологічного і технологічного підходів. При цьому використовуються кількісні (м³ води за добу на км² території, кількість джерел, міра їх мінералізації, температура тощо) та якісні (унікальний хімічний склад, сприятливість для лікування, запах тощо).

Отже, Україна досить багата на унікальні джерела мінеральних вод, родовища лікувальних грязей та озокериту, що поширені в усіх областях. Хоча найбільшу територіальну концентрацію і різноманітність складу мають:

- мінеральні води (Карпатський регіон, північна частина лісостепу, Азово-Чорноморське узбережжя);
- лікувальні грязі (південь України і Західне Полісся);
- озокерит (Прикарпаття).

Кліматичні ресурси

Кліматотерапія – використання властивостей клімату для лікування. Основними специфічними лікувальними засобами є відповідний клімат, аеротерапія, геліотерапія (використання сонячного випромінювання), спелеотерапія (лікування тривалим перебуванням в умовах мікроклімату карстових печер, соляних копалень, шахт, де насичене солями натрію або калію повітря, відсутні алергени).

Тривале перебування в соляних шахтах застосовується для відновлення функцій легеневої системи, поліпшення забезпечення організму киснем, відновлення функцій голосових зв'язок. Сьогодні існують не тільки природні соляні шахти, а й спеціальні наземні споруди чи камери галотерапії з природної солі (побудовані за типом стесаної піраміди). Останні мають певні переваги: не потрібно опускати на певну глибину, що є небажаним для осіб-гіпертоніків; створюється стерильне аеродисперсне середовище NaCl за допомогою керованої апаратури. Спеціальна технологія забезпечує високі концентрації пари NaCl (відсутні вологість і перепад тиску). Це забезпечує високу ефективність цього немедикаментозного засобу в лікуванні ларингіту, фарингіту, бронхіту й астми. Це єдина можливість відновити функцію респіраторної системи без ліків.

За кліматичними особливостями розрізняють приморські, рівнинні (лісові, степові, лісостепові) та гірські курорти.

До приморських курортів належать курорти на південному березі Криму. Показаними для лікування в приморських курортах є захворювання дихальної системи (нетуберкульозного і туберкульозного характеру), вади ССС, хвороби обміну речовин тощо.

Рівнинні курорти – це ті, котрі розташовані на Київщині, Поліссі, Карпатській зоні та півдні України. Так, степові курорти рекомендують при хронічних захворюваннях дихальних шляхів, носа, горла, туберкульозі, хронічних хворобах нирок тощо. Лісові та лісостепові курорти рекомендують при легеневій патології, хворобах ССС.

Гірські курорти в Україні є низькогірні (до 100 м над рівнем моря) та середньогірні (до 1600 м над рівнем моря). Вони розташовані в передгір'ях Карпат, Закарпатті та в Карпатах. Їх рекомендують при легеневій патології, хворобах ССС, недокрив'ї, туберкульозі.

Згідно з дослідженнями М. С. Андріанова, Українські Карпати належать до області помірно континентального клімату.

Оцінюючи кліматичні ресурси, слід зазначити їх лікувальні особливості. Тобто виникають позитивні зміни в організмі людини під впливом погодних умов. Найцінніші щодо цього кліматичні умови гірських

територій. Вони сприятливо діють на хворих на туберкульоз, інші хвороби органів дихання, функціональні захворювання нервової та серцево-судинної систем, органів травлення тощо.

У регіоні є достатньо велика кількість сприятливих днів для проведення кліматолікування:

- для Прикарпаття – в середньому близько 140 днів на рік;
- для Закарпаття – на 8 – 10 % більше.

Окрім цього, кліматичні ресурси Українських Карпат сприятливі для рослинного і тваринного світу.

Серед кліматичних курортів Карпатського регіону треба виділити Косів, Яремче, Ворохту (Івано-Франківська область), Солотвино (Закарпатська область). Так, чисте повітря вироблених шахт Солотвинського солеродовища використовується для лікування алергологічних захворювань (тут функціонує республіканська алергологічна лікарня).

Кліматичні курорти Волині мають різні профілі: “Лісова пісня” у Шацьку – терапевтично-неврологічний, “Дачний” у Ківерцівському районі – кардіологічний, у “Згоранах” Любомильського району лікують захворювання органів дихання, у “Турії” Ковельського району – опорно-руховий апарат.

До кліматичних ресурсів Чорноморського узбережжя належать: Одеська група курортів (Аркадія, Великий Фонтан, Затока, Куяльник, Лузанівка, Чорноморка); Очаків (Миколаївська область); Скадовськ (Херсонська область).

На узбережжі Азовського моря працюють кліматичні курорти в Бердянську, Кирилівці (Запорізька область), Маріуполі (Донецька область).

Значна кількість курортів знаходиться в Криму: Алушка, Алушта, Гаспра, Гурзуф, Євпаторія, Ливадія, Масандра, Мелас, Місхор, Ореанда, Планерське, Симеїз, Судак, Феодосія, Ялта.

Водні ресурси

Водні рекреаційні ресурси складаються з морів, озер, річок, водосховищ, ставків, придатних для водних видів відпочинку, туризму і спорту (табл. 2.1, табл. 2.2).

Таблиця 2.1

Найбільші озера України

Назва	Площа, км ²	Ширина, км	Довжина, км	Максимальна глибина, м	Середня глибина, м
Сасик (Кундук)	204,8	11,0	35,0	-	3,9
Ялпуг	149,0	5,0	39,0	-	6,0
Кагул	82-93,5	8,0	25,0	7,0	7,0
Кургурлуй	82,0	10,0	20,0	до 2,0	2,0
Катлабуг	67,0	6,0	21,0	до 4,0	4,0
Китай	60,0	3,5	24,0	до 5,0	5,0
Актаське	26,8	3,5	8,0	0,1	0,1
Світязь	24,2	4,8	9,3	58,4	7,2

Таблиця 2.2

Найбільші річки України

Назва	Довжина в Україні, км	Назва	Довжина в Україні, км
Дніпро	981	Стир	445
Південний Буг	806	Західний Буг	392
Псел	717	Тетерів	385
Дністер	705	Сула	361
Сіверський Донець	672	Інгул	354
Горинь	659	Рось	346
Десна	591	Самара	320
Інгулець	549	Прут	272
Ворскла	464	Прип'ять	261
Случ	451	Тиса	201

Основними показниками, які визначають цінність водоймищ для рекреації є їх чистота, величина, глибина, доступність.

Найпотужніші рекреаційні комплекси України сформувалися на узбережжі Чорного й Азовського морів. Україні належить 41,3 % довжини берегів Чорного моря, північне узбережжя якого є найсприятливішим з точки зору рекреації (глибина близько 100 м, достатнє прогрівання води за рахунок впадання теплих річкових вод). Також найякіснішими у рекреаційному відношенні є 43 % берегів Азовського моря, окрім Сивашу.

В Україні налічується близько 20 тис. озер, з них 43 мають площу понад 10 км² (див. табл. 2.1). Вони відіграють значну роль в організації рекреації та туризму. Озера здебільшого придатні для купання, риболовлі, водних видів рекреації, пізнавального туризму.

За географічною ознакою озера України поділяють на такі групи: Шацькі, Слов'янські, Турійсько-Озерянські, Перекопські, Євпаторійські, Керченські, Придунайські. Найбільшу бальнеологічну цінність мають приморські озера та лимани зі запасами лікувальних грязей (Сасик, Тилігульський, Хаджибейський, Куяльницький).

До найбільших водосховищ України належать: Кременчуцьке (довжина 149 м), Каховське (230 м), Київське (110 м), Канівське (123 м), Дніпродзержинське (114 м), Дніпровське (129 м), Дністровське (194 м).

До найвідоміших водоспадів України слід зарахувати: Учансу (висота 98,5 м), Кизил-Кобинський (50,0 м), Шипіт (24 м), Джур-Джур (17 м), Червоноградський (16 м), Головкінський (12 м), Манявський (12 м), Скакало (10 м), Сріблясті водоспади (4-5 м), Гук (4 м), Лумшорський партизан.

Рельєф

Згідно з географічною енциклопедією України (1989), рельєф – це сукупність нерівностей земної поверхні, що утворюються на межі літосфери з атмосферою та гідросферою.

Досить часто в рекреаційній літературі ототожнюються поняття “рельєф” і “ландшафт”, хоча рельєф, рослинний і тваринний світ є компонентами ландшафту.

Важливе місце серед рекреаційних ресурсів займає рельєф. Він достатньо суттєво впливає на просторову диференціацію кліматичних, біотонічних та інших ресурсів. Рельєф відіграє важливу роль у задоволенні потреби людини в красі, відпочинку й оздоровленні.

Згідно з рекреалогією (наука про рекреацію), рельєф України оцінений як: – найкращий, добрий і задовільний (за типологією Н. Фоменка) – гірський, передгірський, перетятий, височинний, горбистий (близько 50 % території);

– сприятливий для рекреаційного освоєння: майже 94 % державної території України знаходиться у межах Східноєвропейської рівнини. Українські Карпати і Кримські гори (6,8 % території) не створюють перешкод для такого освоєння.

Серед ландшафтних рекреаційних ресурсів особливе місце займають гори. Різноманітність природних ландшафтів, наявність екстремальних, сприятливих і комфортних умов створюють передумови для розвитку різних видів рекреаційної діяльності – від спортивних до санаторно-лікувальних.

Гірсько-рекреаційні ресурси нашої держави зосереджені в Карпатах і Кримських горах.

Карпати – це гори з вологим теплим кліматом, значною лісистістю (40 %), сприятливими перепадами висот для організації гірськолижних спусків, лижних полів. Гірські долини, захищені верховинськими хребтами, часто характеризуються багатим мікрокліматом для розвитку кліматичних курортів (Яремча, Ворохта, Космач, Вижиця, Рахів та інші). Рекреаційні ресурси Карпат оцінюються як найперспективніший регіон для відпочинку та лікування упродовж року.

Найвища вершина України й Українських Карпат – г. Говерла (2061 м).

Кримські гори за екзотичністю не поступаються Карпатам, хоча тут менше сприятливих умов для відпочинку. Зате невисока лісистість (10 %), стрімкі оголені схили є добрим місцем для вправ скелелазів і любителів гострих відчуттів.

Кримські гори мають найвищу точку Роман-Кош (1545 м).

Рельєфні ресурси України дають умови і можливість розвитку популярного у світі спелеотуризму. Зокрема, на території Тернопільської області знаходиться вхід у найдовшу в світі гіпсову печеру-лабіринт – Оптимістичну (завдовжки 212 км). Всього в Україні виділяють 14 карстових печер загальною площею близько 206,5 км².

Біотонічні ресурси

Біотонічні ресурси – це ресурси живої природи, що сприяють лікуванню й оздоровленню, задоволенню духовних потреб людини та організації окремих видів туризму. До **біотонічних ресурсів** належать: рекреаційні ліси, складові природно-заповідного фонду, фауна мисливських господарств.

Фітолікувальні ресурси обмежуються параметрами рекреаційного використання лісів, їхніми водоохоронно-захисними властивостями, цілющим впливом на організм людини і сприятливим санітарно-гігієнічним фоном для лікування, відпочинку, туризму.

Рекреаційні ліси – один із компонентів природних рекреаційних ресурсів, що є невід’ємною частиною лісових екосистем, призначених для задоволення потреб населення в лікуванні, рекреації і туризмі. У це поняття ми вкладаємо всю сукупність геологічних і біологічних компонентів: озера і джерела з кришталево чистою водою, смарагдове багатство різнотрав’я, п’янке чисте повітря. У лісі кожного з нас приваблює голос самої природи. Лісова тиша заспокійливо діє на психіку людини.

Ліс стимулює творчі можливості, активно впливає на емоційну сферу, відновлює порушену рівновагу між людиною та довкіллям. Особливо привабливий ліс для відпочинку, якщо у ньому є невеличкі галявини, струмки, озера. Рекреаційні ліси повинні бути декоративними, мати сприятливі умови для нормальної життєдіяльності лісових рослин.

Площа українських лісів державного значення становить 6,9 млн га, а тих, що можуть використовуватися для рекреаційної діяльності – 4 млн га. За іншими відомостями, рекреаційні ліси становлять 10 % усіх лісів державного лісового фонду. Комплексне оцінювання лісів дало змогу виокремити 265 ефективних для рекреаційного освоєння територій і окремих місцевостей загальною площею, яка перевищує мільйон гектарів.

Українські Карпати ще називають Лісистими, адже це найбагатший лісовий район держави, в якому площа лісів становить 2 млн га. У Карпатському регіоні ліси займають близько 36 % території (2035,6 тис. га). Карпатські ліси – це не тільки багата сировинна база промисловості. Вони впливають на охорону землі від ерозії, на водяний баланс і клімат свого регіону. Їх рекреаційне значення дуже велике.

Рекреаційна цінність цих ресурсів визначається такими показниками: лісистість, породний склад, естетичність і частота зміни пейзажів, заболоченість території, наявність грибних та ягідних місць тощо.

До біотонічних ресурсів також зараховують фітогенофонд, тобто сукупність рослинних видів і всю їх генетичну різноманітність, яка сформувалася впродовж еволюції.

Фітогенофонд Українських Карпат відрізняється своєрідними ботаніко-географічними рисами, які обумовлені сприятливим, в екологічному відношенні, розташуванням цієї гірської системи.

Слід зазначити, що рослинний світ в Українських Карпатах унікальний. Тобто в Українських Карпатах є цінні ендемічні рослини. Це грецьке слово означає – “місцевий”. Отже, ендеміки – це види рослин, які розповсюджені тільки у визначеному регіоні й ніде більше не ростуть, незалежно від масштабу площі. У високогір’ї є 26 ендеміків: мінуарція Зарічного, верба Китайбея, бородник Прейса, смородина карпатська тощо. Особливої охорони потребують східнокарпатські ендеміки (18

видів): аконіт Жакена, астрагал Країни, медуниця Філярського тощо.

Рослинний світ Карпат має багато видів трав, які здавна використовувалися і використовуються для лікування в науковій та народній медицині. Тільки в Закарпатті їх нараховується близько 300 видів.

До Червоної книги України внесено 199 реліктових представників тваринного і рослинного світу. Найбільша кількість лісових реліктів зосереджена в Українських Карпатах (39 видів флори та 8 видів фауни), Криму (відповідно 38 і 9), на Поліссі й Поділлі.

На сьогодні досить важливим є питання про раціональне використання лікарських рослин.

Рекреаційним ресурсом є також заповідно-мисливські угіддя, площа яких становить 1,1 млн га.

Природно-заповідні ресурси – це ділянки акваторії й окремі об'єкти, що мають особливу природоохоронну, наукову, естетичну, рекреаційну й іншу цінність і виділені для збереження природної різноманітності ландшафтів, генофонду тваринного та рослинного світу, підтримання загального екологічного балансу, забезпечення фонових моніторингу довкілля.

Статус рекреаційних ресурсів природно-заповідного фонду визначено у законі України “Про природно-заповідний фонд” (1992 р.). Значення, тобто статус земель України, визначено в Земельному кодексі. Згідно з кодексом, землі класифікуються за призначенням:

1. Землі природно-заповідного фонду – це ділянки суші й водного простору з природними комплексами й об'єктами, що мають особливу природоохоронну, екологічну, наукову, естетичну, рекреаційну та іншу цінність. Їм, відповідно до закону, надано статус територій та об'єктів природно-заповідного фонду. Це природні заповідники, національні природні парки, заказники, пам'ятки природи тощо, а також штучно створені людиною території: ботанічні сади, дендрологічні та зоологічні парки.

2. Землі оздоровчого призначення – це землі, які мають природні лікувальні властивості, що використовуються для профілактики захворювань і лікування людей. Забороняється діяльність, яка може негативно вплинути на природні лікувальні властивості цих земель.

3. Землі рекреаційного призначення – землі, які використовуються для організації відпочинку населення, туризму та проведення спортивних заходів. Це ділянки зелених зон і зелених насаджень міст, навчально-туристські й екологічні стежки, марковані траси, території об'єктів фізичної культури і спорту, туристичних баз, дитячих і спортивних таборів.

4. Землі історико-культурного призначення – це землі, на яких розташовані історико-культурні заповідники, музеї-заповідники, меморіальні парки, кургани, пам'ятні скульптури та наскальні зображення, архітектурні комплекси, історичні центри, садово-паркові комплекси.

Використання цих земель визначається земельним кодексом України.

У Законі “Про природно-заповідний фонд України” визначено різні категорії і типи територій, які охороняються (див. додаток). До них належать:

– *природні території та об'єкти*: природні заповідники, національні природні парки, біосферні заповідники, регіональні ландшафтні парки, заказники, пам'ятки природи;

– *штучно створені об'єкти*: зоологічні та ботанічні сади, дендрологічні парки, парки-пам'ятки садово-паркового мистецтва.

Природно-заповідний фонд України містить біосферні та природні заповідники, національні природні парки, регіональні ландшафтні парки, заказники, пам'ятки природи, заповідні урочища, ботанічні сади, дендрологічні, зоологічні парки, парки-пам'ятки садово-паркового мистецтва **загальною площею близько 2,4 млн гектарів, або 4 % території країни**. З цих земель надано в користування установам природно-заповідного фонду майже 0,5 млн гектарів.

Україна належить до країн з високою інтенсивністю використання природних ресурсів, що обумовлено їхнім багатством і постійно збільшуваною потребою населення в рекреації.

Важливу роль у розвитку туристичної й рекреаційної діяльності відіграють об'єкти природно-заповідного фонду – місця організації масового відпочинку й екскурсій.

В Україні створено 11 національних природних парків, 4 біосферні заповідники, 16 природних заповідників, численні дендропарки, пам'ятки садово-паркового мистецтва.

Природні заповідники – природоохоронні, науково-дослідні установи загальнодержавного значення, що створюються для збереження в природному стані типових або унікальних для цієї ландшафтної зони природних комплексів з усією сукупністю їхніх компонентів, вивчення природних процесів і явищ, що відбуваються в них, розробки наукових принципів охорони навколишнього середовища, ефективного використання природних ресурсів та екологічної безпеки. Отже, це унікальні території, які перебувають під особливою охороною і використовуються лише з науковою та освітнянською метою. На цих територіях заборонена рекреаційна діяльність. Вони виконують функції збереження, відновлення і відтворення загального екологічного балансу. Найвідоміші заповідники – “Синевірський” і “Свідовецький”.

Карпатський заповідник розташований у Закарпатській області.

Він був заснований 1968 року для охорони природних комплексів високогір'я Східних Карпат (рис. 2.1). Площа – 19,9 тис. га. Найвища гора: Говерла (2061 м). Налічує понад 800 видів вищих рослин, з них 44 – рідкісні. Для Карпат характерний багатий тваринний світ: олень європейський, козуля, ведмідь бурий, рись, свиня дика, куниця лісова, білка, канюк, глухар, рябчик, тетерук. З рідкісних трапляються снігова полівка європейська, бурозубка альпійська, завитушка альпійська, кіт лісовий, тритон карпатський (занесені до Червоної книги України). Частина заповідника належить до Карпатського природного парку.



Рис.2.1. Карпатський заповідник: панорама, схили гір, кам'яні ворота, гірський ліс

Розточчя – заповідник у Яворівському районі Львівської області. Офіційно заснований 1984 року. Загальна площа – 2080 га, довжина – 60 км, а ширина – 10–30 км. Найвищі точки – гори Булава, Середній Горб, Ділова.

Більша частина Розточчя вкрита широколистяними, хвойними і мішаними лісами, серед яких є високопродуктивні дерева віком 100–200 років.

На території заповідника значна кількість рідкісних і майже зниклих видів рослин, зокрема беладонка звичайна, анемона лісова, а також лілія лісова, підсніжник звичайний, любка дволиста, занесені до Червоної книги.

Багатий і різноманітний тваринний світ заповідника: козуля європейська, свиня дика, куниця лісова, борсук, сова вухата тощо.

Наукові дослідження флори та фауни заповідника здійснюють співробітники Львівського лісотехнічного університету й інституту ботаніки ім. М. Холодного АН України.

Карадагський природний заповідник. Гірський масив Кара-Даг (Чорна гора) знаходиться в південно-східній частині Кримського півострова. Це древній вулкан, що діяв близько 150 млн років тому, надзвичайна пам'ятка природи, мабуть, одне з найгарніших місць на планеті.

Це унікальне геологічне утворення з рідкісним рослинним і тваринним світом більш ніж 20 років тому оголошено Державним природним заповідником. Площа його невелика – всього 8,7 км² включно з прилеглою акваторією Чорного моря. Висота Святої гори, що увінчує центральний масив, – 576 м. Береговий хребет Кара-Дага обривається до моря надзвичайними на вигляд скелями і стрімчаками, між якими знаходяться затишні, дуже гарні затоки Сердолікова, Розбійницька, Прикордонна й інші.

Вигадливі нагромадження природних статуй нагадують кам'яні боввани, замки зі шпильями, вежі фортець й інші фантастичні споруди, і навіть царські особи. Побачать туристи і знамениті Золоті чи Карадагські ворота, які знайомі з фотографій і картин.

Усі ці фантастичні витвори природи, що утворилися в результаті вивітрювання гірських порід, можна побачити, якщо зробити тур у Карадагський державний заповідник НАН України. Учені Карадагської біостанції, вони ж екскурсоводи, проводять екскурсії так званою еколого-пізнавальною стежкою.

У програмі туру передбачено і відвідування чудового дельфінарію, в якому “артисти”-дельфіни і морські котики не перестають дивувати глядачів своєю майстерністю.

Якщо буде можливість, організуйте морську прогулянку вздовж Кара-Дага – Ви не пошкодуєте! З моря суворий і величний Кара-Даг ще прекрасніший. Повз вас пропливуть кам'яні статуї величних замків, Сфінкса, Лева, скелі Слон, Маяк, царські особи Карагача. І, звичайно, знайомі багатьом з фотографій і картин Карадагські ворота – своєрідна візитка. Екскурсії до Кара-Дага й у дельфінарії пропонують багато турфірм.

■ **Біосферні заповідники** – природоохоронні, науково-дослідні установи міжнародного значення, які створюють для збереження в природному стані найтипівіших природних комплексів біосфери. Для них встановлюють диференційований режим охорони, відтворення та використання природних комплексів згідно з функціональним зонуванням (заповідна і буферна зони, зона антропогенних ландшафтів).

■ **“Асканія-Нова”** – біосферний заповідник у Херсонській області. Перший приватний заповідник, який відкрив 1874 року барон М. Е. Фальц-Фейн, від 1921 р. – державний. Площа – 11 тис. га. Близько 1,5 тис. га є масивом землі, яку ніколи не обробляли (єдиний у Європі).

■ Рельєф: ідеальна рівнина з великими блюдцеподібними пониженнями (подами). Ґрунти: солонцеві південні чорноземи, які перемішані з червоно-коричневими ґрунтами. Клімат посушливий: літо спекотне, зима коротка, похмура. Іноді бувають люті морози – до 30°C. Сніговий покрив не перевищує 10 см і лежить недовго. Середньомісячна температура січня – 3,6°C, з липня – 23,4°C.

■ Ботаніки налічують у складі тутешньої флори 146 декоративних, 130 кормових, 80 лікарських, 83 медоносні, 62 харчові, 50 ефіроолійних, 45 технічних і 38 вітамінних рослин. На території заповідника функціонує ботанічний парк. Тут на площі 170 га росте 1000 видів дерев і кущів, зібраних із найрізноманітніших зон земної кулі. Побудований у ландшафтному стилі парк надзвичайно привабливий (рис. 2.2).



Рис. 2.2. Заповідник “Асканія-Нова”

Асканійська цілина приваблює не лише біологів, а й зоологів. Тваринний світ характерний для південноросійської ділянки сухих степів. Мешканцями цих місць є понад 6 000 видів безхребетних і близько 60 видів хребетних тварин, 5 видів рідкісних птахів (степовий орел, стрепет, журавель-красавка, сірий журавель).

З дрібних ссавців водяться численні гризуни: полівки, звичайний хом'як, польова миша. У неволі в Асканії-Новій живуть такі види диких копитних тварин: кінь Пржевальського, зебри, антилопи (канни, гну), буйволи, бізони, гривасті барани, сибірські гірські та гвинторогі козли, а також страуси. З квітня до листопада майже всі тварини пасуться в степу. Взимку теплолюбні види перебувають у приміщенні, але деякі тварини (кінь Пржевальського, бізони) – в степу.

На території заповідника є орнітопарк – частина зоопарку з великими ставками, протоками й островами, що стали домівкою для 73 видів птахів – австралійських і південноамериканських страусів, фламінго, різних видів гусей, качок, лебедів, павичів, фазанів, вінценосних журавлів і багатьох інших.

Напрямок наукових пошуків заповідника – акліматизація і розроблення методів охорони рідкісних видів тварин, охорона ділянки цілинного типчаково-ковилового степу.

“Східні Карпати” – єдиний у світі тристоронній біосферний заповідник, має довгу і непросту історію виникнення. Ініціатором його створення виступив польський комітет програми МАВ (Людина і Біосфера) на зустрічі у м. Києві 1990 року. 1992 року ЮНЕСКО затвердила Польсько-Словацький біосферний заповідник “Східні Карпати”. Заяву про включення української частини було подано лише 1998 року та наприкінці року ухвалено остаточно позитивне рішення.

Українська частина заповідника (58 587 га) складається з “Ужанського” національного парку (39 159 га), що розташований у верхів'ях долини річки Уж, і Регіонального ландшафтного парку “Надсянський”.

Ужанський національний парк розташований на південному схилі Східних Карпат. Найвищими вершинами є Стінка (1 092 м), Кременець (1 214 м), Мала Равка (1 303 м), Канчова (1 111 м), Черемха (1 133 м) тощо. Басейни трьох великих річок – Дністра, Сяну та Тиси – сходяться разом у межах території парку на Ужоцькому перевалі (855 м). Саме тут проходить Європейський вододіл між Балтійським та Чорним морями.

Цікава територія парку й у географічному розташуванні. Тут біля с. Княгиня є карстові печери, а також місце падіння найбільшого в Європі Княгинянського метеорита (1 866 р.), уламки якого зберігаються в музеях Відня і Москви.

Флора національного парку – 900 видів рослин (44 % флори Українських Карпат). Більше ніж 30 видів є занесеними до Червоної книги України. На території парку ростуть понад 200 видів цінних лікарських рослин.

Завдяки різноманітності субальпійських ландшафтів Ужанський парк характеризується багатою фауною. Тут налічується понад 119 видів хребетних тварин.

Знамениті Ужанські гірські краєвиди традиційно використовуються для рекреації та туризму.

Карпатський біосферний заповідник. Заснований 1968 року. Загальна площа становить 57 880 га. Заповідник складається з 6 окремих масивів: Угольсько-Широколужанського, Кузівського, Мармаровського, Свидовецького, Чорногорського і “Долини нарцисів” (біля м. Хуст), а також 2 ботанічних заказників державного значення – “Чорна гора” та “Юлівська гора”. На території заповідника є найвищі вершини в Україні, серед яких г. Говерла (2 061 м).

Це один із найбільших наукових і еколого-освітніх центрів Карпатського регіону. Тут працює єдиний в Україні Музей екології гір та історії природокористування Карпат. Заказники – територія для збереження популяцій окремих видів тварин. Можливе лише планове цілеспрямоване втручання людини.

Пам'ятки природи – це невеликі території з унікальними об'єктами: деревами, скелями, печерами, водоспадами чи ріками. Дозволяється рекреаційно-туристична діяльність.



Рис.2.3. Нікітський ботанічний сад

Ботанічні сади створюються для збереження, вивчення, акліматизації, розмноження в спеціально створених умовах та ефективного господарського використання рідкісних і типових видів місцевої і світової флори.

Нікітський ботанічний сад заснував 1812 року російський ботанік Х.Х. Стевен на Чорноморському узбережжі Криму. Знаходиться за 7 км від Ялти, біля селища Нікітино (нині Ботанічне). Площа саду з відділеннями 996 га. У саду більше ніж 3 500 видів рослин, а в гербарії – 130 тис. листів (рис. 2.3).

■ **Національні парки** – це природоохоронні, рекреаційні, культурно-освітні, науково-дослідні установи загальнодержавного значення, що створюються для збереження, відтворення й ефективного використання природних комплексів та об'єктів, які мають особливу природоохоронну, оздоровчу, історико-культурну, наукову, освітню й естетичну цінність.

Першим у світі вважають Йеллоустонський національний парк, що був створений 1872 року за рішенням американського конгресу. У перекладі означає “жовтий камінь”. Парку притаманна різноманітна флора і фауна.

■ **Карпатський національний природний парк** розташований у південно-східній частині Українських Карпат, у верхів'ї Пруту (Івано-Франківська обл.). Утворений 1980 року. Загальна площа – 50,3 га. Адміністративний центр знаходиться у м. Яремче. Створений для збереження типових для Чорногори і Горган природних комплексів, які мають особливу економічну, історичну й естетичну цінність унаслідок сприятливого поєднання природних і культурних ландшафтів, використання їх у рекреаційних, освітніх, наукових і культурних цілях. Основними завданнями Парку є збереження всіх об'єктів живої та неживої природи, вивчення і відновлення порушених господарською діяльністю людини територій.

Загалом важливе значення має зонування території Парку із встановлення спеціального правового режиму кожної зони відповідно до її призначення. *Існують зони:* заповідна – 10,3 тис. га (забороняється виробничо-господарська діяльність); захисно-рекреаційна – 20,8 тис. га (незначне господарське використання лісів); рекреаційна – 10,6 тис. га (обслуговування відвідувачів, організація відпочинку та туризму); зона населених пунктів – 8,6 тис. га (заклади торгівлі, харчування тощо).

■ Флора парку налічує понад 1 100 видів рослин. У рослинному покриві переважають мішані буково-ялицево-ялинові, а вище ніж 1 100–1 200 м – чисті ялинові ліси. Букові ліси з домішкою явора, ясена, в'яза, ялиці та ялини поширені на схилах гірських масивів до висоти 500–600 м. На схилах із каменистими осипами зростає сосна звичайна поряд з березою та ялиною. В урочищах Кедру і Гаджина збереглася реліктова сосна кедрова. Вище 1 600 м у субальпійському поясі сформувалося криволісся сосни гірської, вільхи зеленої, ялівцю сибірського та субальпійські луки. Альпійський пояс (1 800 м) представлений альпійськими луками – полонинами, для яких характерні угруповання осоки вічнозеленої, осоки зігнутої, костриці лежачої, сеслерії голубуватої. На території парку відомо близько 20 видів рослин, занесених до Червоної книги України: сосна кедрова європейська, рододендрон східнокарпатський, аконіт

Жакена, дріада восьмипелюсткова, тирлич жовтий, первоцвіт дрібний, арніка гірська тощо.

Багатий тваринний світ: 46 видів ссавців, близько 180 видів птахів, численні плазуни, земноводні, риби. Тут водяться ведмідь, рись, вовк, лисиця, куниця лісова, олень європейський, козуля, білка, глухар, тетерук. З рідкісних трапляються кіт лісовий, беркут, сапсан, зміїд, лелека чорний, бурозубка альпійська, пугач, завитушка альпійська, тритон карпатський, тритон гірський (занесені до Червоної книги України).

1987 року в парку було відтворено поголів'я рідкісної породи гуцульських коней.

Щороку в парку буває понад 500 тис. відвідувачів.

Національний природний парк “Сколівські Бескиди” розміщений у межах Сколівського, Дрогобицького і Турківського районів Львівської області. Він створений у лютому 1999 р., площа – 35 684 га.

Сприятливі кліматичні умови, вишукана естетична цінність бескидських ландшафтів, етнографічна специфіка бойківського краю, гостинність людей забезпечує високий потенціал парку для рекреації, навчання та туризму. Парк приваблює усім – і гомінкими гірськими потоками, і разючою суворістю Урицьких скель, галасливістю чисельних водоспадів р. Кам'янка. Парк багатий на унікальні в Європі угруповання букових пралісів.

Територія парку поділена на: *заповідну зону*, де забороняється будь-яке втручання і хід природних процесів; *зону регульованої рекреації*, де припиняється економічне використання природних ресурсів, однак вона є відкритою для екологічного туризму та відпочинку; *господарську зону*, в межах якої проводиться господарська діяльність, розташовані населені пункти зі сталим землекористуванням, яке не призводить до погіршення стану природних і культурних ландшафтів.

Різноманітність ландшафтів Сколівських Бескидів визначається особливостями тектонічної і геологічної будови. Наявність асиметричних складок – лусок, які, ніби скиби на зораному полі, налягають одна на одну, створюють своєрідний скибовий рельєф. У північній частині парку формуються ландшафти крайового низькогір'я, які подекуди вкриті залишками ялицево-букових лісів. У місцях виходу твердих пісковиків поширені скельні утворення, які охороняються як геологічні пам'ятки природи. У Східниці та Верхньому Синьовидному виходять джерела мінеральних вод.

Значну частину парку займають середньогірні ландшафти зі смерековими, смереково-ялицево-буковими і ялицево-смереково-буковими лісами. Вони відзначаються великими абсолютними висотами – до 1 100–1 200 м,

значною стрімкістю схилів і найбільшою залісненістю. Долини потоків, які течуть у зоні поширення ямненських пісковиків, мають вигляд мальовничих ущелин. Одна з них – долина р. Кам'янка – охороняється як геоморфологічна пам'ятка природи.

Ліси парку є місцями збереження біорізноманіття рослинного і тваринного світу. Тут збереглися природні масиви високопродуктивних стійких 170–180-річних змішаних букових деревостанів. Ялицеві угруповання, на відміну від європейських лісів, є стійкими і добре збереженими.

Флора парку багата – близько 600 видів. Тут зростають понад 50 видів рослин, що занесені до Червоної книги України. Звичними є: арніка гірська, білоцвіт весняний, астранція велика, баранець звичайний, булатка довголиста, лілія лісова, лунарія оживаюча. Тут можна зустріти і левкорхіс білуватий, скополію карніолійську, траунштейнеру кулясту, шафран Ейфеля, є багато видів з родини обхідних.

Видовий склад фауни також різноманітний. Популяції оленів, козуль, диких свиней мають добрі умови для свого існування. У віддалених місцях водяться рись, борсук, бурий ведмідь, зубр, вовк, куниця. З рідкісних птахів поширені білий і чорний лелеки.

Національний природний парк створений не тільки для охорони природи Сколівських Бескид, але й для задоволення потреб населення у відпочинкові і туризмі.

Рекреаційний потенціал парку дає змогу розглядати екотуризм як один із перспективних напрямів економіки. Самобутня культура й унікальна природа відкривають широкі можливості для організації наукового, екологічного, спортивного та інших видів туризму.

Національний природний парк “Синевир” створений 1989 року. Його площа – 40 400 га, з них 5 807 га відведено під заповідну зону.

Найвищими вершинами тут є Стримба (1 719 м над рівнем моря) та Негровець (1 707 м).

Найкоштовнішим скарбом парку є Синевирське озеро, яке серед дрімучих смеречників уособлює спільну долю двох легендарних закоханих Сині та Вира. Це справжня краплина моря серед гір (“Морське око”). Синь водного дзеркала, острівця (зіниця ока), пухнасті смереки (вії) – все це надає озеру неповторної краси і привабливості. Воно знаходиться на висоті 989 м над рівнем моря. Утворилося у післяльодовиковий період внаслідок перекриття річкової долини зсувами. Його площа близько 4–5 га, глибина 8–10 м (в окремих місцях – до 22 м).

До складу парку входить і відоме верхове болото Глуханя. Подібних до нього в Карпатах немає. На болоті росте 15 рідкісних і майже зниклих видів

рослин – журавлина дрібнопліва, шейхцерія болотна, осока малоквіткова, лікоподієві заплавна, що занесені до Червоної книги.

На всій території росте 914 видів рослин, з яких 50 видів дерев і 90 – чагарників, а також 155 – мохоподібних. У парку росте 94 рідкісні види рослин, з яких до Червоної книги занесено 38 видів (підсніжник звичайний, шафран, язичок зелений тощо).

Фауна парку налічує близько 43 видів тварин, 91 вид птахів, 19 видів риб і 8 – плазунів.

На території парку розроблені численні маршрути для кінного, велосипедного, водного та пішого туризму. Усі маршрути охоплюють ландшафтне розмаїття, пам'ятники архітектури, культури та природи.

На території України є **Шацький національний природний парк**, загальною площею 75,9 кв. км. Неповторність ландшафтів південно-західної частини Волинського Полісся, їх біорізноманітність стала основною причиною створення парку в грудні 1983 р. на площі 32 830 га. На його території знаходиться 22 прісноводні озера, найбільші серед них – Свитязь, Полумецьке, Піскове. Поверхня парку рівнинна з незначним схилом до півночі. Трапляються соснові, вільхові і березові ліси. Багато боліт, найбільшим є “Князь Багон”, що виконує велику екологічну роль. Район Шацьких озер – одна зі зупинок для відпочинку перелітних водоплавних і болотних птахів. На берегах озер розташовані бази відпочинку, спортивні й дитячі табори, санаторії.

Національний природний парк “Подільські Товтри”. Найбільший природний парк у Європі, заснований 1996 р., охоплює площу 26 1316 га. До парку ввійшло 15 заказників загальнодержавного значення (серед яких гіпсова печера “Атлантида” і каньйон річки Смотрич), а також 25 заповідних урочищ – в основному геологічних пам'яток. Історико-культурними пам'ятками є розташовані в парку комплекс Національного заповідника “Кам'янець”, Бакотського печерного монастиря, низка пам'яток садово-паркового мистецтва. Територією парку проходять численні туристичні маршрути.

Регіональний ландшафтний парк – природоохоронні, рекреаційні установи місцевого та регіонального значення, що створюються для збереження в природному стані типових або унікальних природних комплексів та об'єктів, а також для забезпечення умов для організації відпочинку населення.

Прикладом парків цього типу є відомий **Регіональний ландшафтний парк “Знесіння”**, який знаходиться на території Львова. У міських актах *Знесіння* згадується ще від 1469 р. У період визвольної війни 1648–1654 рр. з околиць *Знесіння* козаки Максима Кривоноса штурмували Високий

Замок. У XVII ст. на північних схилах гір видобували камінь, південні ж схили займали сади та виноградники міщан. У XVIII–XIX ст. популярними місцями відпочинку стають “цісарський ліс” – *Кайзервальд* і водолічниця Кіселька. На межі XIX–XX ст. заплавні луки та сіножаті збоку ріки Полтви ідуть під забудову, степові ділянки – під городи, залізницю і фабрики, вирубують буковий ліс. З часів Першої світової війни на цвинтарі *Старого Знесіння* збереглася єдина у Львові незнищена могила Українських Січових Стрільців, котрі полягли за молоду Українську Республіку.

У другій половині XX ст. великої шкоди ландшафтові завдали піскові кар’єри, хаотичні звалища відходів, непродумане будівництво деяких об’єктів. У 1960–1970 рр. організовано лісопарк Шевченківський гай і Музей народної архітектури та побуту, що сприяло збереженню місцевих ботанічних, геологічних та історико-культурних пам’яток. Новим підходом до комплексної охорони території стало створення у 1991–1993 рр., завдяки громадській ініціативі, регіонального ландшафтного парку “Знесіння” (312 га). Він названий на честь християнського свята Вознесіння. Парк – одна з найдавніших і наймальовничіших ділянок, яка розташована в північно-східній частині Львова. Зелені пагорби *Знесіння* разом з *Високим Замок* формують відомий ще з гравюру XVI ст. силует міста. Звідси розгортається чудова панорама Львова й околиць.

Незважаючи на постійний наступ міста, біля самого центру зберігся унікальний ландшафт, багатий на пам’ятки природи, історії, культури. На відстані 20-хвилинної прогулянки пішки від міської ратуші можна натрапити на рідкісну степову рослинність, пісковики та вапняки зі скам’янілими рештками, вкриті лісом пагорби, мальовничі долини зі ставками і потоками. Все це доповнюється слідами давньоруських городищ, храмами і монастирями, старим цвинтарем, музеєм народної архітектури і традиційною малоповерховою забудовою.

Парк “Знесіння” дає можливість поєднати типову для міських парків функцію відпочинку з туризмом, а також з охороною та вивченням природно-історичного довкілля.

Залежно від місця розташування, характеру рослинності та функцій розглядають такі типи парків.

Парк культури і відпочинку (ПКіВ) – це великий масив природних або штучних насаджень на території населеного пункту для культурно-масового відпочинку.

Кращими в Україні вважають Харківський ПКіВ ім. Горького, Центральний ПКіВ (м. Київ) і Львівський ПКіВ ім. Б. Хмельницького. **Дитячі парки** – це позашкільні виховні заклади, які існують самостійно або при ПКіВ (наприклад при Парку культури і відпочинку у Львові є дитячий парк).

Дендропарки – територія, яка створюється для збереження і вивчення у спеціально створених умовах різноманітних видів дерев і чагарників та їхніх композицій для найефективнішого наукового, культурного, рекреаційного й іншого використання.

На території України найбільшим дендропарком є парк **“Софіївка”**. Його вважають шедевром світового садово-паркового мистецтва кінця XVIII – поч. XIX ст. Парк розкинувся на площі понад 170 га на околиці старовинного міста Умань Черкаської області. Заснував парк 1796 року багатий польський магнат Станіслав Щенсний Потоцький на честь красуні-дружини Софії. Ідея – спорудження парку в романтичному стилі з використанням римської та грецької міфології. Автором проекту був військовий польський інженер Людвіг Митцель, який зумів на полотні природи покласти образи безсмертних героїв Гомерових *“Одісеї”* та *“Іліади”*. Щодня на будівництві працювало близько 800 чоловік. Парк розташований у долині р. Кам’янки, на якій споруджено чотири водойми. Під час огляду парку з будь-якої точки розкривається панорама, нові природні куточки й різні декоративні споруди, альтанки, павільйони і містки. В зеленому оточенні численні мармурові скульптури на античні теми, статуї Аполлона, Меркурія, Еврипіда та інших. Високими художніми якостями і стриманими класичними формами виділяються павільйон Флори, збудований у кінці каштанової алеї, Рожевий павільйон на Острові кохання, грот Венери, павільйон Фазанник тощо. Архітектурні споруди не порушують природної гармонії парку, а доповнюють і розкривають її.

Після смерті Потоцького парк від 1836–1859 рр. перебував у підпорядкуванні Управління військових поселень і мав назву *“Царицин сад”*. 1859 року парк перейшов у підпорядкування Головного училища садівництва, став його навчальною базою. У північній частині *“Софіївки”* добудовано Англійський сад (2 га), де росте близько 100 видів дерев і чагарників віком від 15 до 100 і більше років. 1929 року *“Софіївку”* оголошено Державним заповідником.

На території парку виділяється п’ять архітектурно-планувальних зон.

Перша зона містить головну алею з прилеглими до неї схилами від входу до павільйона Флори.

Головна алея (1830–1838 рр.) вигнута, обсаджена кінським каштаном. З неї відкриваються мальовничі види на р. Кам’янку. Павільйон Флори, побудований у 1842–1844 рр. на місці дерев’яного Мисливського павільйону, що згорів 1841 р., замикає головну алею парку. Спорудження кам’яне, овальне, становить композицію з двох напівкруглих відкритих приміщень, об’єднаних двома портиками, увінчаними трикутними фронтонами. В оформленні застосований тосканський орден. Витонченість павільйону підкреслює фриз, декорований ліпний орнамент.

Друга зона – центральна частина парку навколо Нижнього ставка, на берегах якого розміщені на різних рівнях оглядові майданчики, тераси, алеї. З них відкриваються види на дзеркальну поверхню водойми і великий фонтан “Змія”, що знаходиться в його центрі.

Третя зона розташована між Нижнім і Верхнім ставками і становить замкнутий простір з “Єлисейськими полями”, у центрі перетятий покрученим руслом р. Кам’янки.

Ділянка насичена спорудами маленьких архітектурних форм. Серед них – Левиний грот, грот Венери, Критський лабіринт, Долина гігантів, каскад “Три сльози”, Маленький каскад. Усі вони – чудові зразки декоративної паркової архітектури.

Четверта зона поєднує ділянку Англійського парку з партерним амфітеатром. Англійський парк становить ландшафтно вирішений дендрарій, де зібрана велика кількість екзотичних рослин. Партерний амфітеатр розташований на крутій частині рельєфу, з його терас відкриваються широкі паркові пейзажі.

П’ята зона зберігає природний пейзаж, характерний для Центральної України. Широкі панорами відкриваються навколо Верхнього ставка площею близько 10 га зі штучним островом. На ньому 1850 – 1852 рр. споруджено Рожевий павільйон. Його головний вхід акцентований двоколонним портиком іонічного ордера. У зоні є також оригінальне спорудження – Амстердамський шлюз (1796 – 1800 рр.), розміщений за дамбою біля Верхнього ставка. Це дерев’яний канал, по якому човном можна потрапити в Мертве озеро річкою Стикс – підземна галерея довжиною 224 м.

У парку виділяються також зони: Кийок з Китайською альтанкою; Маленька Швейцарія; Грибок і Звіринець.

Дендропарк “Олександрія” і паркові спорудження (1793 р. – ХХ ст.). Розташований на південно-західній околиці м. Білої Церкви між Сквирською дорогою і р. Рось. Належав панам Браницьким.

У науковій літературі існує думка, що автором генерального плану дендропарку був французький архітектор Мюффо. У роботах також брали участь італійський архітектор Д. Ботані, садівники Станге, Бартецький, Вітт, Енс.

“Олександрія” – зразок пейзажного парку. Його композиція обумовлена природними особливостями розташованої уздовж річки ділянки, порослої дубовим гаєм, порізаної байраками й струмками. Територія парку з прилеглою до нього прибережною частиною становить 201,48 га.

Ядро “Олександрії” – центральна частина з Великою і Маленькою галявинами, які мають найгустішу мережу алеї і стежок, що урізноманітнює пейзаж. Тут сконцентровані основні архітектурні споруди, декоративні

скульптури й екзотичні породи дерев (600 видів). Ансамбль організовує Дитинець, із якого почалося будівництво парку. Розташований на піднесеній ділянці між Східним і Середнім байраками, вона підкреслює мережу та ландшафтні композиції. Дев'ять алей з'єднують ландшафтні сектори: головний вхід, Клини, Велику і Маленьку галявини, двір, сад "Вали", Діброву. У комплекс Дитинця входили палац, танцювальний павільйон і флігель для гостей (збереглися лише їхні фундаменти і підвали). 1829 року на схід від палацу на честь російсько-болгарської дружби споруджена композиція "Варна", що замикає Головну алею.

Широка Головна алея з'єднує Дитинець з головним входом, ліворуч від нього розташована Нова алея з павільйоном Ротонда, композицією "Руїни" і східною системою ставків. На перехресті Соснової, Березової алей і алеї Любові встановлено колону Смутку.

Система ставків Середньої балки прилягає до Великої галявини. Тут влаштований Арковий місток, що з'єднує штучний острів з алеєю, яка веде до Китайського містка. У західній частині Великої галявини споруджена колонада "Луна".

Західна частина "Олександрії" упорядкована лише в 60-ті рр. XIX ст. У цей час територія здобуває мисливський профіль, за балкою будуються мисливський павільйон (не зберігся), звіринець, фазанарій, на старій греблі – водний млин (відновлюється). У долині річки – рибні ставки. На Старому дикому ставку створений каскад із трьох ставків (Потерчата, Русалка, Водяник).

У південно-західній частині парку розташований господарський сектор (зараз – дирекція). У нього входять будинок і контора, оранжерея з теплицями (побудована на старому фундаменті 1963 р.), розарій і фруктовий сад. Основна споруда – двоповерховий будинок у центральній частині, із довгими одноповерховими крилами з боків. Фасад будинку простий. Центр у традиціях класицизму акцентований колонним портиком, завершеним трикутним фронтоном, а висока з заломом покрівля нагадує методи української архітектури XVIII ст. Упритул до західного крила – аркадна стіна, побудована для захисту від холодних вітрів.

У травні 1922 р. парк "Олександрія" одержав статус державного заповідника.

У різний час парк "Олександрію" відвідували відомі особистості – поети, письменники, державні діячі. Про це нагадують меморіальні дошки на фасаді адміністративного корпусу: 1813 року тут побував І. Р. Державін, 1821 р. – О. С. Пушкін, 1824 р. – декабристи, у 1845 і 1847 р. – Т. Г. Шевченко.

Сьогодні "Олександрія" – державний дендрологічний парк Національної академії наук України (від 1946 р.).

Парковий ансамбль “Олександрія” є одним із видатних зразків садово-паркового мистецтва кінця XVIII – першої половини XIX ст., що зіграв велику роль у розвитку пейзажного паркобудівництва в Україні.

Лісопарк – це територія лісу в міській або приміській зоні, пристосована для відпочинку.

Прикладом може бути **Шевченківський гай** у Львові. Це 250 га північно-східної частини міста від гори Піскової, що підходить до Високого Замку та далі лісом, який межує із Винниківським. Про існування цієї могутньої лісової заслони свідчить довідка 1459 р.

Парк “Високий Замок” був закладений 1835 року біля двох гір – Княжої та Замкової.

Гідропарк – це парк, до складу якого входить ділянка зі зеленими насадженнями, алеями, парковими спорудами та штучні чи природні водоймища. Водоймища є важливим компонентом всього парку. Кращим гідропарком вважають Дніпровський у м. Києві.

Тематичний парк – це спеціально орієнтований парк-атракціон. Наприклад: Пушкінський парк у Московській області чи Діснейленд, Євродісней тощо. Так, скажімо, три найбільші “країни Діснея” розташовані поблизу Лос-Анджелеса (США), Токію (Японія) та Парижа (Франція).

Американський Діснейленд можна порівняти із казкою. Головна вулиця парку сягає кількасот кілометрів – “Main street”. Для її освітлення у фасади будинків було вмонтовано 225 тисяч лампочок. Веде “Main street” до Сплячої Красуні (рис.2.4).

Країну розваг Парижа офіційно відкрито в квітні 1992 р. Кожного року в парку з’являється новий атракціон. Щодо технічного оснащення паризькому “Діснейлендові” вже сьогодні немає рівних: прототипи героїв “Зоряних воєн” говорять і рухаються не гірше від оригінальних, а “польоти в космос” забезпечують найновіші технічні розробки. Наприклад, для зображення привидів у “Будинку привидів” використовується голографія.

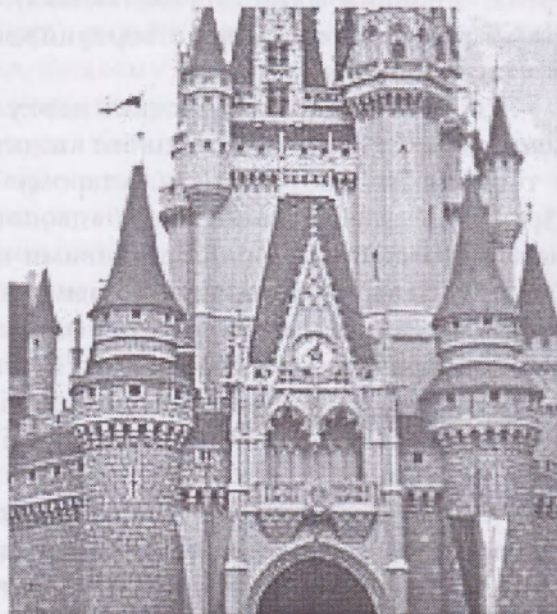


Рис. 2.4. Новий Діснейленд у штаті Флорида побудований 1971 року.
У центрі – казковий замок Попелюшки

“Магічне кіно”, так званий “віжюнаріум”, переконує у реальності магії на всі сто відсотків за допомогою спеціальних окулярів.

До тематичних парків зараховують також дельфінарії, океанаріуми тощо.

Історико-культурні ресурси

В Українських Карпатах багато пам'ятних, історичних місць, пов'язаних із визвольною боротьбою народу і життям видатних людей; меморіальних знаків і монументів, пам'яток архітектури (стародавніх замків, колишніх фортець) тощо.

У деяких старовинних замках (Ужгородський, Олеський, Мукачівський) працюють краєзнавчі музеї, картинні галереї.

Для розвитку рекреації та туризму важливе значення має пізнавальна цінність історико-культурних ресурсів. Низка населених пунктів у регіоні належать до високо атрактивних: Львів, Ужгород, Мукачево, Самбір, Косів. Найвища концентрація історико-культурних рекреаційних ресурсів у сільських адміністративних районах: Мукачівському Закарпатської області, Косівському Івано-Франківської; Дрогобицькому, Старо-Самбірському і Сколівському Львівської області. У більшості з них розвиваються туристичні вузли та центри.

Отже, Українські Карпати з їх сприятливими природними умовами і багатими лікувальними й іншими ресурсами належать до найперспективніших рекреаційних районів державного значення. За сумарною оцінкою у балах вони поступаються лише Криму (відповідно 16 і 17 балів). Їх рекреаційний потенціал високий і становить 29,2 % державного.

Отже, туризм в Українських Карпатах має давню історію та користується популярністю серед вітчизняних туристів і серед іноземців.

За розрахунками фахівців разова рекреаційна місткість ландшафтів узимку – 3,9 млн осіб, влітку – 1,7 млн осіб. А це означає, що впродовж року Українські Карпати можуть приймати 8 млн туристів і відпочивальників, 12 млн екскурсантів і туристів вихідного дня. Це максимальні цифри. Для порівняння: Альпійський регіон площею 180 тис. км² щороку приймає 40 млн відпочивальників і туристів та понад 60 млн туристів, що здійснюють одноденні поїздки в Альпи. Якщо врахувати різницю площі цих регіонів, то наведені цифри цілком співмірні. Але треба пам'ятати, що це максимум, до якого сьогодні Україна не готова.

Сьогодні в регіоні ми маємо понад 500 рекреаційних об'єктів загальною місткістю більше ніж 82 тис. місць. Це – 1,5 місця на 1 км², що в 13 разів менше, ніж у Татрах.

Матеріально-технічна база рекреаційної сфери Карпатського регіону представлена санаторно-курортними та туристичними установами, серед яких близько 90 пансіонатів, 30 санаторіїв-профілакторіїв, більше

як 150 баз відпочинку, близько 70 таборів відпочинку, 40 туристичних баз, 150 готелів.

2.2. Основні принципи рекреаційно-туристського ресурсоведення

У сфері туристичної індустрії найбільш розвиненою вважається курортна галузь. В Україні існує науково обґрунтована система розвідки, експлуатації та охорони природних лікувальних ресурсів, створено спеціальне бальнеологічне відділення виробництва бальнеотехніки й забезпечення санаторно-курортних закладів. У різних регіонах діють науково-дослідні інститути, які розв'язують проблеми курортології (медико-біологічні та проектнопланувальні).

Туристичні та рекреаційні ресурси не є безмежні. Вони мають визначений обсяг (потенційний запас), період використання, умови експлуатації та свою вартість. Тому рекреаційне ресурсоведення повинно містити такі аспекти діяльності:

- виявлення;
- визначення вартості;
- формування умов експлуатації;
- охорону рекреаційних ресурсів.

Виявлення ресурсів пов'язане зі ступенем вивчення природних і культурних комплексів, трудових ресурсів для використання їх у тій чи іншій краєзнавчо-туристичній діяльності. Для природних ресурсів існують визначені комплексні методи розвідки, які містять рекреаційну вартість ландшафтів, місцевих біокліматичних умов, екологічний стан природного середовища, загальне і детальне оцінювання мінеральних вод, лікувальних грязей.

Загалом, природні рекреаційні ресурси України вивчені недостатньо. Повніше досліджувалися лише лікувальні ресурси.

Визначення вартості, тобто оцінювання природних ресурсів, виконується з урахуванням таких чинників:

- функціональної придатності (технологічне оцінювання);
- ступеня комфортності (фізіологічне оцінювання);
- естетичних якостей (психологічне оцінювання).

Відповідно ступінь сприятливості природних ресурсів відрізнятиметься на різних територіях. Експлуатація природних лікувальних ресурсів повинна відповідати умовам їх охорони. Загальна екологічна несприятливість негативно позначається на стані природних рекреаційних ресурсів.

Екологічна культура краєзнавчо-туристичної діяльності. Під час відвідування рекреаційно-туристичних ресурсів слід брати до уваги і

враховувати екологічність нашої діяльності. Екологічність рекреаційної діяльності характеризується ступенем і характером дії індустрії краєзнавства і туризму на навколишнє середовище, тобто на атмосферу, водні ресурси, надра, флору і фауну. Ця дія може бути різноманітною: шумова, електромагнітна і радіоактивна тощо. Поняття екологічності містить конкретні заходи із захисту і відновлення навколишнього середовища.

Всі краєзнавчо-туристичні ресурси мають свій індивідуальний пропускний потенціал для ефективнішої екологічної діяльності.

Пропускний потенціал – це максимальне навантаження, яке може витримати той чи інший туристичний об'єкт без негативного впливу на місцеві ресурси.

Так, наприклад, на сьогодні наші Українські Карпати не можуть похвалитися своїм пропускним потенціалом як Канарські острови. Вони приймають у 10 разів більше туристів, ніж кількість місцевого населення.

Пропускний потенціал поділяється на 3 види:

– **екологічний пропускний потенціал** – це рівень відвідування об'єкта або місцевості, перевищення якого призводить до непередбачених екологічних наслідків. Це можливе у результаті природних процесів життєдіяльності самих туристів або в результаті функціонування туристичної інфраструктури;

– **туристичний соціальний пропускний потенціал** – рівень відвідування об'єкта чи місцевості, перевищення якого призводить до погіршення вражень від мандрівки (буває при великій кількості груп);

– **місцевий соціальний пропускний потенціал** – це рівень відвідування об'єкта або місцевості, перевищення якого призводить до негативних наслідків для місцевої культури, погіршення взаємовідносин місцевого населення з туристами.

Таким чином, пропускний потенціал – це розумний і допустимий рівень використання ресурсного потенціалу території з точки зору збереження, підтримки і відновлення природних властивостей туристичного об'єкта чи місцевості.

Саме тому на державному рівні визначено й охороняються території, які мають культурно-історичне значення. Це можуть бути території суші й води, де господарська діяльність людини суворо регламентована або заборонена.

2.3. Рекреаційне районування та методи оцінювання рекреаційних ресурсів

Найважливішим є ранжування за цінністю рекреаційних ресурсів, встановлення режимів, що забезпечують охорону і раціональне використання найцінніших рекреаційних територій.

Рекреаційне районування – це поділ території на такі одиниці, які відрізняються між собою рекреаційною спеціалізацією, структурою рекреаційних ресурсів і особливостями їх використання й охорони.

Рекреаційне районування базується на загальногеографічних принципах:

- конструктивність (мета районування);
- об'єктивність (чіткість критеріїв);
- багатоаспектність (комплексний аналіз);
- ієрархічність (поділ території на різні таксони (регіони, райони, підрайони);
- єдність (невіддільність стосовно адміністративно-територіального поділу).

Головними аспектами районування є:

- соціальний (районування підпорядковане забезпеченню оптимального функціонування рекреаційних систем);
- економічний (координація рекреаційної сфери з іншими галузями господарства);
- географічний (виявлення особливостей територіального поділу праці у сфері рекреації, прогнозування її перспективних функцій, районів і закономірностей рекреаційного освоєння території);
- екологічний (створення умов для раціонального використання рекреаційних ресурсів).

Одиницями рекреаційного районування території України є: рекреаційний регіон – рекреаційний район – рекреаційний підрайон – рекреаційний вузол – рекреаційний центр – рекреаційний заклад.

Рекреаційний регіон – це територіальна рекреаційна система, яка містить підсистеми тривалого відпочинку, санаторно-курортного лікування і туризму, а також управління обслуговуванням і транспортом (Географічна енциклопедія України: у 3-х т. – К.: УРЕ, 1988-1993.)

Рекреаційний район – головна функціонально-територіальна одиниця рекреаційного районування. Це однорідна за характером використання територія, яка відрізняється від інших цілим комплексом ознак (унікальність, наявність стандартного набору певних властивостей). Це не лише територія для лікування, відпочинку і туризму, але й складний адміністративно-господарський механізм. У ньому формуються морепромислові під-

приємства, транспортні комунікації і галузі соціальної сфери.

Рекреаційний підрайон – частина рекреаційного району, яка складається з одного чи кількох курортів однакового профілю із зонами рекреації і центрами туризму в межах адміністративних районів.

На вищому рівні, в межах мікрорайонів формуються *рекреаційні вузли*, для яких характерним є таке поєднання підприємств різних галузей на курорті, за якого на основі використання всіх інженерних комунікацій досягається максимальний інфраструктурний ефект. Так, наприклад, при сумісному використанні систем водо-, тепло-, енергопостачання, очисних споруд, транспортних комунікацій ефект досягається за рахунок економії земельних, трудових, матеріально-технічних і фінансових ресурсів.

Рекреаційні центри є найбільшими рекреаційними вузлами в районі. Вони виконують багатопрофільні функції.

Рекреаційний заклад – спеціалізований заклад для короткочасного і тривалого розміщення людей у процесі задоволення їх рекреаційних потреб. До них належать: санаторії, пансіонати з лікуванням, будинки і бази відпочинку, лікувальні й оздоровчі центри, готелі, мотелі, кемпінги тощо.

Альтернативний розвиток рекреаційної діяльності викликав появу нових для нашої практичної туристичної діяльності закладів і комплексів відпочинкового туризму, в умовах підвищених вимог до економії земельного фонду, енергетичних, ресурсних і людських чинників.

Будівництво комплексів відпочинку і туризму розвивається у багатьох країнах світу. Їх утворення обумовлене насамперед економічними обґрунтуваннями.

Рекреаційні заклади прийнято класифікувати:

- **за розміщенням у природних умовах** (приморські, гірські, в звичайних умовах, у межах лісопарків, водоймищ тощо);
- **за призначенням** – однопрофільні (для відпочинку), багатопрофільні (для відпочинку, туризму, оздоровлення, лікування);
- **згідно з призначенням для контингенту, котрий обслуговується** (для дорослих, дітей, молоді, сімей, індивідуальні, групові);
- **за тривалістю перебування** (короткотермінові, довготермінові);
- **за розташуванням щодо населеного пункту** (у межах населеного пункту, в заміських зонах);
- **за розташуванням стосовно зон відпочинку** (у зонах традиційного відпочинку, в нових зонах);
- **за розташуванням щодо акваторії** (прибережні, глибинні, безпосередньо на акваторії);
- **за кількістю контингенту, котрий можливо обслужити** (у межах від 1 тис. до 80 тис. місць);

- за періодами функціонування (цілорічні, комбіновані, сезонні);
- за відомчою приналежністю (державні, профспілкові, комерційні);
- за системою обслуговування (щоденне, періодичне, епізодичне);
- за системою планування (лінійні й комплексні).

Можна запропонувати й інші критерії (особливості) для класифікації об'єктів і пам'яток:

- за розміром (країна, регіон, населений пункт, конкретне місце);
- за місцем проживання людей (міста, квартали, комплекси, селища, ма-етки, релігійні та культові об'єкти (церкви, мечеті, синагоги, цвинтарі);
- об'єкти природи (заповідники, заказники, печери тощо);
- спортивні об'єкти (стадіони, спортивні споруди, спортивні бази тощо);
- археологічні об'єкти (археологічні розкопки, залишки давніх городищ і поселень тощо).

Заклади відпочинку для дітей і дорослих.

Будинок (база) відпочинку призначений для відпочинку та загального оздоровлення на засадах обов'язкового для всіх рекреантів гігієнічного режиму (переважно для промислових підприємств та установ).

Пансіонат – різновид будинку відпочинку чи готелю. Розпорядок регламентований. Контингент не обмежується віковими чи статевими ознаками.

Санаторій – лікувально-профілактичний заклад для лікування природними чинниками. Можуть бути загального типу та спеціалізовані (режимні).

Профілакторій – лікувально-профілактичний заклад для перебування без відриву від роботи чи навчання, для лікування чи оздоровлення із визначеним режимом.

Готель – місце короткотривалого перебування для відпочинку й оздоровлення за індивідуальним режимом.

Хостель – дешевий молодіжний готель типу гуртожитку для обслуговування студентської молоді з усіх країн, які подорожують за підтримки Міжнародної федерації молодих мандрівників.

Мотель – призначений для обслуговування автотуристів із розміщенням і стоянкою для авто.

Кемпінг – стоянка для літнього відпочинку у курортних зонах для автотуристів (самообслуговування).

Ротель – місце літнього відпочинку для автотуристів, які подорожують на автомобілях з трейлерами (причепами).

Ботель – заклад туризму цілорічного функціонування (за типом туристичної бази), розташований на березі річок зі спорудами й обладнанням для обслуговування плавзасобів.

Флотель (плавучий готель) – заклад туризму, який функціонує на плаву.

Лотель – рекреаційна установа, призначена для подорожей на конях.

На рівні окремих населених пунктів найважливішим є створення місць масового відпочинку мешканців поблизу місць їх проживання. Відповідно ведеться формування територіальних рекреаційних систем національного, регіонального і місцевого значень.

Головною формою організації продуктивних сил у рекреаційній галузі виступає **територіальний рекреаційний комплекс**, який охоплює своєю діяльністю рекреаційні райони й організує територію подібно до територіальних виробничих комплексів у великих економічних районах.

Територіальні рекреаційні комплекси, які виникають у процесі трансформації територіальних рекреаційних систем на вищому рівні, містять усі спеціалізовані рекреаційні системи й однорівневі господарські системи (промислові, сільськогосподарські, транспортні тощо), що розвиваються у рекреаційному районі.

Виділяють чотири групи спеціалізованих рекреаційних підприємств, які відповідають головним циклам рекреаційних занять: лікувальні (санаторії-профілакторії, санаторії-пансіонати, курортні поліклініки, грязелікарні), оздоровчі (будинки відпочинку, пансіонати, бази відпочинку, дитячі оздоровчі табори), спортивні (спортивно-оздоровчі табори), пізнавальні (бюро подорожей і екскурсій, туристичні поїзди, пароплави).

Оцінювання рекреаційних ресурсів є доволі складним процесом, який обумовлений відсутністю чітко розроблених методик, “невидимістю” ефекту використання ресурсів, суб’єктивністю оцінювання тощо.

Рекреаційні ресурси визначаються на основі якісних і кількісних показників (оцінні шкали), словесного і вартісного оцінювання.

Оцінювання й аналіз рекреаційних ресурсів можуть використовуватися за допомогою методів:

- бального оцінювання;
- експертного;
- графічного;
- картографічного;
- статистичного та математико-статистичного (кореляційний і факторний аналіз, метод Беррі);
- моделювання тощо.

У рекреалогії існує 3 типи оцінювання рекреаційних ресурсів:

- медико-біологічний;
- психолого-естетичний;
- технологічний.

Медико-біологічний тип виявляє вплив природних чинників на організм

людини і має важливе значення при оцінюванні кліматичних ресурсів (вплив на стан здоров'я, самопочуття).

Психолого-естетичний тип виявляє емоційний вплив на людину особливостей природного ландшафту й інших рекреаційних ресурсів. Психолого-естетичне оцінювання враховує: міру контрастності (вода – суша, ліс – галявина тощо), пейзажну насиченість (морфологія ландшафту), лісистість території, унікальність, атрактивність (привабливість).

Технологічне оцінювання враховує взаємодію людини і природного середовища через “технологію” рекреаційної діяльності. Таке оцінювання містить 2 аспекти: можливість реалізації виду рекреаційної діяльності, перспективи інженерно-будівельного освоєння території.

Для комплексного оцінювання рекреаційного потенціалу використовується методика В. Мацоли. За основу взято 3-бальну шкалу: 3 балами оцінюється територія з найсприятливішими умовами для розвитку рекреації; 2 – з посередніми, 1 – з несприятливими (табл.2.3).

Таблиця 2.3

Комплексне оцінювання рекреаційного потенціалу території

Показники оцінювання	Бали		
	3	2	1
Естетичних якостей території	пейзажні ландшафти, висока міра екзотичності й унікальності, контрастність	низький ступінь екзотичності й унікальності, відсутність контрастності	рівнинні, сильно залісені території
Мінеральних вод	Понад 1000 м ³ /доба/км ²	100-1000 м ³ /доба/км ²	100 м ³ /доба/км ²
Лісів	60 %-40 %	15-40 %; більше ніж 60 %	менше ніж 15 %
Кліматичних умов	понад 100 днів з t >15 ⁰ С понад 110 днів з t <0 ⁰ С	80-100 з t >15 ⁰ С 100-110 днів з t <0 ⁰ С	менше ніж 80 днів з t >15 ⁰ С менше ніж 100 днів з t <0 ⁰ С
Водоймищ	велика кількість незабруднених водоймищ, придатних для універсального використання	придатні для плавання, сплаву на байдарках і каное	обмежені можливості
Природо-охоронних територій	більше ніж 5 %	3-5 %	до 3 %
Історико-культурного потенціалу	більше ніж об'єктів /100 км ²	8-10 об'єктів /100 км ²	менше ніж 8 об'єктів /100 км ²

Продовження таблиці 2.3

Транспортної доступності	більше ніж 0,42 км/км ²	0,29-0,42 км/км ²	менше ніж 0,29 км/км ²
Забезпеченості санаторно-курортними закладами	більше ніж 3 на 100 км ²	1-3 на 100 км ²	менше ніж 1 на 100 км ²
Рекреаційного навантаження	гірські місцевості	горбисті, височинні місцевості	рівнинні, низовинні місцевості

Підсумок

Рекреаційно-туристична діяльність має свої ресурси.

До рекреаційних ресурсів зараховують сукупність природних, технічних, соціально-економічних компонентів та їх елементів, що сприяють відновленню й розвитку фізичних і духовних сил людини.

На сьогодні виділяють 3 типи туристичних ресурсів: історико-культурні; природні; соціально-економічні.

Контрольні запитання і завдання

1. Дайте визначення поняття «рекреаційні ресурси»
2. Які Ви знаєте типи туристичних ресурсів?
3. Охарактеризуйте історико-культурні, природні та соціально-економічні ресурси.
4. Дайте характеристику бальнеологічних ресурсів.
5. Дайте характеристику грязетерапії.
6. Охарактеризуйте кліматичні ресурси.
7. Охарактеризуйте ландшафтні та лісові ресурси Карпатського регіону та його фітогенофонд.
8. Охарактеризуйте водні ресурси.
9. Охарактеризуйте біотонічні ресурси.
10. Охарактеризуйте природно-заповідні ресурси.
11. Розкрийте сутність рекреаційного ресурсоведення.
12. Як класифікують комплекси відпочинку та туризму?
13. Назвіть типи закладів відпочинку для дітей і дорослих.
14. Опишіть види пропускнуго потенціалу туристичних ресурсів.
15. Охарактеризуйте фітогенофонд і гідроресурси Карпатського регіону.

16. Дайте характеристику грязевих курортів.
17. Дайте характеристику кліматичних курортів.
18. Охарактеризуйте лісові (рівнинні), гірські, приморські кліматокурорти.
19. Дайте характеристику бальнеологічних курортів.
20. Зазначте основні принципи рекреаційно-туристського ресурсоведення.
21. Що таке рекреаційне районування?

Використана література

1. Бейдик О. О. Рекреаційно-туристські ресурси України : методологія та методика аналізу, термінологія, районування / Бейдик О. О. – К. : Київський університет, 2001. – 395 с.
2. Киреева Ю. А. Основы туризма : учеб.-практ. пособие / Ю. А. Киреева. – М. : Советский спорт, 2008. – 108 с.
3. Кружалин В. И. Туризм и рекреация на пути устойчивого развития : учеб. пособие / В. И. Кружалин. – М. : Советский спорт, 2008. – 430 с.
4. Лабскір В. М. Туристичні об'єкти України / В. М. Лабскір, А. Г. Любієв [та ін.]. – Х. : НГУ «ХПІ», 2002. – С. 12 – 45.
5. Панкова Є. В. Туристичне краєзнавство : навч. посіб. / Є. В. Панкова. – К. : Альтерпрес, 2003. – Ч.1. – 104 с.
6. Туристичні ресурси України / гід ред. О. І. Лугової. – К. : Інститут туризму федерації профспілок України, 1996. – 352 с.
7. Фоменко Н. В. Рекреаційні ресурси та курортологія / Фоменко Н. В. – К. : Центр навчальної літератури, 2007. – 312 с.
8. Чеховська Л. Я. Основи краєзнавчо-туристичної роботи / Л. Я. Чеховська, Р. Р. Сіренко. – Л. : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2007. – 172 с.
9. Яновская Н. Туризм : организация и учет / Н. Яновская, С. Филатов. – Х. : Фактор, 2002. – 220 с.
10. Яценко П. Т. Природные парки Украины / П. Т. Яценко, Е. М. Гребенюк. – Л., 1988. – 116 с.

Парки і заповідники України

Додаток А

Назви	Ландшафтні зони	Місце розташування	Рік заснування	Площа, га	Що охороняється	Рослини і тварини, занесені у Червону книгу
1	2	3	4	5	6	7
Поліський заповідник	Зона мішаних лісів	Житомирська обл., Овруцький та Олевський р-ни, межиріччя Уборті та Болітніці	1968	20097	Соснові ліси ялівцеві, дубово-соснові ліси рододендрові, угруповання опуклих оліготрофних боліт	Рослини: гудайєра повзуча, журавлина дрібнопліда, росичка проміжна, любка дволиста, рододендрон жовтий, плаун колючий, лікоподієлла заплавна Тварини: лелека чорний, зміїд, балобан, орлан-білохвіст, журавель сірий, пугач, переливниця велика
Шацький природний національний парк	Зона мішаних лісів	Волинська обл., Любомильський р-н	1983	32500	Унікальний природний комплекс Шацьких озер	Рослини: булатка червона, осока Девелова, осока затінкова, черевички зозулині, лілія лісова, товстянка звичайна, сальвінія плаваюча, гудайєра повзуча, журавлина дрібнопліда, росичка проміжна, плаун колючий, пальчатокорінник майський . Тварини: лелека чорний, журавель сірий, пугач
Канівський заповідник	Зона лісостепу	Черкаська обл., Канівський р-н, о. Круглик	1968	2000	Рослинні угруповання грабових лісів, лучно-степові угруповання рослин, канівські льодовикові дислокації	Рослини: скополія карніолійська, цибуля ведмежа, любка дволиста, плаун колючий, зозулинець болотний, костриця, коручка морозниковидна, ковила волосиста, тонкопіг вузьколистий, горицвіт весняний, підсніжник звичайний Тварини: борсук, лелека чорний, орлан-білохвіст, кречет

1	2	3	4	5	6	7
Заповідник Розточчя	Зона лісостепу	Львівська обл., Яворівський р-н	1984	2080	Три лісових і один лучно-болотний масиви	Рослини: листовик сколопендровий, лілія лісова, підсніжник звичайний, коручка морозниковидна, білоцвіт весняний, любка дволиста, пальчатокорінник майський Тварини: борсук, лелека чорний, орлан-білохвіст, кречет
Заповідник Медобори	Зона лісостепу	Тернопільська обл., Гусятинський і Кременецький р-ни, гряда Подільських товтр	1990	10455	Ділянка Товтр з мальовничими ущелинами і скелями	Рослини: горлиця весняний, півники угорські, герань темна, ясинець білий, лілія лісова, скополія карніолійська, цибуля ведмежа, черевички зозулинні, любка дволиста, шивереція подільська, юринея вапнякова, ковила Іонна, ковила волосиста
Заповідник Асканія-Нова біосферний	Зона степова	Херсонська обл., Чаплинський р-н	1921	33300	Єдиний в Європі сталон ковило-типчакового степу, дендропарк, акліматизаційний зоопарк, орнітопарк	Рослини: ковила українська, ковила Лессінга, ковила волосиста, костриця борозниста, келерія струнка, тюльпан Шренка, люцерна румунська, вика тонколиста Тварини: дрохва, журавель степовий
Чорноморський заповідник-біосферний	Зона степова	Херсонська обл., Голопристанський р-н; Миколаївська обл., Очаківський р-н	1927	873348	Три лісостепові ділянки (Солоноозерна, Воложин ліс, Івано-Рибальчанська); дві ділянки приморського степу (Ягорлицький кут і Потіївська), деякі острови й акваторія Чорного моря	Рослини: зозулинець, ковила, тюльпан Шренка, білоцвіт літній Тварини: тхір степовий, гадюка степова, полоз чоторисмугий, орлан-білохвіст, журавель сирій і степовий, дрохва, стрепет

1	2	3	4	5	6	7
Український степовий	Степова зона і зона лісостепу	Сумська обл., Лебединський р-н; Донецька обл., Новоазовський, Володарський, Краснолиманський, Слов'янський р-ни; Запорізька обл., Куйбишевський р-н	1961	2756	Михайлівська цілина – ділянка цілинного лучного степу; Хомутівський степ – ділянка цілинного різнотравно-ковиловотипчакового степу; Кам'яні могили – цілинний степ і нагромадження гранітних скель; крейдяна Флора	Рослини: ковила Лессінга, ковила гранітна, ковила українська, ковила пухнолиста, ковила волосиста, шавлія поникла, катран татарський, люцерна румунська, тонконіг вузьколистий, підмаренник руський, півонія вузьколиста, астрагал австрійський, вязіль барвистий, вудсія альпійська, крокус сітчастий, тюльпан дібровний, тюльпан гранітний, сосна крейдяна, горицвіт весняний. Тварини: тхір степовий, їжак вухатий, гадюка степова, байбак, бражник-джмелевидка
Луганський заповідник	Степова зона	Луганська обл., Мілвський, Свердловський і Станично-Луганський р-ни	1968	1600	Стрільцівський степ – ділянка цілинного різнотравно-ковиловотипчакового степу; Провальський степ, Калинівська та Грушівська ділянки різнотравно-ковиловотипчакового степу; Станично-луганський відділ – комплекс лісової, лучної, болотної, водяної та мішаної степової рослинності	Рослини: ковила Лессінга, ковила Іонна, ковила волосиста, ковила відмінна, серній донський, тюльпан Шренка, калофака волзька, тонконіг вузьколистий, півонія вузьколиста, крокус сітчастий, пирій ковилolistий Тварини: їжак вухатий, тхір степовий, байбак європейський, перев'язка звичайна, пугач, журавель сірий, ходуличник, дрохва, скопа, орлан-білохвіст, балабан

1	2	3	4	5	6	7
Дніпровсько-Орільський заповідник	Степова зона	Дніпропетровська обл., Дніпропетровський і Царичанський р-ни, межиріччя Дніпра та Орелі	1990	3766	Дніпровські плавні	Рослини: зозулинєць болотний, сальвінія плаваюча, сон чорніючий, водяний горіх плаваючий. Тварини: вечірниця велетенська, тхір степовий, горностай, скопа, орлан-білохвіст, зміїд, балабан.
Заповідник Дунайські плавні	Степова зона	Одеська обл., Кілійський р-н, Кілійське гирло Дунаю	1981	14800	Ландшафти Дунайських плавнів	Рослини: сальвінія плаваюча, латаття біле Тварини: орлан-білохвіст, пелікан рожевий, пелікан кучерявий, червонодзьоба казарка, колпиця, огар, кроншнеп середній, осетер атлантичний.
Карпатський природний національний парк	Українські Карпати	Івано-Франківська обл., верхів'я ріки Прут	1980	50300	Природні ландшафти Карпат	Рослини: білоцвіт весняний, сосна кедрова, первоцвіт дрібний, рододендрон східнокарпатський, тирлич жовтий, арніка гірська. Тварини: кіт лісовий, бурозубка альпійська, снігова полівка європейська, завирушка альпійська, тритони карпатський і гірський, беркут, сапсан, зміїд, лелека чорний, пугач

1	2	3	4	5	6	7
Карпатський заповідник, біосферний	Українські Карпати	Закарпатська обл., Рахівський та Хустський р-ни	1968	12700	Угольсько-Широколужанський Масив – відроги Полонинського хребта; Чорногірський масив – південно-західні схили г. Говерли; Хустський масив – Долина нарцисів	Рослини: тис ягідний, беладонна звичайна, звіробій альпійський, білоцвіт весняний, радіола рожева, листовик сколопендровий, півники угорські, тирлич жовтий, шафран Гейфелів, підсніжник звичайний. Тварини: рись, снігова полівка європейська, борозубка альпійська, кіт лісовий, завирцшка альпійська, тетерук, глухар, тритони карпатський і альпійський
Природний національний парк Сколівські Бескиди	Українські Карпати	Львівська обл., Сколівський р-н	1999	35684	Корінні ялицево-букові та букові ліси; низькогірне глибоке сфагнове торфовище; Державний історико-культурний заповідник "Тустап"; гідрологічні пам'ятки природи – водоспади Кам'янка і Гуркало	Рослини: зозулинець, білоцвіт весняний, шафран Гейфелів, сольданелла угорська, любка дволиста, модрина польська, арніка гірська, астранція велика, баранець звичайний, булатка довголиста, гудайера повзуча. Тварини: зубр, рись, кіт лісовий, лелека чорний, тритон карпатський і гірський
Кримський заповідник	Кримські гори	Кримська АР, Бахчисарайський р-н, Головне пасмо Кримських гір, Роздольненський р-н, частина акваторії Каркінітської затоки	1923, в сучасному вигляді в 1991	44200	Заповідні лісові масиви; Кримська яйла	Рослини: рускус підязичний, рускус понтійський, чист кримський. Тварини: орлан-білохвіст, сич білоголовий, гриф чорний, реготун чорноголовий

1	2	3	4	5	6	7
Заповідник Мис Март'ян	Кримські гори	Кримська АР, південні схили Головного пасма біля Ялти	1973	240	Угрупування рослин середземноморського типу	Рослини: ялівець високий, ременопелюстник козячий. Тварини: орлан-білохвіст, сич білоголовий, гриф чорний, реготун чорноголовий
Ялтинський заповідник	Кримські гори	Кримська АР, південні схили Головного пасма біля Ялти	1973	14600	Угрупування рослин середземноморського та центральноєвропейського типів	Рослини: глуха кропива гола, борщівник пухнастий, жовтець роздільний, аденофора кримська, ясенець голостовпчиковий
Карадазький заповідник	Кримські гори	Кримська АР, Судацький р-н, масив Карадаг і прилегла акваторія Чорного моря	1979	2900	Мінералогічний природний музей; гірські природні комплекси масиву Карадаг	Рослини: глід Пояркової, роговик Стевена, ялівець високий. Тварини: полоз леопардовий, баклан чубатий, богомол емпуза смугаста, жуveliця-молюскоїд, підковоніс великий

Рекомендована література

1. *Анашкина Н. А.* Социокультурные факторы и социально-педагогические механизмы формирования рекреативно-оздоровительной деятельности женщин : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня пед. наук : 13.00.04 / Н. А. Анашкина – М. : РГАФК, 1996. – 19 с.
2. *Андрєєва О.* Аспекти підготовки кадрів з рекреаційно-туристської діяльності / О. Андрєєва, О. Благій // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Л., 2004. – С. 244-245.
3. *Бейдик О. О.* Рекреаційно-туристські ресурси України : методологія та методика аналізу, термінологія, районування / О. О. Бейдик. – К. : Київський університет, 2001. – 395 с.
4. *Бердус Г. И.* Теория физической рекреации и массовая физическая культура : сб. науч. статей / Г. И. Бердус, М. Г. Бердус. – Алма-Ата, 1990. – С. 8-15.
5. *Физическая рекреация и метатеоретические аспекты ее теории / М. Г. Бердус, В. В. Чувилин [и др.] // Человек в мире спорта: новые идеи технологии, перспектив : тез. докл. Междунар. науч. конгр. – М. 1998. – Т. 2. – С. 521-522.*
6. *Физкультурная рекреация и «спорт для всех» / М. Г. Бердус, В. В. Чувилин [и др.] // Современный олимпийский спорт и «спорт для всех» : тез. докл. VI Междунар. науч. конгр. – Варшава, 2002. – С. 223-224.*
7. *Бирюк Е. В.* Ритмическая гимнастика / Е. Бирюк. – К. : Молодь, 1986. – 152 с.
8. *Булатова М. М.* Плавание для здоровья / М. М. Булатова, К. П. Сахновский. – К. : Здоров'я, 1988. – 110 с.
9. *Выдрин В. М.* Перестройка в области физической культуры (проблема и пути) / В. М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 8. – С. 22-24.
10. *Выдрин В. М.* Физическая рекреация – вид физической культуры / В. М. Выдрин, А. Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2-3.
11. *Виноградов П. А.* Рекреация по-американски / П. А. Виноградов, С. И. Гуськов. – М. : Знание, 1990. – С. 35-42. (Новое в жизни, науке, технике. Сер. : «Физкультура и спорт». – № 2).
12. *Волков В. Л.* Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / В. Л. Волков. – К. : Знання України, 2004. – 82 с.
13. *Волков В. Л.* Спрямованість засобів тренувального впливу в процесі фізичної підготовки першокурсників гуманітарних факультетів / В. Л. Волков // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 191-196.
14. *Гимнастика и методика преподавания : [учебник для студентов вузов физ. культуры] / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е перераб. доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.: ил.*
15. *Гнинюк О. В.* Зміст контролю за фізичною підготовленістю студентів інженерно-технічного фаху // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХПІ), 2006. – № 5. – С. 17-20.

16. Голояд Б. Я. Рекреаційно-туристський напрям господарювання - застава добробуту країн Прикарпаття / Б. Я. Голояд, І. В. Римарчук. – Івано-Франківськ, 1997. – 32 с.
17. Геоекологія України : зб. наук. пр. – К., 1993.
18. Гордійчук С. Застосування нових технологій у фізичному вихованні студентів // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. – Л. : ЛДІФК, 2001. – Вип. 5. – Т. 1. – С. 45– 47.
19. Гутник А. В. Нетрадиційні види спорту і фізичних вправ у фізичному самовдосконаленні студентів / А. В. Гутник, Н. Є. Ангелова // Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту школярів і студентів України : матеріали IV Всеукр. наук. студ. конф. – С. 15-19.
20. Дубогай О. Д. Інтегральна оцінка оздоровчого ефекту фізичного виховання на організм студентів спеціальної медичної групи / О. Д. Дубогай, Я. Білінській // Матеріали Міжнар. наук. конф. – Переяслав-Хмельницький, 2003. – С. 10.
21. Дубогай О. Д. Фізичне тренування студентів спеціальної медичної групи у педагогічному вузі / О. Д. Дубогай, Я. Білінській // Матеріали Міжнар. наук. конф. – Переяслав-Хмельницький, 2003. – С. 43.
22. Дутчак М. В. Система спорту для всіх як складова здорового способу життя / М. В. Дутчак // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доповідей Міжнар. наук. конгр. – К. : Олімпійська література, 2010. – С. 613.
23. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М. В. Дутчак. – К. : Олімпійська література, 2009. – 279 с.
24. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.0002 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / М. В. Дутчак. – К., 2009. – 39 с.
25. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : {навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту} / О. М. Жданова, А. М. Тучак, [та ін.] – Луцьк : Вежа, 2000. – 240 с.
26. Завидівська Н. Н. Аксіологічні аспекти формування культури здоров'я студентської молоді у процесі фізичного виховання // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2009. – Вип. 13, т. 2. – С. 47-53.
27. Завидівська Н. Н. Фізична культура, дозвілля, якість життя – взаємозв'язок та співвідношення понять // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. / за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Л. : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – С. 236-237.
28. Завидівська Н. Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. з фіз. виховання для студ. вищих навч. закладів / Н. Н. Завидівська – Л. : Львів. держ. ун-т фіз. культури, 2009. – 120 с.
29. Завидівська Н. Н. Організаційно-педагогічні засади формування культури вільного часу у студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки : у 3 т. / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Вежа, 2008. – Т. 2. – С. 111-113.
30. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового

- способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Завидівська Наталія Назарівна. – Л., 2002. – 167 с.
31. *Заставний Ф. Д.* Географія України : у 2-х книгах. – Л. : Світ, 1994. – 472 с. : іл.
 32. *Зорин И. В.* Туристский терминологический словарь / И. В. Зорин, В. А. Квартальнов. – М. : Советский спорт, 1999. – 25 с.
 33. *Иващенко Л. Я.* Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
 34. Івано-Франківська область. Екологія і оптимізація природокористування. / Приходько М. М., Сав'юк В. О., Дмитраш Н. В. [та ін.] – Івано-Франківськ, 1996. – 137 с.
 35. *Каганов Л. С.* Развиваем выносливость / Л. С. Каганов. – М. : Знание, 1990. – 98 с. (Новое в жизни, науке, технике. – Сер. : Физкультура и спорт. – № 5.)
 36. *Карпей Э.* Энциклопедия фитнеса : пер. с англ. / Э. Карпей. – М. : Фаир-Пресс, 2003. – 368 с.
 37. Рекреаційна політика в Карпатському регіоні: принципи формування, шляхи реалізації / В. С. Кравців, В. К. Євдокименко, М. М. Габрель, М. В. Копач. – Чернівці : Прут, 1995. – 71 с.
 38. *Купер К.* Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер ; пер. с англ. – 2-е изд., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
 39. *Курамшин Ю. Ф.* Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 69-86.
 40. *Курамшин Ю. Ф.* Методи, що застосовуються у фізичному вихованні / Ю. Ф. Курамшин, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 104-126.
 41. Курортные ресурсы СССР / под ред. В. А. Александрова. – М. : Медгиз, 1956. – 748 с.
 42. *Линець М. М.* Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997. – С. 7-70.
 43. *Лисицкая Т. С.* Ритм + пластика / Т. С. Лисицкая. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 160 с. : ил.
 44. Літала сорока по зеленім гаю. Дитячі та молодіжні українські народні ігри / упоряд. Г. Т. Довженюк. – К. : Молодь, 1990. – 160 с.
 45. *Лозинський В. С.* Учитесь быть здоровым / В. С. Лозинський. – К. : Центр здоровья, 1993. – 160 с.
 46. *Малахов Г. П.* Создание собственной системы оздоровления / Г. П. Малахов. – СПб. : Комплект, 1995. – 302 с.
 47. *Малхазов О. Р.* Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю : монографія / О. Р. Малхазов. – К. : Євролінія, 2002. – 320 с.
 48. Географія : навч. посіб. для старшокласників та абітурієнтів. [програма і відповіді на всі запитання] / П. О. Масляк, Я. Б. Олійник, А. В. Степаненко, П. Г. Тищенко. – К. : Знання. – 829 с.
 49. Массовая физическая культура в вузе : учеб. пособие / И. Г. Бердников, А. В. Маглеваний, В. Н. Максимова [и др.]; под ред В. А. Масленникова, В. С. Матяжова. – М. : Высшая школа, 1991. – 240 с.
 50. *Матвеев П. П.* Теория и методика физической культуры / общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта

- и профессионально-прикладных форм физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры / П. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
51. Мельничук Ю. О. Рекреаційний потенціал Карпатського регіону України : проблеми та перспективи його використання / Ю. О. Мельничук // Карпати – український міст в Європу: проблеми і перспективи : тези доповідей міжнар. нак.-практ. конф. – Л., 1993. – С. 91-92.
 52. Моляко В. О. Духовність та творче здоров'я : духовність, як основа консолідації суспільства / В. О. Моляко. – К., 2001. – Т. 15. – С. 170-177.
 53. Мосалев Б. Г. Досуг : методика и методология социологических исследований : учеб. пособие / Б. Г. Мосалев. – М. : МГУК, 1995. – 95 с.
 54. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я / В. П. Мурза. – К. : Здоров'я, 1991. – 256 с.
 55. Нестерова Т. А. Теория и методика преподавания аэробики : метод. материалы / Т. В. Нестерова, Н. А. Овчинникова. – К. : УГУФВС, 1988. – 33 с.
 56. Организация занятий в группах атлетической гимнастики : метод. рек. / В. А. Береговенко, П. П. Ревин, М. С. Микич. – Л. : ЛГИФК, 1999. – 35 с.
 57. Орлов А. С. Социология рекреации / А. С. Орлов. – М. : Наука, 1995. – 118 с.
 58. Приступа Є. Н. Фізична активність – найкращі ліки, або чи потрібні Україні фахівці зі здоров'я? / Є. Н. Приступа // Дзеркало тижня. – 2007. – 24 лют. – С. 14.
 59. Приступа Є. Рекреація як соціально-культурне явище, різновид і результат діяльності / Євген Приступа, Аркадіуш Жепка, Владімеж Лара // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр./ за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2007. – № 1. – С. 112 – 120.
 60. Приступа Є. Концепції вільного часу людини як важливої категорії рекреації / Євген Приступа, Аркадіуш Жепка, Владімеж Лара // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2007. – № 1. – С. 106 – 112.
 61. Приступа Е. Н. Рекреация как социально-культурное явление, разновидность и результат деятельности / Приступа Е. Н., Линец М. М. // Междунар. научн.-практ. конф. государств-участников СНГ по проблемам физ. культуры и спорта : докл. пленарных заседаний, Минск, 27-28 мая 2010 г. / ред. кол. : М. Е. Кобринский [и др.]. – Минск : БГУФК, 2010. – С. 206 – 214.
 62. Раєвський Р. До проблеми кадрового забезпечення фізичного виховання студентської молоді / Р. Раєвський, С. Канішевський, В. Лапко, О. Папічко // Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України : матеріали наук.-практ. конф. – Т., 2004. – С. 335-337.
 63. Рейзин В. М. Гимнастика и здоровье / В. М. Рейзин. – Минск : Полымя, 1984. – 96 с.
 64. Розміщення продуктивних сил : підручник / В. В. Ковалевський, О. Л. Михайлик, В. Ф. Семенов [та ін.]; за ред. В. В. Ковалевського, О. Л. Михайлик, В. Ф. Семенова. – К. : Знання, КОО, 1998. – 546 с.
 65. Рыжкин Ю. Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации : учеб. пособ. / Ю. В. Рыжкин. – СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 1997. – 36 с.
 66. Рыжкин Ю. Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека / Рыжкин Ю. Е. // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 5. – С. 17 – 19.
 67. Смирнов В. И. Зовут дороги дальние / В. И. Смирнов. – М. : Знание, 1988. (Новое в жизни, науке, технике. Сер. : Физкультура и спорт, № 5).
 68. Стафійчук В. І. Рекреалогія / Стафійчук В. І. – К. : Альтерпрес, 2008. – 263 с.

69. Федорченко В. К. Туристський словник-довідник. / Федорченко В. К., Мініч І. М. – К. : Дніпро, 2000. – 160 с.
70. Федоров Е. Б. Курортная система Украины / Е. Б. Федоров. // Вестник физиотерапии и курортологии. – 1998. – Т. 4. – С. 63-65.
71. Физическая рекреация и метатеоретические аспекты ее теории / Бердус М., Боген М., Бердус Г., Чувилін В. // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии и перспективы : тез. докл. Междунар. науч. конгр. – М., 1998. – Т. 2. – С. 521-522.
72. Фізичне виховання молодших школярів : навчальні програми / підгот. Г. В. Воробей. – Івано-Франківськ, 1993. – 144 с.
73. Формирование познания в нетрадиционных видах гимнастики : метод. пособие для учителей физ. культуры, методистов / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев, Г. А. Колодницкий. – М. : ГЦОЛИФК, 1990. – 77 с.
74. Фурманов А. Г. Физическая культура трудящихся / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Полымя, 1988. – 223 с.
75. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.
76. Хьюз Э. Работа и досуг / Э. Хьюз // Американская социология. – М. : Прогресс, 1972. – С. 68-81.
77. Цафрис П. Г. Основные принципы лечения больных на курортах / П. Г. Цафрис, Ю. Е. Данилов. – М. : Медицина, 1975. – 310 с.
78. Шенкман С. Мы – мужчины / С. Шенкман. – 6-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.
79. Шинкарюк А. І. До питання про суспільні умови філогенезу моторики і активності психіки людини / А. І. Шинкарюк // Актуальні проблеми психології. Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. – К. : Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2002. – Т. 1., ч. 2. – С. 175-183.
80. Шинкарюк А. І. Розвиток моторики і психіки : проблема активності та свободи / А. І. Шинкарюк. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський держ. пед. ун-т, 2002. – 200 с.
81. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с. – ISBN 966-7924-55-6 ; ISBN 966-609-005-8.
82. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем / В. С. Язловецкий. – К. : Здоров'я, 1991. – 232 с.
83. Dumazedier J. Towards a society of leisure. – L., 1967. – P. 25.
84. Goodale T. L. Recreation and Leisure / T. L. Goodale, P. Q. Wit. – Pensyl-Vania : Venture Publishing, 1980. – 394 p.
85. Kaplan M. Leisure: theory and policy. – New-York, 1958. – P. 22.
86. Kelly J. R. Leisure and sport: of sociological approach // Handbook of social sciences of sport. – Champaign: stripes publ. comp., 1981. – P. 7-34
87. Neumeyer V. Leisure and recreation / V. Neumeyer, E. Neumeyer. – New-York, 1958. – P. 12-34.
88. Wybrane zagadnienia rekreacji ruchowej / pod red. Teresy Wolanskiej. – Warszawa : AWF, 1991. – 276 p.

Предметний показчик

Аеробіка – система спеціально дібраних, розроблених і дозованих фізичних вправ, які виконувалися у визначеному пульсовому режимі для розвитку загальної витривалості (вперше використав американський лікар і вчений Кеннет Купер).

Аквааеробіка (гідроаеробіка) – різновид аеробіки, що виконується у воді.

Акселерати – люди з підвищеними параметрами психофізичного розвитку.

Анафаза – період від народження до моменту морфологічного та функціонального дозрівання (в літературі цей період часто називається періодом еволюційного розвитку).

Афро-джаз аеробіка – це різновид аеробіки з елементами африканських танців.

Базова аеробіка – система вправ, в основі якої лежить виконання базових елементів, об'єднаних у комплекси, що виконуються потоковим способом.

Біологічний вік – окреслюється на підставі реального стану органів і систем організму людини стосовно прийнятих вікових норм.

Біологічний розвиток людини можна охарактеризувати на підставі змін, які відбуваються на морфологічному, фізіологічному та моторному рівнях.

Біологічно-активні добавки – натуральні комплекси, що задовольняють потребу людини в есенціальних речовинах, таких як мікроелементи, вітаміни, харчові волокна, есенціальні жирні кислоти тощо.

Боді-балет – різновид силової аеробіки, в якому підхід до роботи над тілом запозичений із балету.

Боді-кондишн – силова аеробіка, в якій навантажуються всі групи м'язів із використанням тренажерів і спеціального обладнання.

Валеологічна концепція враховує лише ті компоненти фізичної підготовленості, які разом із фізичною активністю ефективно впливають на стан здоров'я людини.

Верса-тренінг – різновид комплексної силової аеробіки, яка містить вправи з аеробіки, силові вправи, степ-аеробіку і тренування на розвиток гнучкості.

Відпочинок – це сукупність дій, які забезпечують ліквідацію відчуття втоми, можливість розважитися, поліпшення стану здоров'я, можливість духовного збагачення.

Вільний час – сукупність життєдіяльності людини поза часовими вимірами трудової діяльності.

Гідропарк – це парк, до складу якого входить ділянка зі зеленими насадженнями, алеями, парковими спорудами та штучні чи природні водоймища. Водоймища є важливим компонентом всього парку.

Гра – специфічна рухова діяльність за встановленими правилами, спрямована на досягнення перемоги.

Далькроза Е. – професор Женевської консерваторії, розробник ритмічної гімнастики.

Дельсарт Ф. – французький педагог, засновник виразної гімнастики.

Демені Ж. – французький фізіолог і педагог, запровадив динамічну гімнастику, головним принципом якої було почергове напруження і розслаблення м'язів.

Дендропарки – це велика територія, на якій росте багато видів деревних і кущових рослин як місцевої флори, так і з інших областей.

Джаз-аеробіка і джаз-модерн аеробіка – різновид аеробіки на основі джазового танцю.

Дитячі парки – позашкільні виховні заклади, які існують самостійно або при ПКіВ (наприклад, парк культури і відпочинку у Львові).

Дихальна гімнастика – спеціальні вправи для розвитку дихальної мускулатури.

Дозвілля – вільний від праці час, незайнятий час, час відпочинку, гуляння.

Дозвілля – це широкий і різноманітний комплекс діяльності, що містить особисті інтереси, ринкові можливості та людські ресурси. Дозвілля можна розглядати як час і як діяльність.

Дозвілля як діяльність слід розглядати як заняття грою, видом діяльності.

Дозвілля як час – синонім поняття “вільний час”, частина позаробочого часу, яка залишається в людини (групи, суспільства) після виконання побутових справ та обов'язків. Цей час розподіляється людиною за власним бажанням.

Дункан А. – американська танцівниця. Запровадила ритмопластичний напрямок у гімнастиці.

Духовне здоров'я – свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінювання реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів та світогляду.

Екскурсант – це учасник екскурсії.

Екскурсійна діяльність – діяльність з організації подорожей, які не перевищують 24 години в супроводі фахівця-екскурсовода за заздалегідь складеними маршрутами для ознайомлення з пам'ятками історії, культури, природи.

Екскурсія – від латинського слова “excursio” – вилазка; – це відвідування території (привабливого місця, виставки) з пізнавальною чи освітньою метою; цілеспрямована подорож за визначеною темою, яку здійснюють для відвідування якоїсь місцевості, пам'яток історії, культури, природи, об'єктів народного господарства, використовуючи різні види пересування й транспорту. Основним завданням екскурсії, як правило, є пізнання нового, а також закріплення теоретичних знань.

Екскурсовод (гід) – особа, яка володіє фаховою інформацією про країну (місцевість) перебування, визначні місця, об'єкти показу, а також мовою цієї країни чи іноземних туристів, яких приймають, або загальнозрозумілою для них мовою, надає екскурсійно-інформаційні, організаційні послуги та кваліфіковану допомогу учасникам туру в межах договору про надання туристичних послуг. Гід-індивідуал надає свої послуги лише на підставі ліцензії.

Експедиція – відрядження групи людей для дослідження різноманітних об'єктів (археологічна чи географічна Е).

Забава – специфічна рухова діяльність за встановленим порядком дій (сюжетом), спрямована на задоволення природної потреби людини в руховій активності.

Загальний нормальний стан людини визначається як стан щасливого, гармонійного життя, який поєднує не лише фізичну, а й інтелектуальну, чуттєву, соціальну та духовну сфери.

Заказники – територія для збереження популяцій окремих видів тварин. Можливе лише планове цілеспрямоване втручання людини.

Збалансоване харчування – харчування, при якому в раціоні міститься оптимальне за кількістю та якістю співвідношення харчових і біологічно активних речовин, здатних проявити в організмі максимум своєї корисної дії.

Здоров'я – здатність організму адаптуватися до навколишнього середовища, взаємодіяти з ним на основі біологічної, психічної і соціальної сутності людини.

Здоровий спосіб життя – такі форми повсякденного життя, що відповідають гігієнічним принципам, розвивають адаптивні можливості організму, сприяють успішному відновленню, підтримці і розвитку його резервних можливостей, повноцінному виконанню особистістю соціально-психологічних функцій.

Інфраструктура рекреаційної індустрії складається з таких установ та організацій: туристичні фірми й агентства; установи, які надають послуги, пов'язані з розміщенням; транспортні організації; інформаційні та рекламні служби; підприємства з виготовлення товарів, сувенірів; магазини й установи громадського харчування; страхові компанії; установи атракції та розваг; об'єкти активного відпочинку (спортивні споруди, пункти прокату, спортивний інвентар, траси, стежки тощо).

Історико-культурні ресурси – пам'ятки історії та культури, які мають суспільно-виховне значення і можуть використовуватися для задоволення духовних потреб населення. До них належать: історичні й історико-культурні пам'ятки, найкращі зразки сучасної архітектури, спортивні й культурні об'єкти, традиційні промисли та ремесла, пам'ятки народної творчості.

Каланетика – система гімнастичних вправ на основі статичного напруження і розтягування. Авторка Каллан Пінкней.

Кардіоаеробіка – виконання аеробних вправ на кардіотренажерах.

Кардіотренажери – бігові доріжки, степери, велотренажери, лижні тренажери, гребні тренажери, слайди та інші.

Катафаза – період від початку суттєвого зниження адаптаційних ресурсів організму до кінця життя (період інволюційного розвитку).

Краєзнавство – це вивчення порівняно невеликої території (інколи цілої області, краю) з метою складання її всебічної характеристики (географічної, біологічної, історичної тощо).

Краєзнавчі й пошукові експедиції – тривалі мандрівки пошукового характеру,

що містять елементи краєзнавства. Вони проводяться з метою виховання молоді, дослідження і вивчення об'єктів (археологічних, геологічних, географічних, історичних, меморіальних тощо).

Краєзнавчо-туристична діяльність – це діяльність, яка спрямована на організацію і проведення подорожей рідним краєм. Вона пов'язана з надбанням знань про природні багатства рідного краю, історичне минуле нашого народу, формуванням умінь і навичок в організації і проведенні спеціальних спостережень із наступною їх обробкою та аналізом.

Контрольно-рятувальна служба (КРС) — громадська організація, що контролює проходження маршруту туристичними колективами, а також надає необхідну допомогу потерпілим.

Культура вільного часу – усвідомлення людиною важливості ефективного відпочинку для відновлення організму, а також уміння вибирати для себе відповідні форми регенераційних занять для поліпшення свого фізичного стану і зміцнення здоров'я.

Культурно-розважальна рекреація – інтелектуальне вдосконалення особистості у процесі, наприклад, читання художньої літератури, інтелектуальних розваг, інтелектуальних ігор, колекціонування тощо.

Купер К. – американський лікар і вчений, автор системи “аеробіка”.

Мезофаза – період від моменту дозрівання до початку суттєвого зниження адаптаційних ресурсів організму (період стабільного фізичного розвитку людини або стаціонарний стан).

Мета РОД є подальше вдосконалення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я людини, підтримання працездатності, поліпшення трудової адаптації, зниження кількості захворювань і продовження активного довголіття населення.

Методика – спеціально упорядкована сукупність методів, методичних способів, засобів і форм проведення оздоровчих занять

Мотивація – сукупність чинників, які спонукають (змушують) людину до певної активності (діяльності) і зумовлюють напрямок та інтенсивність рекреаційної активності.

Моторика людини охоплює всю сукупність рухових дій, інакше кажучи – сферу фізичної (рухової) активності, яка стосується рухів людини у просторі.

Національні парки – це території, на яких зберігаються природні, історичні й культурні пам'ятки національного чи міжнародного значення для науки і просвіти. Дозволяється рекреаційно-туристична діяльність.

Нервова анорексія – наполегливе прагнення до схуднення шляхом самообмеження в їжі через страх перед ожирінням і збільшенням маси тіла.

Нервова булімія – розлади харчування з нападами обжерливості, після яких хворий звільняється від спожитого, викликаючи блювоту, рідше – за допомогою клізми, послаблювального чи сечогінного.

Нутріцевтики – засоби, що поповнюють дефіцит необхідних речовин в організмі. Це вітамінні комплекси, амінокислоти, поліненасичені жирні кислоти, ферменти тощо.

- Нутріціологія** – наука про здорове харчування.
- ОВГ** – оздоровчі види гімнастики.
- Оздоровча фізична культура (ОФК)** – це частина культури суспільства і самої людини, основою специфічного змісту якої є раціональне використання рухової активності як чинника зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного стану.
- Оздоровче (кондиційне) тренування** – спеціально організована РА, що спрямована на зміцнення здоров'я людини, підвищення працездатності, продовження творчого довголіття. Воно забезпечує досягнення або збереження заданого рівня фізичної кондиції – такого стану фізичної дієздатності організму, який характеризується певним ступенем розвитку основних фізичних якостей.
- Онтогенетичний розвиток** – система взаємопов'язаних між собою невідворотних процесів, які формують організм людини упродовж її життя.
- Оптимальна форма рекреаційної діяльності** – комплексне застосування різноманітних (з переважним психічним або фізичним компонентом) форм рекреаційної активності.
- Оптимальний руховий режим** – це регламентоване за інтенсивністю фізичне навантаження, яке повністю задовольняє біологічну потребу в рухах, відповідає функціональним можливостям організму, враховує спеціальність і специфіку професійної діяльності й таким чином сприяє вихованню здорового способу життя та зміцненню здоров'я.
- Орхестрика** – стародавня гімнастика танцювального спрямування.
- Освітня функція** – поширення знань і уявлень про світ, різноманітні явища, знайомства з новими людьми та країнами.
- Оторексія** – одержимість правильним харчуванням.
- Пам'ятки природи** – це невеликі території з унікальними об'єктами: деревами, скелями, печерами, водоспадами чи ріками. Дозволяється рекреаційно-туристична діяльність.
- Памп-аеробіка** – вид аеробіки атлетичного спрямування з використанням спеціальних штанг.
- Парафармацевтики** – речовини, основним активним компонентом яких є екстракти та трав'яні формули (фітопрепарати).
- Парк культури і відпочинку** – це великий масив природних або штучних насаджень на території населеного пункту для культурно-масового відпочинку. При будівництві слід дотримуватися зонування території, тобто має бути виставково-освітня зона, масово-видовищна, спортивно-оздоровча тихого відпочинку, відпочинку і розваг дітей, адміністративно-господарська зони.
- Паспортний вік** визначається відповідно до календарних параметрів у реально прожитих роках, місяцях, днях.
- Передумови здоров'я:** до основних передумов здоров'я зараховують вісім чинників – мир, дах над головою, соціальну справедливість, освіту, харчування, прибуток, стабільну екосистему, сталі ресурси.
- Пілатес** – система вправ (автор – Й. Пілатес) для корекції порушень у поставі, позбавлення болю у хребті та збільшення гнучкості.

Подорож – це переміщення людей у часі й просторі, а людина, що робить подорож, незалежно від мети, напрямків, засобів пересування і тимчасових проміжків, іменується **мандрівником**.

Подорожі й туризм – два нерозривно пов'язані поняття в краєзнавчо-туристичній діяльності.

Послуги екскурсовода (гіда-перекладача) – діяльність професійно підготовленої фізичної особи, яка ознайомлює туристів із туристичними ресурсами в країні (місці) тимчасового перебування.

Потреба відпочинку визначається розвитком духовних і фізичних здібностей людини й особистим потенціалом (соціальна зрілість працівника, його інтереси), відновленням її виробничо-кваліфікаційного (обсяг загальних і спеціальних знань, трудових навичок і вмінь працівника) та психофізіологічного (здібності працівника, стан його здоров'я, тип нервової системи) потенціалів.

Природні заповідники – це унікальні території, які знаходяться під особливою охороною і використовуються лише з науковою та освітянською метою. На цій території заборонена рекреаційна діяльність. Виконують функції збереження, відновлення і відтворення загального екологічного балансу.

Природні ресурси – чинники, речовини, властивості компонентів природного середовища, які мають сприятливі кількісні та якісні параметри для організації краєзнавчо-туристичної діяльності й використовуються або можуть бути використані для відпочинку, туризму, лікування й оздоровлення. До них належать мальовничі ландшафти, лікувальні кліматичні властивості, ліси, поверхневі води, лікувальні речовини, а також рекреаційні властивості гірських, передгірських і рівнинних ландшафтів, заповідних природоохоронних територій.

Пробіотики – живі корисні бактерії, які відновлюють природну мікрофлору організму.

Продукти харчування – природні або штучні поєднання харчових речовин, які є найрізноманітнішими органічними та неорганічними сполуками.

Психічне здоров'я – індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини.

Психічний розвиток починається зі становлення психічних структур людини, які тісно пов'язані з властивостями центральної нервової системи, особливо вищих її відділів.

Раціональна норма рухової активності – це такий її обсяг, який забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення професійної працездатності людини.

Раціональне харчування – таке харчування здорових груп населення, яке забезпечує постійність внутрішнього середовища (гомеостаз) і підтримує життєві прояви організму людини на високому рівні за різних умов праці та побуту.

Регенераційна функція – відпочинок, відновлення після роботи і виконання домашніх обов'язків, біопсихічного потенціалу людини.

Редуковане харчування ґрунтується на постійному різкому обмеженні споживання їжі (в середньому у два-три рази менше за норму).

Результат РОД – досягнення високого рівня фізичного стану людини, соціального і духовного здоров'я, необхідного для повноцінного життя.

Рекреалогія – наука про відпочинок, оздоровлення, відтворення здоров'я практично здорових людей. Наука містить процес фізичного, соціального, психічного саморозвитку людини, при якому вона здобуває універсальні способи адаптації до постійно змінних умов природного і соціального середовища.

Рекреанти – особи, що перебувають у рекреаційній сфері та споживають рекреаційно-оздоровчі послуги.

Рекреативні форми – це ті, які спрямовані на відновлення організму.

Рекреаційна галузь – галузь невиробничої сфери щодо надання рекреаційних послуг, пов'язана з освоєнням рекреаційних ресурсів, створенням рекреаційних об'єктів.

Рекреаційна діяльність – система заходів, явищ і відносин, яка пов'язана із наданням рекреаційних послуг.

Рекреаційна індустрія – сукупність засобів розміщення, транспорту, об'єктів громадського харчування, об'єктів і засобів розваг, об'єктів пізнавального, ділового, оздоровчого, спортивного й іншого призначення, а також організацій, що надають екскурсійні послуги та послуги гідів-перекладачів.

Рекреаційна стежка – прокладається в місцях, які приваблюють своєю мальовничістю, природними пам'ятками. Приблизна довжина від 5 до 25 км. Призначаються для самостійних подорожей рекреантів. Забезпечуються стежки інформаційними засобами: вказівниками, плакатами чи буклетами з детальним описом маршруту.

Рекреаційне виховання – процес формування мотивів, переконань і потреб систематичної рекреаційної активності.

Рекреаційне навантаження – показник, що характеризується чисельністю рекреантів на одиницю площі за певний період.

Рекреаційне районування – поділ території на певні одиниці, які відрізняються спеціалізацією рекреаційного обслуговування, структурою рекреаційних ресурсів і напрямками їх освоєння та охорони.

Рекреаційний потенціал – це система природних і суспільних об'єктів, їх властивості, які можуть використовуватися або використовуються для оздоровлення, відновлення, поповнення, розширення, накопичення духовних і фізичних сил людини у вільний від основної діяльності час.

Рекреаційний регіон – територіальна рекреаційна система, до складу якої входять підсистеми тривалого та короткочасного відпочинку, санаторно-курортного лікування і туризму, управління, обслуговування, транспорту.

Рекреаційні ресурси – все те, що необхідне для повноцінного функціонування і розвитку рекреації. Це ті ресурси, які забезпечують відновлення працездатності і збереження здоров'я, надання туристичних послуг. До основних рекреаційних ресурсів належать: природні, історико-культурні та соціально-економічні ресурси.

Рекреаційні форми – це ті, які спрямовані на відпочинок.

Рекреаційно-оздоровча діяльність (РОД) – це діяльність у вільний час, спрямована на відновлення та розвиток фізичних, психічних і духовних сил людини за умови отримання задоволення.

● **Рекреаційно-хобістична активність** – рибальство, полювання, збирання грибів, колекціонування тощо.

● **Рекреолог** – це спеціаліст, зусилля якого спрямовані на вивчення суб'єктів рекреаційної діяльності, їх потреб, динаміку фізичних, психічних та інтелектуальних сил людини у сфері дозвілля, ефективність рекреаційної діяльності.

● **Ретарданти** – люди з уповільненими параметрами психофізичного розвитку.

● **Ритмічна гімнастика** – це один з різновидів ОВГ, основою якої є різноманітні, прості за технікою виконання вправи (вправи для загального розвитку, танцювальні вправи, а також елементи бігу, підскоків і стрибків), які виконуються під ритмічну музику.

● **Різновиди рекреації** – соціальна, біологічна, психологічна, кліматична.

● **Розвага** – специфічна рухова діяльність, що не обмежується встановленими правилами чи порядком дій і спрямована на задоволення потреби людини потішитися, розвеселитися.

● **Розважальна функція** – приємна забава, розвага, різноманітні типи ігор і забав, проведення вільного часу у веселому товаристві.

● **Роздільне харчування** – це роздільне споживання різних за хімічним складом продуктів.

● **Рухова (фізична) рекреація** – усі різновиди рекреаційних занять, які проводяться у вільний час та наповнені руховою активністю, що реалізується за допомогою фізичних вправ.

● **Рухова активність** – різноманітні рухові дії, що виконуються в повсякденному житті і трудовій діяльності.

● **Рухова активність** – сукупність рухової діяльності людини в побуті, процесі праці, навчання, під час дозвілля і відпочинку.

● **Рухова функція**, руховий потенціал людини – сукупність вроджених (генетичних) і набутих якостей, можливостей, а також рухових умінь і навичок.

● **Самостійна діяльність** – та, у процесі якої особа, знаючи кінцеву її мету, сама ставить перед собою завдання (що веде до досягнення цієї мети), добирає необхідні для цього засоби і способи дій, сама контролює їх правильність.

● **Сіті-джерм аеробіка** – різновид аеробіки з використанням негритянського стилю танцю “сіті-джерм”.

● **Складові здорового способу життя** – це різноманітні елементи всіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – харчування, побут, умови праці, рухова активність.

● **Соціальне здоров'я** – детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя в певному середовищі: економічної, політичної, соціальної, духовної.

● **Соціально-економічні ресурси** – матеріально-технічна база краєзнавчо-туристичної діяльності, матеріальне виробництво, яке забезпечує потреби цієї сфери, об'єкти інфраструктури та трудові ресурси (люди, які працюють у сфері туризму або беруть участь в організації та обслуговуванні краєзнавчо-туристичної діяльності).

Соціальний розвиток розпочинається до формування зрілості особи, яка здатна виконувати соціальні функції.

Спосіб життя – соціальне обличчя кожної людини, інтегральна характеристика особистості.

Степ-аеробіка – це вид оздоровчої аеробіки, який вирізняється використанням спеціальної степ-платформи, що дозволяє виконувати різноманітні кроки, підскоки на ній і через неї у різні сторони.

Стретчинг (від англ. “stretch” – розтягування) – це комплекс вправ і поз, які забезпечують найкращі умови для розтягування визначених груп м’язів.

Суб’єкти туристичної діяльності – підприємства, установи, організації незалежно від форм власності, фізичні особи, що зареєстровані в установленому чинним законодавством України порядком і мають ліцензію на здійснення туристичних послуг.

Суб’єктом і об’єктом РОД є людина, яка сама виконує цю діяльність та перебуває під впливом інших людей (фахівців рекреаційної сфери).

Суспільно-громадська рекреація – допомога іншим людям у вільний від основних обов’язків час (участь у різноманітних благодійних, волонтерських, харитативних організаціях тощо).

Тай-бо- і кі-бо-аеробіка – це синтез елементів східних одноборств і аеробних навантажень із ритмічною музикою.

Творча (креативна) рекреація – використання у вільний час різноманітних форм культури (наприклад, музики, театру, фотомистецтва, бальних танців тощо).

Тематичний парк – це спеціально орієнтовані парки-атракціони. Наприклад, Пушкінський парк у Московській області чи Діснейленд, Євродісней тощо. Сюди належать дельфінарії, океанаріуми.

Теренкур – метод лікування та оздоровлення дозованою ходьбою. Застосовується в курортології.

Термін “форма” – різновид активності, який має на меті вдосконалення психофізичних функцій організму, формування рухових умінь і навичок тощо.

Туризм – тимчасовий виїзд людини з місця свого постійного проживання в іншу країну чи місцевість, у межах своєї країни у вільний час для одержання задоволення і відпочинку, оздоровчих, гостьових, пізнавальних чи з професійно-діловою метою, але без заняття оплачуваною роботою у місці відвідування.

Турист – особа, що відвідує країну (місце) тимчасового перебування з оздоровчою, пізнавальною, професійно-діловою, спортивною, релігійною й іншою метою без заняття оплачуваною діяльністю в період від 24 годин до 6 місяців та зі зобов’язанням залишити країну (місце перебування) у зазначений термін.

Туристична діяльність – діяльність із надання різноманітних туристичних послуг відповідно до нормативно-правової бази України.

Туристична інфраструктура – сукупність готелів й інших засобів розміщення, засобів транспорту, об’єктів громадського харчування, об’єктів і засобів розваг, об’єктів пізнавального, ділового, оздоровчого, спортивного й іншого призначення,

організацій, які здійснюють туropolиторську і турагентську діяльність, а також організацій, що надають екскурсійні послуги та послуги гідів-перекладачів.

Туристична мотивація – це спонукання людини до задоволення рекреаційних потреб, залежно від її індивідуальних, фізіологічних і психологічних особливостей, системи поглядів, цінностей, схильностей тощо.

Туристична секція – осередок туристів, створений для заняття активним туризмом.

Туристичний маршрут – напрямок руху від початкового до кінцевого пункту для відвідування одного чи кількох об'єктів.

Туристичні послуги – послуги суб'єктів туристичної діяльності щодо розміщення, харчування, транспортного, інформаційно-рекламного обслуговування, а також послуги закладів культури, спорту, побуту, розваг, спрямовані на задоволення потреб туристів.

Туристично-рекреаційний регіон (ТРР) – це великий регіон України, що характеризується гомогенністю природних умов та ресурсів, подібністю побутової культури, культури господарювання місцевого населення, пам'яток природи, архітектури, мистецтва, історичною єдністю та добре розвинутою соціальною інфраструктурою для здійснення туристично-рекреаційної діяльності.

Упер-боді аеробіка – синтез елементів східних одноборств і аеробних навантажень із ритмічною музикою.

Фанк-аеробіка (кардіофанк) – сучасний танець у стилі “фанк”.

Федерація спортивного туризму (ФСТУ) – орган, що виконує основну координаційну та керівну діяльність серед спортивних товариств і туристичних структур в Україні.

Фізична підготовленість – здатність організму до виконання визначених рухових дій, характеризується адекватним функціонуванням кардіо-респіраторної системи, відповідним розвитком гнучкості, витривалості, сили, спритності, рівноваги, швидкісних якостей, а також добре засвоєними рухливими уміннями та навичками.

Фізичне здоров'я – індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, здатність до змін фізіологічних функцій організму, генетична спадковість, рівень фізичного розвитку органів і систем організму.

Фізичний розвиток – закономірний процес становлення, формування та наступних змін упродовж індивідуального життя природних морфофункціональних властивостей людського організму, а також базованих на них фізичних якостей і здібностей.

Фізичний стан – результат взаємодії різних аспектів діяльності людини (сили, швидкості, координації, спритності та витривалості), адаптаційних здібностей організму і його функціональних можливостей, що забезпечують успішну реалізацію рухових завдань.

Фізичний стан – сукупність морфофункціональних показників, які свідчать про рівень фізичної працездатності, фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини.

Фітбол (швейцарський м'яч) – спеціальний гумовий м'яч великого розміру для виконання вправ.

Фітбол-аеробіка(fit – англ. – оздоровлення; ball – м'яч) – вид аеробіки з використанням спеціального гумового м'яча великого розміру.

Фітнес загальний – система збалансованості фізичного, психічного і соціального стану людини, яка живе у гармонії з навколишнім середовищем.

Фітнес-система – це система загального оздоровлення людини через обумовлене фізичне навантаження, яка поєднує силове й аеробне тренування, розвиток гнучкості з повноцінним раціональним харчуванням.

Фітнес-тренінг – процес формування ідеальних пропорцій тіла шляхом тренування з обтяженнями за умови поступового збільшення силового й аеробного навантаження.

Фонда Джейн – американська акторка, авторка програми “Аеробіка” з використанням гімнастичних вправ, танцювальних елементів і сучасної музики.

Форми рекреації – організаційні, дидактично-виховні, форми поширення (реалізації) рекреаційної активності в суспільстві.

Функції – це дії, що відображають напрям рекреаційної діяльності.

Харчовий раціон – склад і кількість харчових продуктів, використаних упродовж доби.

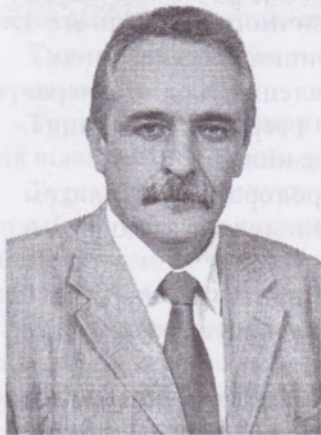
Хатха-йога – це стародавня індійська система, яка виникла серед мудреців, пустельників і мандрівників для гармонії тіла і свідомості.

Хіп-хоп аеробіка – сучасний танець у стилі “хіп-хоп”.

Час цільової рекреаційної активності людини – активний спосіб проведення дозвілля для досягнення встановлених, переважно гедоністичних результатів (потреб).

Шейпінг – це комплексна система, яка об'єднує фізичні вправи, принципи раціонального харчування, окремі напрямки мистецтва (шейпінг-хореографія), моду (шейпінг-стиль) та концепцію доглянутої зовнішності.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ



ПРИСТУПА Євген Никодимович – доктор педагогічних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України, академік Української Академії Наук, ректор Львівського державного університету фізичної культури. Є автором і співавтором близько двохсот друкованих праць, більш ніж сорок з них опубліковано у провідних іноземних виданнях. У їх числі: п'ять монографій, посібники, підручники, зокрема «Народна фізична культура українців» (1996); «Теорія фізичного виховання» (1996); «Українські народні ігри, забави, розваги: методологія, теорія, практика» (1999).

Наукові інтереси: проблеми підвищення якості підготовки кадрів для сфери фізичного виховання і спорту, соціально-культурні аспекти рекреації, історія фізичної культури українців, проблеми зміцнення здоров'я людини за допомогою фізичної культури. Має три патенти на винаходи, підготував дванадцять кандидатів наук, які працюють у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту різних областей України.



ЛИНЕЦЬ Михайло Михайлович – кандидат педагогічних наук, професор, проректор з наукової роботи та інноваційних технологій Львівського державного університету фізичної культури. Автор і співавтор понад ста друкованих праць, у тому числі монографій «Витривалість, здоров'я, працездатність» (1993), «Оздоровча і спортивна робота з неповносправними» (2004), навчального посібника «Основи методики розвитку рухових якостей» (1997), підручників для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту «Професійний спорт» (2000), «Теорія і методика

фізичного виховання» (2008).

Створив наукову школу з проблем підготовки спортсменів, підготував шість кандидатів наук.

МАРТИН Петро Михайлович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, магістр державного управління, директор Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Львівського державного університету фізичної культури. Автор понад 40 публікацій, більшість з яких вийшла друком у фахових виданнях ВАК України.



Наукові інтереси: проблеми розвитку в Україні руху «Спорт для всіх», фізичне виховання різних верств населення, активізація волонтерського руху; соціально-культурні аспекти рекреації, методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять.

ДАНИЛЕВИЧ Мирослава Василівна – відмінник освіти України, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, декан факультету здоров'я людини і туризму Львівського державного університету фізичної культури, доцент кафедри рекреації та оздоровчої фізичної культури, майстер спорту.



Є автором та співавтором понад вісімдесяти друкованих праць, зокрема навчально-методичного посібника «Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді» (2003).

Наукові інтереси: організація й методика оздоровчої фізичної культури, «Спорт для всіх» в Україні, теорія і методика рекреації, впровадження кредитно-модульної системи навчання у ВНЗ, фізкультурно-оздоровча діяльність школярів. Керує підготовкою кандидатських дисертацій.

ЖДАНОВА Ольга Миколаївна – кандидат педагогічних наук, професор, майстер спорту, завідувач кафедри рекреації та оздоровчої фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури. Автор та співавтор більше ніж 130 друкованих праць, серед них навчальні посібники з Грифом Міністерства освіти і науки України: «Управління фізичною культурою» (1996), «Організація і методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму» (2000), «Управління сферою фізичного виховання і спорту» (2009).



Наукові інтереси: проблеми управління сферою фізичного виховання і спорту, організація та методика оздоровчої фізичної культури, теорія і методика рекреації, «Спорт для всіх» в Україні. Підготувала десять кандидатів наук, які працюють у вищих навчальних закладах з фізичного виховання і спорту різних областей України.



ЧЕХОВСЬКА Любов Ярославівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач відділу аспірантури Львівського державного університету фізичної культури, доцент кафедри рекреації та оздоровчої фізичної культури. Є автором і співавтором більше ніж 80 друкованих праць, у тому числі навчально-методичного посібника «Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді» (2003), навчальних посібників з грифом Міністерства освіти і науки України «Основи краєзнавчотуристичної діяльності» (2007), «Управління сферою фізичного виховання і спорту» (2009).

Наукові інтереси: проблеми управління діяльністю спортивних організацій, управління персоналом, організація та методика оздоровчої фізичної культури, фізична рекреація, «Спорт для всіх» в Україні, спортивно-оздоровчий туризм. Керує підготовкою кандидатських дисертацій.



ЗАВИДІВСЬКА Наталія Назарівна – відмінник освіти України, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання Львівського інституту банківської справи НБУ, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Львівського державного університету фізичної культури. Автор понад тридцяти друкованих праць, серед них чотири збірки методичних рекомендацій для студентів вищих навчальних закладів і навчально-методичний посібник з Грифом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту «Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів» (2009).

Наукові інтереси: проблеми фізичного виховання студентів, формування навичок здорового способу життя, вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я людини.

СОСІНА Валентина Юріївна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри гімнастики і хореографії Львівського державного університету фізичної культури, майстер спорту. Автор понад п'ятдесяти наукових праць, в тому числі навчально-методичних та навчальних посібників: «Ритмическая гимнастика» (1990); «Хореографія в гімнастиці» (2010).



Викладацьку та наукову діяльність плідно поєднує з роботою тренера і хореографа. Тривалий час працювала в національній збірній команді Польщі зі спортивної гімнастики, брала участь в її підготовці до Ігор двох Олімпіад.

Наукові інтереси: теорія і методика оздоровчих видів гімнастики, підвищення ефективності тренувального процесу в художній гімнастиці, хореографія в спорті. Підготувала одного кандидата наук, керує підготовкою кандидатських дисертацій.

ГРИБОВСЬКА Ірина Борисівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри рекреації та оздоровчої фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури. Є автором та співавтором близько шістдесяти друкованих праць, зокрема навчально-методичного посібника «Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді» (2003).



Наукові інтереси: організація і методика оздоровчої фізичної культури, «Спорт для всіх» в Україні, теорія і методика рекреації, дефектологія. Підготувала одного кандидата наук, керує підготовкою кандидатських дисертацій.

КУХТІЙ Андрій Остапович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри туризму Львівського державного університету фізичної культури. Автор і співавтор тридцяти статей, більшість з яких надруковані у фахових виданнях ВАК України.



Наукові інтереси: проблеми розвитку спортивно-оздоровчого туризму, кадрове забезпечення сфери туризму, організаційні основи розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні. Керує підготовкою кандидатських дисертацій.

Навчальне видання

Авторський колектив:

Пристуна Є.Н., доктор педагогічних наук, професор;
Жданова О.М., кандидат педагогічних наук, професор ;
Линець М.М., кандидат педагогічних наук, професор;
Мартин П.М., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
директор Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»;
Завидівська Н.Н., кандидат педагогічних наук, доцент;
Чеховська Л.Я., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент ;
Грибовська І.Б., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;
Данилевич М.В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;
Сосіна В.Ю., кандидат педагогічних наук, доцент;
Кухтій А.О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

Редактори: *Оксана Борис, Єлизавета Лупиніс*

Дизайн обкладинки – *Олексій Жданов*

Комп'ютерна верстка – *Мар'ян Пашко*

Підписано до друку 4.10.2010 Формат 70х100/16
Папір офсетний. Гарнітура Miniature. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 36,12.
Наклад 1000 прим. Зам. № 1181.

Львівський державний університет фізичної культури
Редакційно-видавничий відділ
79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11, к. 136.
тел. +38 (032) 261-59-90
<http://www.ldufk.edu.ua/>
e-mail: redaktor@ldufk.edu.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
та книгорозповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 3354 від 24.12.2008 р.

Друк "Коло"
(Свідоцтво серії ДК № 498 від 20.06.2001 року)
вул. Бориславська, 8, м. Дрогобич, Україна, 82100.
тел./факс: +380 3244 2-90-60, 3-87-32,
ел. пошта: koloopera@gmail.com, kolodruk@gmail.com

