

О.М. Жданова, А.М. Тучак,
В.І. Поляковський, І.В. Котова

Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму



О.М.Жданова, А.М.Тучак, І.В.Котова, В.І.Поляковський

*Мановнової С.А. Мановнової,
Меросяву С.А. Мановнової,
із Києва - від Мановнової
авторів О. Жданової
15.03.2009 р.*

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І РЕКРЕАЦІЙНОГО ТУРИЗМУ

Навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти

з фізичного виховання і спорту

Редакційно-видавничий відділ "Вежа"
Волинського державного університету ім. Лесі Українки
Луцьк - 2000

УДК 796.035.

ББК 75.4

0-64

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти з фізичного виховання і спорту (№ 2/210 від 25.11.99).

Рецензенти:

О.С.Куц, д.п.н., професор Вінницького державного педагогічного університету ім. М.Коцюбинського;

Б.М.Шиян, д.б.н., професор Тернопільського державного педагогічного університету.

Жданова О.М. та ін.

0-64 Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник. – Луцьк: Ред.-вид. відд. “Вежа” держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2000. – 248 с.: іл., карти.

ISBN 966-600-005-9

Книга містить інформацію про систему управління, пропаганду та рекламу, організацію оздоровчої фізичної культури у різних сферах суспільства, міжнародний рух “Спорт для всіх”, досвід оздоровчої діяльності у зарубіжних країнах. Висвітлено методичні засади програмування та проведення різноманітних за змістом оздоровчих занять з особами різного віку і статі, контролю за їх оздоровчим ефектом. Подано історію розвитку та сучасний стан рекреаційного туризму, описано види та особливості використання туристичних ресурсів, основи лікувального туризму та перспективи підприємницької діяльності.

Для студентів вищих навчальних закладів

УДК 796.035.

ББК 75.4

© Жданова О.М., Тучак А.М., Котова І.В.,
Поляковський В.І., 2000

© Паламарчук Н.О. (художнє
оформлення), 2000

ISBN 966-600-005-9

ЗМІСТ

Передмова	8
Частина I. ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	10
Розділ 1.1. Система управління оздоровчою фізичною культурою в Україні	11
1.1.1. Стан та перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні	12
1.1.2. Державні та громадські організації в системі управління оздоровчою фізичною культурою	13
1.1.3. Фізкультурно-оздоровчий менеджмент та маркетинг	18
Підсумок	26
Контрольні завдання	27
Література	27
Розділ 1.2. Організація оздоровчої фізкультурної діяльності в різних сферах суспільства	29
1.2.1. Організація оздоровчої фізичної культури в навчально-виховній сфері	29
1.2.2. Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері	34
1.2.3. Організація оздоровчої фізичної культури у соціально-побутовій сфері	43
Підсумок	49
Контрольні завдання	50
Література	50
Розділ 1.3. Пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури, організація масових фізкультурно-спортивних заходів	52
1.3.1. Завдання, принципи та форми пропагандистської діяльності	52
1.3.2. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг	58

1.3.3. Проведення масових фізкультурно-спортивних заходів	62
Підсумок	69
Контрольні завдання	69
Література	70
Розділ 1.4. Міжнародний рух “Спорт для всіх” та досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах	71
1.4.1. Міжнародний рух “Спорт для всіх”	71
1.4.2. Досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах	73
1.4.3. Моделі менеджменту зарубіжних фізкультурно-оздоровчих клубів	77
Підсумок	84
Контрольні запитання і завдання	84
Література	85
Частина II. МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	86
Розділ 2.1. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування	88
2.1.1. Вибір фізичних вправ у програмуванні оздоровчого тренування	88
2.1.2. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження	89
2.1.3. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування	95
Підсумок	100
Контрольні завдання	100
Література	101
Розділ 2.2. Програмування та методика оздоровчого тренування з використанням циклічних вправ	102
2.2.1. Оздоровче тренування з ходьби та бігу	102
2.2.2. Ходьба та біг на лижах як засіб оздоровлення	108

2.2.3. Застосування їзди на велосипеді в оздоровчому тренуванні	110
2.2.4. Плавання в оздоровчому тренуванні	112
Підсумок	114
Контрольні завдання і запитання	114
Література	115
Розділ 2.3. Використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні	116
2.3.1. Спортивні ігри як засіб оздоровлення	116
2.3.2. Дозування навантаження під час оздоровчих занять	118
2.3.3. Особливості програмування та методики оздоровчих занять спортивними іграми	121
Підсумок	137
Контрольні запитання і завдання	137
Література	138
Розділ 2.4. Оздоровчі види гімнастики	126
2.4.1. Гімнастичні вправи, спрямовані на розвиток сили	129
2.4.2. Гімнастичні вправи, спрямовані на розвиток гнучкості	132
2.4.3. Гімнастичні танцювальні вправи	134
Підсумок	137
Контрольні запитання і завдання	137
Література	138
Розділ 2.5. Особливості проведення оздоровчих занять з особами різного віку і статі	139
2.5.1. Методика оздоровчого тренування осіб зрілого віку	140
2.5.2. Методика фізкультурно-оздоровчих занять з людьми похилого та старшого віку	145
2.5.3. Особливості методики оздоровчого тренування жінок	150
Підсумок	154

Контрольні запитання і завдання	154
Література	155
Розділ 2.6. Методи контролю за оздоровчим ефектом занять	156
2.6.1. Методи первинного контролю в оздоровчому тренуванні	157
2.6.2. Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять	164
2.6.3. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом занять	166
2.6.4. Самоконтроль рівня фізичного стану	170
Підсумок	172
Контрольні запитання і завдання	173
Література	173
Частина III. РЕКРЕАЦІЙНИЙ ТУРИЗМ	175
Розділ 3.1. Історія розвитку та сучасний стан туристичної діяльності	175
3.1.1. Історія розвитку туризму	175
3.1.2. Міжнародні та національні туристичні організації	177
3.1.3. Види туризму та кадрове забезпечення туристичної сфери	183
Підсумок	187
Контрольні запитання і завдання	187
Література	187
Розділ 3.2. Туристичне ресурсоведення	189
3.2.1. Туристичні ресурси рекреаційного комплексу Карпат	191
3.2.2. Туристичні ресурси рекреаційного комплексу Волині	195
3.2.3. Основи ресурсоведення та ресурсокористування	200
Підсумок	205
Контрольні запитання і завдання	205
Література	206

Розділ 3.3. Основи лікувального туризму	207
3.3.1. Курортні території та лікувально-туристичні режими	208
3.3.2. Організація ближнього туризму в умовах курортного лікування	211
3.3.3. Використання природних факторів у лікувальному туризмі	216
Підсумок	218
Контрольні завдання	219
Література	219
Розділ 3.4. Перспективи підприємницької діяльності в туризмі	220
3.4.1. Економічне значення туризму	220
3.4.2. Туристична рента	223
3.4.3. Характеристика туристичних послуг	228
Підсумок	233
Контрольні завдання	233
Література	233
Післямова	234
Відомості про авторів	234
Додатки	235

ПЕРЕДМОВА

Важливим завданням фізкультурних навчальних закладів є підготовка фахівців для роботи в оздоровчо-рекреаційній сфері. У більшості з них традиційно викладаються навчальні дисципліни “Організація та методика оздоровчої фізичної культури”, “Туризм”. З напрямку підготовки 0101 – педагогічна освіта – запроваджено спеціалізацію “Туристична робота”, з напрямку 0102 – фізкультурна освіта – формуються спеціалізації оздоровчо-рекреаційного спрямування в рамках спеціальності “Фізичне виховання”.

Викладання вищеназваних дисциплін та робота спеціалізацій потребують відповідної інформаційної бази, саме тому авторами посібника зроблено спробу узагальнити матеріали численних фахових друкованих праць, які висвітлюють різні аспекти організації та методики оздоровчої фізичної культури й рекреаційного туризму.

Матеріали посібника викладені у трьох частинах. Перша містить інформацію про систему управління оздоровчою фізичною культурою в Україні, зміст та регламентування діяльності установ, пропаганду й рекламу оздоровчої роботи, проведення масових заходів, організацію оздоровчої фізичної культури в різних сферах суспільства. Один із розділів першої частини присвячений міжнародному оздоровчому руху “Спорт для всіх” та досвіду організації оздоровчої діяльності в окремих зарубіжних країнах, менеджменту і маркетингу фізкультурно-оздоровчих клубів.

Друга частина посібника присвячена питанням методики оздоровчої діяльності, принципам та завданням проведення оздоровчих занять. У ній містяться матеріали, присвячені визначенню раціональних обсягів рухової активності, дозуванню навантаження, природним руховим тестам та діагностичним системам, контролю за станом організму під час оздоровчого тренування, методам проведення оздоровчих занять з ходьби та бігу, ходьби на лижах та їзди на велосипеді, плавання та спортивних ігор, гімнастики, занять на тренажерах тощо.

Третя частина присвячена рекреаційному туризму. У ній подано матеріали про історію розвитку туризму, діяльність міжнародних та національних туристичних організацій, кадрове забезпечення туристичної сфери, туристське ресурсоведення, основи лікувального туризму (курортології), підприємницьку діяльність у туризмі.

Частини посібника починаються із тлумачення термінів, понять. Вони складаються з розділів, кожний з яких закінчується контрольними запитаннями та переліком рекомендованої літератури.

В основу посібника покладено матеріали лекцій, які читаються студентам Львівського державного інституту фізичної культури та Інституту здоров'я і фізичної культури молоді Волинського державного університету імені Лесі Українки.

Частина I. ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Термін “оздоровча фізична культура” у працях вітчизняних фахівців єдиного тлумачення не має, а в міжнародній практиці зовсім не використовується. Аналіз різних дефініцій дав змогу сформулювати таке визначення: *оздоровча фізична культура* – складова частина культури суспільства й самої людини, основою специфічного змісту якої є раціональне використання рухової активності як фактору зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного стану.

Мета оздоровчої фізичної культури – зміцнення здоров'я, підтримка працездатності, відновлення порушених функцій організму.

До видів оздоровчої фізичної культури належать такі, що найбільшою мірою відповідають принципу оздоровчої спрямованості (різновиди гімнастики, плавання, лижного спорту, легкої атлетики та ін.). Зазначені, а також інші види оздоровчих занять забезпечують активні соціальні контакти, сприяють інтелектуальному розвитку, пізнавальній діяльності, корисному проведенню дозвілля.

Термін “*організація*” використовується в різних значеннях. У цьому разі він визначає зміст діяльності установ, їх підрозділів або окремих виконавців з метою досягнення стану впорядкування фізкультурно-оздоровчої роботи. У подальших розділах посібника термін “організація” буде вживатися у значенні “установа” “осередок”, тобто група людей, які працюють разом.

Ресурси – все те, що може бути застосовано для забезпечення розвитку оздоровчої фізичної культури, функціонування організацій в її сфері.

Пропаганда – цілеспрямована діяльність з розповсюдження, популяризації фізкультурної інформації, формування в населення потреби в регулярних заняттях.

Реклама у фізкультурно-оздоровчій сфері – це сукупність відомостей про послуги оздоровчого характеру, які здатні зацікавити споживачів та задовольнити попит різних соціально-демографічних груп населення.

Фізична рекреація – соціально корисне використання фізичних вправ, ігор, туризму, природних факторів з метою активного відпочинку, розваги, одержання задоволення, відновлення сил.

Фізкультурно-оздоровчий менеджмент – мистецтво управляти фізкультурно-оздоровчими установами з метою їх ефективної діяльності.

Фізкультурно-оздоровчий маркетинг – діяльність, яка пов'язана із забезпеченням фізкультурно-оздоровчими послугами споживачів залежно від визначеного попиту.

Інші терміни будуть проаналізовані впродовж викладення розділів посібника.

Розділ 1.1. СИСТЕМА УПРАВЛІННЯ ОЗДОРОВЧОЮ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В УКРАЇНІ

Ланками системи управління фізичною культурою є значна кількість організацій, у компетенцію яких входить управління оздоровчою фізичною культурою. Слід зазначити, що в їх переліку відсутні спеціалізовані організації, тобто такі, що управляють розвитком тільки оздоровчої фізичної культури. Як правило, у своїй керівній діяльності організації поєднують функції розвитку спорту та оздоровчої фізичної культури.

Зосередимо увагу на тих аспектах діяльності керівних організацій, які стосуються саме управління розвитком оздоровчої фізичної культури.

У більшості країн світу управління фізичною культурою здійснюється організаціями двох типів: державними і громадськими. Україна в цьому відношенні не виняток.

1.1.1. Стан та перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні

Здоров'я населення, його фізична підготовленість є предметом уваги Верховної Ради та уряду України. Доказом цього є прийняття Закону України "Про фізичну культуру і спорт" (1993 р.), у якому містяться конкретні статті, присвячені оздоровчій фізичній культурі [1].

У 1994 році Указом Президента України ухвалено "Державну програму розвитку фізичної культури і спорту в Україні на період 1994-1997 років".

Однак в Україні посилюються загрозові тенденції зниження рівня здоров'я, середньої тривалості життя, зростання кількості дітей з відхиленнями генетичного походження. Близько 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення у стані здоров'я, з них понад 50% – незадовільний рівень фізичної підготовки [1].

У грудні 1997 року Державний комітет з фізичної культури і спорту прийняв "Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні". У них зазначено, що Державна програма на 1994-1997 роки не виконана, а лише відіграла роль стабілізатора [2].

Система фізичної культури України перебуває у кризовому стані і не може вирішити проблем, які постають перед нею. Як зазначено, головними недоліками її функціонування є:

- недостатній обсяг рухової активності, низька якість навчального процесу в навчально-виховній сфері;
- руйнація управління фізкультурно-оздоровчою роботою з населенням, яке раніше здійснювалося через систему взаємодії органів житлово-комунального господарства та органів управління фізичною культурою в соціально-побутовій сфері;
- згортання фізкультурно-масової роботи у виробничій сфері;
- значне відставання матеріально-технічної бази фізичної культури і спорту від реальних потреб населення, її незадовільний технічний стан та умови утримання.

У "Концептуальних засадах" визначено найбільш актуальні завдання, які слід розв'язати у перспективі:

- розбудова фізкультурно-спортивного руху з урахуванням змін в усіх сферах суспільного життя та ціннісних орієнтацій населення;
- забезпечення переорієнтації практичної діяльності сфери на пріоритетну проблему – зміцнення здоров'я різних верств населення засобами фізичного виховання і спорту;
- створення умов для задоволення потреб кожного громадянина України у підвищенні рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку;
- виховання у населення України активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя [2].

Основні напрями реалізації зазначених завдань були обговорені під час парламентських читань у листопаді 1998 року.

1.1.2. Державні та громадські організації в системі управління оздоровчою фізичною культурою

Державні органи управління, до компетенції яких входить управління оздоровчою фізичною культурою, умовно можна поділити на три групи: органи загальної, відомчої та спеціальної компетенції.

До першої з названих груп належать такі, що у своїй діяльності розв'язують питання різних сфер життя нашої країни, у тому числі фізичної культури. Найголовнішим представником органів управління загальної компетенції є Верховна Рада України. Це вищий орган законодавчої влади, який приймає законодавчі акти, які регулюють розвиток фізичної культури в країні. Так, Верховною Радою України у грудні 1993 року прийнято Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. Він регламентує “... участь державних органів, посадових осіб, а також підприємств, установ, організацій незалежно від форм власності у зміцненні здоров'я громадян, досягненні високого рівня працездатності та довголіття засобами фізичної культури і спорту” [3].

У Законі визначено місце фізичної культури в житті суспільства, її соціальні завдання, закріплено право громадян на заняття фізичною культурою. Окремий розділ присвячений сферам і напрямам упровадження фізичної культури. Одним з основних напрямів упровадження фізичної культури є фізкультурно-оздоровча

діяльність. Статті 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 висвітлюють законодавчі основи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності у виробничій, соціально-побутовій, навчально-виховній сферах; фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності серед інвалідів; фізкультурно-спортивної діяльності окремих категорій громадян, які утримуються у виправно-трудовах установах; самодіяльного масового спорту.

Детальніше зміст названих положень Закону буде розглянуто в наступних розділах, присвячених організації фізкультурно-оздоровчої роботи у сферах суспільства.

У складі Верховної Ради України діє комітет з питань молоді, спорту й туризму. Він вивчає проблеми, бере участь у розробці рішень Ради, організує роботу з їх виконання, здійснює контроль.

Аналогічні функції виконують ради народних депутатів обласного, міського та районного рівнів. Окрім того, ради народних депутатів, регіональні адміністрації формують склад та керують діяльністю відповідних управлінь, відділів з питань фізичної культури та спорту – державних органів спеціальної компетенції.

Рішення рад народних депутатів мають законодавчий характер і є обов'язковими для всіх фізкультурних організацій, які розташовані на їх територіях. Зміст роботи депутатських комісій визначається планом роботи, у якому враховуються пропозиції депутатів і накази виборців.

Другу групу державних органів, у компетенції яких знаходяться питання оздоровчої фізичної культури, складають органи відомчої компетенції. До їх складу входить низка міністерств і відомств та їх органи на місцях, зокрема Міністерство освіти і науки України, Міністерство охорони здоров'я, Міністерство культури, Міністерство оборони, Комітет національної безпеки, Міністерство внутрішніх справ та ін.

Для керівництва розвитком фізичної культури у рамках міністерств утворено відповідні управлінські структури. Так, у системі Міністерства освіти і науки України діє Центральний спортивний клуб "Гарт", який є державною (бюджетною) організацією. Спортклуб "Гарт" керує розвитком фізичної культури серед дітей, учнівської молоді. Відповідні спортивні клуби працюють в областях,

Третю групу органів державного управління складають органи спеціальної компетенції. До них належать Державний комітет молодіжної політики, спорту і туризму України, а на обласних, міських, районних рівнях – управління, відділи, сектори держадміністрацій.

Державний комітет молодіжної політики, спорту і туризму України є центральним органом виконавчої влади. Він утворений Указом Президента України від 14.11.96 р. До його основних завдань належать: управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в Україні пропаганда фізичної культури, підготовка та раціональне використання фізкультурних кадрів, координація діяльності всіх організацій, що реалізують фізкультурно-оздоровчі програми [4].

Державний комітет забезпечує впровадження в практику науково обґрунтованої системи фізичного виховання населення; за дорученням Кабінету Міністрів України розробляє проекти актів законодавства, у тому числі з питань оздоровчої фізичної культури. Разом з іншими організаціями здійснює контроль за використанням державних фінансових і матеріальних ресурсів, які виділяються на реалізацію фізкультурно-оздоровчих програм.

Державний комітет надає зареєстрованим у встановленому порядку громадським організаціям фізкультурно-оздоровчої спрямованості та об'єднанням статус національних, здійснює контроль за їх діяльністю; забезпечує проведення фізкультурно-оздоровчої роботи, розвиток народного спорту, надання оздоровчих послуг населенню та вживає заходів до їхнього розширення; проводить наукові дослідження з проблем оздоровчої фізичної культури – включає теми названої проблематики до загальноукраїнського плану наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту; виступає засновником цільових і благодійних фондів фізкультурно-оздоровчої спрямованості; вивчає потребу у фахівцях, здійснює їх підготовку в навчальних закладах, які належать до сфери його управління; організовує підвищення кваліфікації інструкторів-методистів фізкультурно-оздоровчої роботи; здійснює контроль за рівнем кваліфікації тренерів-викладачів платних груп і секцій, створенням відповідних умов для ефективного оздоровлення населення; засновує газети, журнали, інші засоби масової інформації.

Рішення Державного комітету є обов'язковими для виконання центральними та місцевими органами виконавчої влади, місцевого самоврядування, підприємствами, установами й організаціями (незалежно від форм власності) та громадянами [4].

Державний комітет взаємодіє з обласними органами виконавчої влади, у структурі яких працюють управління з питань фізичної культури і спорту облдержадміністрацій.

Громадські організації керують оздоровчою фізичною культурою у своїх сферах з урахуванням місцевих, відомчих особливостей, традицій тощо.

У посібнику неможливо висвітлити діяльність усіх існуючих громадських організацій. Охарактеризуємо лише фізкультурно-спортивні товариства – найбільш масові громадські організації.

Фізкультурно-спортивне товариство профспілок “Україна” є масовою, добровільною, самостійною громадською організацією, яка на умовах індивідуального й колективного членства об'єднує громадян, громадські організації, трудові колективи промислових підприємств, колективи навчальних закладів з метою розвитку фізичної культури, створення належних умов для зміцнення здоров'я народу України. Головними завданнями Товариства є широкий розвиток масового фізкультурного руху в профспілкових виробничих організаціях України, використання фізичної культури як засобу духовного впливу, національного відродження і зміцнення здоров'я працівників та членів їх сімей.

Основою Товариства є первинні фізкультурно-спортивні організації: колективи фізкультури, фізкультурно-оздоровчі та спортивні клуби, які утворюються за місцем роботи, навчання або проживання членів товариства [5].

Для задоволення фізкультурних потреб працівників залізничного транспорту та членів їх сімей працюють спортивні клуби “Локомотив”. Вони входять до складу ФСТП “Україна”. Кожна з існуючих в Україні залізниць має спортивний клуб, який знаходиться в підпорядкуванні управління залізниці. Названому клубу підпорядковуються клуби відділків залізниці, державних підприємств з перевезення вантажів та пасажирів, культурно-спортивні комплекси, дитячо-юнацькі спортивні школи [5].

Кооперативно-профспілкове фізкультурно-спортивне товариство "Колос" агропромислового комплексу (АПК) України є масовою, добровільною, самостійною громадською організацією, яка об'єднує на умовах індивідуального й колективного членства громадян України, підприємства й організації АПК, підприємства й організації інших галузей народного господарства, розташовані в сільській місцевості [5].

Товариство побудоване за територіально-галузевим принципом. Його основа – первинні фізкультурні організації (осередки). Первинні організації можуть об'єднуватися в районні, обласні та республіканські ради Товариства, з якими вони будують свої взаємовідносини на основі угод й уповноважують їх вирішувати програмні та статутні завдання на відповідних рівнях.

Районні міжгосподарські фізкультурно-спортивні клуби, районні та обласні ради Товариства створюються для проведення на території району й області всієї організаційно-практичної роботи, визначеної Статутом Товариства, надання всебічної допомоги первинним організаціям.

Закон "Про пріоритетний розвиток села та агропромислового комплексу України" (1992 р.) дав змогу покращити фінансовий стан КПФСТ "Колос" за рахунок збільшення бюджетного фінансування.

Українське фізкультурно-спортивне товариство "Динамо" є громадською організацією працівників та військовослужбовців органів внутрішніх справ та державної безпеки України, робітників та службовців установ та підприємств МВС та СБУ, а також членів їх сімей. Товариство побудоване за територіально-відомчим принципом. Для забезпечення його роботи утворюються асоціації, акціонерні товариства, фізкультурно-спортивні клуби, центри, команди. ФСТ "Динамо" здійснює будівництво й експлуатацію споруд, організує збутову мережу оптової та роздрібною торгівлі, створює свою інформаційно-рекламну базу та видає друковану, відео- і аудіопродукцію, утворює творчі та інші об'єднання, майстерні, мисливсько-рибальські й інші організації та підприємства, здійснює зовнішньоекономічну діяльність [5].

Первинні організації товариства можуть об'єднуватися за виробничою ознакою у спільні організації. Клуби об'єднують секції з видів спорту і ство-

рюються за виробничою, професійною, територіальною ознаками, згідно з рішенням президії відповідної територіальної ради товариства. Клуби можуть об'єднуватися в асоціації, спілки, інші утворення.

Товариства є власником промислових підприємств, спортивних споруд, рибальсько-мисливських та оздоровчих спортивних баз з їх рухомим і нерухомим майном, обладнанням, сировиною та коштами на банківських рахунках [5].

Усі товариства мають свій прапор, емблему, членський квиток, нагрудний знак і спортивну форму. Вони є юридичними особами [4].

У розділі подано інформацію лише про найбільші за чисельністю громадські фізкультурні організації. Разом з ними проблемами оздоровлення населення опікуються різноманітні об'єднання громадян, асоціації, клуби тощо. Відомості про їх діяльність містяться в наступних розділах посібника.

1.1.3. Фізкультурно-оздоровчий менеджмент та маркетинг

Визначення понять менеджмент та маркетинг щодо їх застосування у фізкультурно-оздоровчій сфері подано на початку першої частини посібника.

Класифікувати організації фізкультурно-спортивної спрямованості можна за різними ознаками. Залежно від цілей діяльності, всі вони поділяються на такі, що:

- здійснюють фізкультурно-оздоровчу та навчально-спортивну роботу (спортивні школи, центри, клуби);
- забезпечують можливість занять фізичною культурою (спортивні споруди, фізкультурно-оздоровчі комплекси, пункти прокату, турбази) та виготовляють інвентар, обладнання, одяг, взуття;
- забезпечують медичне обслуговування (диспансери);
- готують фізкультурні кадри (навчальні заклади);
- забезпечують сферу фізичної культури необхідною інформацією, проводять пропаганду фізкультурно-спортивних знань (спортивні газети, журнали, товариство “Знання”) [6].

Організації у сфері фізичної культури також можна поділити на дві групи: некомерційні та комерційні [7].

Некомерційні у свою чергу поділяються на державні та громадські. Прикладом державних можуть бути: ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, стадіон, спорткомплекс, вищий навчальний заклад, комітет фізичної культури і спорту.

До громадських належать: фізкультурні колективи, осередки, спортивно-оздоровчі центри, спортивні комплекси, ДСТ, федерації, спілки, ліги, клуби туристів та ін.

До комерційних, що утворені в різних організаційно-правових формах, належать: спортивно-оздоровчі центри, спортивні комплекси, басейни, інші спортивні споруди.

Усі розглянуті вище фізкультурно-оздоровчі організації виконують такі функції: операційну (виробництва і споживання фізкультурно-оздоровчих послуг); маркетингову; трудоворесурсну; фінансоворесурсну [8].

Усі функції пов'язані між собою й утворюють систему, основним елементом якої є операційна функція, а решта функцій – забезпечувальні. Кожна з цих функцій потребує ефективного впровадження, а разом – як система функцій відповідної координації. У зв'язку з цим у фізкультурно-оздоровчих організаціях необхідна система фізкультурно-оздоровчого менеджменту. Вона, у свою чергу, складається з трьох підсистем: керуючої, результуючої та забезпечувальної. Кожна з них має свої повноваження та характеристики [8].

Керуюча підсистема. До керуючої підсистеми входять керівники різних рівнів управління, які залежать від типу фізкультурно-оздоровчої організації.

Керуюча підсистема здійснює свою діяльність через виконання загальних управлінських функцій, у результаті чого розробляються конкретні методи впливу на результуючу і забезпечувальну підсистеми. Для цього керуюча підсистема отримує відповідну інформацію від результуючої і забезпечувальної підсистем та зовнішнього середовища. Їй делеговані повноваження розпорядчого, організаційного та контрольного характеру.

Результуюча підсистема. Результуюча підсистема виконує операційну функцію, тобто безпосередньо виробляє фізкультурно-оздоровчі послуги (ФОП).

ФОП – це діяльність, спрямована на збереження та зміцнення здоров'я людей, формування в них навичок здорового способу життя. Виробниками таких

послуг є відповідні фахівці: інструктори, методисти, тренери, організатори.

Споживачами послуг є представники різних вікових та професійних груп населення. Для отримання необхідного ефекту від ФОП обов'язковим є їх систематичне споживання.

Для здійснення своєї діяльності результуюча підсистема тісно взаємодіє із забезпечувальною, у рамках якої виконуються функції маркетингу, управління фінансовими і трудовими ресурсами. У результаті такої координації результуюча підсистема (фахівці) використовує в процесі виробництва ФОП різні види ресурсів: природні, кліматичні, матеріально-технічні, інформаційні, кадрові. Їй делеговані повноваження організаційного, виконавчого та контрольного характеру.

Забезпечувальна підсистема прямо не пов'язана з виробництвом ФОП, але створює для цього належні умови. В рамках забезпечувальної підсистеми проводяться: маркетингова і фінансова діяльність та робота з персоналом організації. У результаті створюються відповідні умови для процесу виробництва і споживання ФОП. *Забезпечувальній підсистемі*, на відміну від результуючої і керуючої підсистем, делеговані повноваження лише виконавчого характеру.

Ефективність системи фізкультурно-оздоровчого менеджменту залежить від її взаємодії із зовнішнім середовищем, наявності необхідних і достатніх компонентів, їх зв'язків та ієрархії. Обмеженість із різних видів ресурсів та повноваженнях знижує ефективність системи.

Розуміння та врахування дії цих факторів дає змогу менеджерам фізкультурно-оздоровчої сфери підвищувати ефективність управління процесом виробництва і споживання ФОП, що, в свою чергу, сприяє росту пропозиції та попиту на них.

Комплекс послуг сфери оздоровчої фізичної культури включає заняття фізичними вправами та видами спорту, а також послуги: видовищні, консультативні, освітні, ремонтні, страхові, посередницькі, комерційні, оренду та прокат тощо.

Виробництво ФОП має свій специфічний предмет праці – психофізіологічний стан людини – споживача послуг. Фахівці фізичної культури, вико-

ристовуючи спортивні споруди, обладнання, інвентар та відповідну оздоровчу технологію, впливають на психофізіологічний стан людини з метою приведення його до бажаних параметрів. Це зумовлює цілий ряд характеристик ФОП [9].

1. Невідчутність. Оскільки предмет праці – психофізіологічний стан людини – не має матеріального змісту, то послуга не може набувати матеріальної форми. Вона являє собою невідчутний процес, неопредмечену діяльність.

2. Неможливість збереження. Ця властивість впливає з попередньої. Термін “життя” ФОП до моменту її споживання вимірюється часом самого її виробництва, тобто тривалістю оздоровчого заняття, отже, і не зберігається в часі. З цього випливає, що ФОП неможливо за бажанням споживача обміняти на іншу, більш якісну.

3. Невід’ємність від джерела. Виробництво ФОП потребує обов’язкової участі в ньому споживача як носія власного психофізіологічного стану. Впродовж усього часу виробництва споживач перебуває в безпосередньому контакті з виробником. Сприяючи виробництву послуги, споживач водночас споживає її, тобто відбувається єдиний, неподільний у просторі й часі, процес фізкультурно-оздоровчої діяльності. Це дає змогу споживачу добре пізнати як самого виробника, так і процес виробництва послуги.

4. Відносна нестабільність якості. Специфіка фізкультурно-оздоровчої діяльності полягає в тому, що тут провідна роль належить людині-фахівцю. Саме від праці інструктора, методиста, його кваліфікації та психофізіологічного стану залежить якість ФОП. Речовий фактор виробництва (спортивні споруди, обладнання, інвентар) мають допоміжне значення. Також на сталість якості послуги впливає настрій, самопочуття споживача, наявність навичок правильного споживання послуг. Таким чином, ціла низка факторів створює передумови нестабільної якості ФОП.

5. Обов’язковість систематичного споживання. Фізкультурно-оздоровчі заняття мають на меті задоволення рухових потреб людини. Такі потреби існують постійно й вимагають систематичного проведення занять та наукового обґрунтування методики навчально-оздоровчого процесу. Споживання ФОП дає бажаний результат лише в разі дотримання вимоги систематичності.

Вимоги до надання ФОП повинні бути чітко встановлені. До них належать:

- формування груп за рівнем фізичного стану, професією, віком, інтересами;
- використання індивідуальних програм оздоровлення та комп'ютерних технологій;
- тривалість надання ФОП;
- гігієна, безпека під час занять,
- безвідмовність у консультаціях;
- доступність і ввічливість персоналу,
- комфортність та естетичність оточення;
- компетентність фахівців, їх відповідність сучасному рівню.

Після визначення виду фізкультурно-оздоровчих послуг, які будуть пропонуватися населенню, необхідно визначити шляхи та засоби їх проникнення на ринок. Для цього розробляється маркетинговий план. Він включає: збір інформації, аналіз ринку, знання маркетингових функцій та середовища, маркетингову ревізію [9].

На першому етапі керівник повинен чітко знати, чим буде займатися його клуб; перелік послуг, які будуть надаватись; географічні (де?), фізичні (як?), демографічні (для кого?) параметри ринку; детальну характеристику контингенту, на задоволення потреб якого будуть орієнтовані оздоровчі програми; наявність конкурентів, оцінку їх сильних та слабких сторін; джерела фінансування; завдання діяльності; критерії та терміни їх виконання.

Дуже важливо визначити реальні завдання, які можливо виконати. Завищена оцінка спроможності персоналу та потенціалу майбутнього клубу може негативно позначитися на його подальшій долі. Формування завдань повинно включати кількісні параметри, які дають змогу оцінити результати роботи.

Для якісного проведення різних видів діяльності призначаються відповідальні особи, які контролюють роботу та ведуть звітну документацію.

Подальша доля успіху розпочатої діяльності залежить від аналізу ринку. До основних його компонентів належить визначення географічних границь (зони

охоплення послугами). Більшість фізкультурно-оздоровчих закладів надають послуги мешканцям близько розташованих районів. Визначення “цілових” груп споживачів послуг багато в чому залежить від місця знаходження клубу. Коло потенційних споживачів буде різним, якщо клуб знаходиться поблизу вузу, промислового підприємства, школи, житлових квар-талів. Ринок “цілових” груп буде також змінюватися залежно від дня тижня, часу занять. Важливо будувати роботу з урахуванням типу споживачів, які можуть відвідувати клуб у той чи інший час [9].

Вивчення різноманітних підгруп можливих споживачів дає змогу розробити такі програми, які задовольняють потреби відразу декількох з них, а це запорука тривалого, стабільного успіху.

У ході роботи важливо аналізувати склад споживачів, їх характеристики. Наприклад, якщо басейн продає разові абонементи на відвідування (50 % продажу послуг), а також колективні абонементи для працівників установ, підприємств (15 % продажу послуг), то орієнтуватися необхідно на першу з названих груп споживачів.

Аналіз ринку повинен стосуватися основних конкурентів, їх місця на ринку, сьогодишніх та перспективних цін. Питання конкурентоспроможності у сфері фізкультурно-оздоровчих послуг України сьогодні гостро не стоїть у зв'язку з недостатньою їх кількістю, низькою платоспроможністю населення та іншими причинами. Однак навіть у сучасних умовах більш ефективно будуть працювати клуби, де якість послуг вища, а ціни нижчі, ніж у конкурентів. Тому інформацію про конкурентів необхідно аналізувати, визначати їх сильні та слабкі місця, темпи росту, ринкову долю. Зазначену інформацію необхідно врахувати при визначенні змісту діяльності та рівня конкурентоспроможності [9].

З плином часу окремі види фізкультурно-оздоровчих послуг втрачають свою популярність. Конкуренти можуть пропонувати споживачам більш ефективні програми. Названі, а також інші причини потребують вчасної зміни змісту діяльності клубу. Саме тому одночасно з визначенням сьогодишнього змісту діяльності необхідно планувати можливі варіанти його зміни.

Визначення місця та часу проведення оздоровчих занять є важливим кроком у здійсненні плану маркетингу. Важливо знати бажання споживачів: частина їх прагне займатися поблизу від місця роботи, інші – ближче до місця проживання.

Час проведення істотно впливає на ефективність залучення до занять. Якщо йдеться про дорослий контингент, то одні бажують займатися до або відразу після роботи, інші – за рахунок обідньої перерви або у вечірній час. Поінформованість із зазначених питань може відіграти важливу роль у підвищенні ефективності діяльності. Розклад занять має бути гнучким, із можливостями внесення змін за бажанням споживачів послуг.

Визначення цін на послуги потребує особливої уваги. Ціни повинні бути такими, щоб сприяли залученню споживачів, утриманню їх та поповненню новими, забезпечували прибутку.

Маркетингова стратегія клубу, що надає ФОП, проводиться відповідно до загально відомої схеми. Час від часу керівник повинен шукати відповіді на такі запитання:

- який стан клубу в даний час?
- у якому напрямку просуватися далі?
- як досягти наміченого?

Маркетинговий план повинен містити відповіді на зазначені запитання.

Здійснюючи маркетингову політику, необхідно пам'ятати, що успішна реалізація ФОП можлива за умови компетентного керівництва, залучення до роботи кваліфікованих фахівців, наявності необхідних умов для відвідувачів, обладнання клубу сучасними тренажерами, комп'ютерною технікою; розробки індивідуальних програм та відмінного сервісу.

Маркетинг ФОП значно відрізняється від маркетингу товарів. Послугу, на відміну від товару, неможливо зберігати. Година невикористаного тренувального залу, басейну, майданчика ніколи не повернеться, а разом з нею втратиться можливість отримання за даний час прибутку.

Сфера фізкультурно-оздоровчих послуг поєднує в собі різні аспекти: зовнішній та внутрішній інтер'єр клубу, сучасне обладнання, чистоту приміщень,

вигідне розташування, зовнішній вигляд, кваліфікацію і рівень професійної підготовки персоналу, ефективність роботи, манеру спілкування, атмосферу занять тощо [9].

Сучасний маркетинг фізкультурно-оздоровчих послуг орієнтується на споживачів, на їх інтереси та потреби. Ще однією його особливістю є важливість людських взаємовідносин. Саме тому ефективно працюють організації, персонал яких підготовлений до найважливішого аспекту діяльності – спілкування зі споживачами. Починати необхідно з якісного сервісу, уважного та дружнього настрою персоналу, вдалого розкладу занять, кваліфіковано складеної програми, належної організації і проведення післятренувального часу.

Залучення майбутніх споживачів послуг потребує призначення відповідального за названу діяльність співробітника та чіткого визначення форми їх запису. Можливий попередній запис або після детального ознайомлення з клубом та послугами. Відповідальний повинен не тільки записати, а й провести відвідувача до місця занять. Важливим є зворотний зв'язок зі споживачами, який допоможе досягти того, щоб кожне відвідування оздоровчих занять було бажаним і приносило задоволення. Важливим є також спілкування між споживачами оздоровчих послуг, яке пояснюється прагненням людей займатися в товаристві інших.

Люди, що стають споживачами фізкультурно-оздоровчих послуг, потребують індивідуального підходу у визначенні змісту занять. Необхідно з'ясувати мету, яку переслідує той чи інший споживач, залучившись до занять. Це може бути не тільки бажання підвищити рівень фізичного стану. Можливо, людина прагне більше рухатися, позбавитися зайвої ваги, стати привабливою, активніше працювати, проводити дозвілля, уникнути стресів, бути у товаристві однодумців. Саме знання мети, що сформувала думку про необхідність фізкультурно-оздоровчих занять, має бути головним у визначенні їх змісту. Оздоровча програма повинна також враховувати рівень фізичного стану та схильності людини.

Імідж будь-якого оздоровчого клубу починається з того, як він пропонує свої послуги. Важливо не перебільшувати свої можливості, тому що споживачі

обов'язково порівнюють реальність із рекламною інформацією. Процес продажу послуг – це підтримка іміджу та прибутковості організації. Бувають випадки, коли сам процес продажу відвертає можливих споживачів. Тому людина, яка пропонує послуги, повинна бути обізнаною з питань здоров'я та користі оздоровчих занять, уміти вислуховувати споживачів та розуміти їх проблеми й запити, давати кваліфіковані відповіді про оздоровчий ефект занять.

Щоб підтримувати імідж клубу та залучати споживачів оздоровчих послуг, необхідно організувати його ознайомчі відвідування, “дні відкритих дверей”, під час яких потенційні члени секцій та груп можуть все побачити на власні очі. Значно допомагає залученню нових споживачів послуг система пільгової оплати, яка може бути встановлена за багаторічне відвідування, залучення інших членів, досягнення певних результатів тощо.

Ефективність роботи організацій, які надають фізкультурно-оздоровчі послуги, залежить від участі в маркетинговій діяльності всіх співробітників. Помилковою є точка зору про те, що організація маркетингової служби або введення до штатного розпису посади спеціаліста з маркетингу звільняє всіх інших співробітників від маркетингових функцій. Зазначена діяльність повинна охоплювати всіх співробітників, а всі їх дії повинні відповідати маркетинговим програмам [9].

Підсумок

У розділі висвітлено побудову та діяльність складових системи управління оздоровчою фізичною культурою в Україні, розкрито названі аспекти діяльності Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України, фізкультурно-спортивних товариств “Україна”, “Колос”, “Динамо”. Окремий параграф присвячено засадам менеджерської та маркетингової діяльності у фізкультурно-оздоровчій сфері. Названа діяльність в умовах сучасного стану фізкультурного руху України є вкрай необхідною та виступає гарантом виживання організацій у складних економічних умовах.

Особлива увага приділена платним фізкультурно-оздоровчим послугам, описані їх види та процедура надання різним верствам населення.

Контрольні завдання

1. Охарактеризуйте стан та перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні.
2. Розкрийте зміст статей Закону України “Про фізичну культуру і спорт”, які стосуються розвитку оздоровчого напрямку фізкультурного руху.
3. Визначте роль рад народних депутатів у розвитку оздоровчої фізичної культури.
4. Охарактеризуйте діяльність державних органів відомчої та спеціальної компетенції з управління фізкультурно-оздоровчою сферою.
5. Опишіть роль фізкультурно-спортивних товариств у залученні населення до оздоровчої діяльності.
6. Дайте визначення понять “фізкультурно-оздоровчий менеджмент” та “фізкультурно-оздоровчий маркетинг”.
7. Назвіть типи фізкультурних організацій. Як вони класифікуються?
8. Розкрийте сутність системи функцій, які виконують фізкультурно-оздоровчі організації.
9. Опишіть підсистеми, які складають структуру фізкультурної організації.
10. Дайте визначення фізкультурно-оздоровчих послуг. Назвіть їх види.
11. Розкрийте сутність маркетингової діяльності у сфері оздоровчої фізичної культури.

Література

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні на період 1994-1997 рр.
2. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Державний комітет з фізичної культури і спорту України. – К., 1998. – 20 с.

3. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” //Спортивна газета. – 1994. – 29 січ.
4. Постанова Кабінету Міністрів України “Про упорядкування структури місцевих державних адміністрацій” №821 від 18.05.2000.
5. Статути ФСТП “Україна”, КПФСТ “Колос” агропромислового комплексу України, Українського ФСТ “Динамо”.
6. Братановський С.Н. Управление физической культурой и спортом в условиях реформ //Автореф. дисс...докт. юрид. наук. – Саратов, 1997. – 22 с.
7. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации. – М.: Физкульт., образов. и наука, 1998. – 162 с.
8. Франчук В.І. Основи менеджменту. – Львів: Каменярь, 1997. – 95 с.
9. Гуськов С.И. Спортивный маркетинг. – К.: Олимп. л-ра, 1996. – 296 с.

Розділ 1.2. ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В РІЗНИХ СФЕРАХ СУСПІЛЬСТВА

У законодавчих документах України з питань фізичної культури містяться положення про необхідність покращення організації оздоровчої фізичної культури у сферах суспільства. Зокрема, у Законі України “Про фізичну культуру і спорт” йдеться про важливість залучення дітей дошкільного та шкільного віку до регулярних занять оздоровчою фізичною культурою, створення для них відповідних умов [1].

У системі професійно-технічної освіти разом з розвитком фізичних здібностей необхідно вдосконалювати професійно-прикладну фізичну підготовку учнів.

Значну роль повинна відігравати вища школа у використанні засобів оздоровчої фізичної культури в процесі фізичного виховання майбутніх фахівців народного господарства.

Оздоровча фізична культура у виробничій сфері впливає на економічні показники виробництва: покращує стан здоров'я працівників, нормалізує функції організму, підвищує працездатність, попереджує травматизм, скорочує час відновлення.

Фізкультурно-оздоровча діяльність у соціально-побутовій сфері – важлива умова повсякденних фізкультурних занять населення, організації відпочинку та дозвілля. Саме тому названі аспекти впровадження оздоровчої фізичної культури потребують ґрунтовних теоретичних знань. Розділ присвячений висвітленню організації оздоровчої фізичної культури у сферах суспільства.

1.2.1. Організація оздоровчої фізичної культури в навчально-виховній сфері

У навчально-виховній сфері (дошкільних виховних закладах, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних, вищих навчальних закладах) фізкультурно-оздоровча робота здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням дітей та молоді з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку [1].

Організацію фізкультурно-оздоровчої роботи в навчально-виховній сфері очолює Міністерство освіти і науки України. У структурі міністерства функціонує відділ фізичного виховання, який направляє та координує роботу з фізичного виховання в закладах освіти різних типів. Міністерству підпорядковуються: дошкільні дитячі установи, загальноосвітні школи, ПТУ, технікуми, коледжі, інститути, університети та ін.

Принципи та форми організації фізичного виховання дошкільнят, учнів, студентів визначаються спеціальними положеннями, розробленими Міністерством освіти і науки. Організаційно-методичним принципом фізичного виховання є диференційоване застосування засобів фізичного виховання на уроках та заняттях з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовки, віку і статі.

Організація фізичного виховання учнівської молоді забезпечується органами освіти за сприяння, управліннь, відділів з фізичної культури і спорту. На них покладено:

- керівництво фізичним вихованням учнів та студентів, розвиток оздоровчої фізичної культури, контроль за організацією фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, а також фізкультурно-оздоровчої роботи в позанавчальний час;
- забезпечення навчальних закладів учителями фізичного виховання, викладачами, тренерами;
- організація підвищення кваліфікації, узагальнення та розповсюдження передового досвіду;
- участь разом із зацікавленими організаціями у проведенні студентських оздоровчих таборів, роботі з дітьми та молоддю за місцем проживання;
- забезпечення занять з фізичного виховання та оздоровчого тренування спортивним інвентарем, обладнанням;
- забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи навчальними програмами, методичними посібниками;

- проведення спортивних змагань, масових фізкультурно-оздоровчих заходів;
- контроль за проведенням фізкультурно-оздоровчої роботи [2, 3].

Оздоровча фізкультурна робота в *дитячих дошкільних установах* організовується та проводиться за спеціально розробленими програмами вихователями або фахівцями з фізичного виховання (їх наявність у штатному розписі дошкільних установ передбачена Законом України “Про фізичну культуру і спорт”).

До основних завдань фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних установах належать:

- охорона та зміцнення здоров'я;
- сприяння нормальному розвитку функцій організму;
- розвиток фізичних здібностей і рухових якостей;
- виховання позитивних моральних якостей;
- формування інтересу до систематичних фізкультурних занять.

Засобами оздоровчої фізичної культури дітей дошкільного віку виступають гігієнічні, побутові та природні фактори, фізичні вправи.

Програмою фізичного виховання передбачено основні форми організації оздоровчої діяльності:

- індивідуальні сеанси рухів та масаж (для дітей ясельного віку);
- заняття фізичною культурою урочного типу;
- ранкова гігієнічна гімнастика;
- рухливі ігри;
- прогулянки та екскурсії;
- фізкультурні хвилинки;
- фізкультурні свята;
- Дні здоров'я;
- самостійна рухова активність;
- виконання домашніх завдань.

Окрім названих форм фізкультурно-оздоровчої діяльності, у дитячих дошкільних установах, за узгодженням із керівництвом та батьками, можуть утворюватися групи початкової підготовки ДЮСШ з видів спорту, які потребують ранньої спеціалізації, а також спеціальні медичні групи для дітей з відхиленнями фізичного розвитку.

Загальне керівництво фізичним вихованням учнів *загальноосвітніх шкіл*, як було зазначено, здійснює Міністерство освіти і науки. Організація фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл забезпечується органами народної освіти на місцях, дирекціями шкіл, учителями фізичної культури, організаторами позакласної та позашкільної роботи, колективами фізичної культури.

Основними завданнями фізкультурно-оздоровчої діяльності є:

- зміцнення та збереження здоров'я школярів;
- всебічний розвиток фізичних здібностей;
- поглиблення фізкультурних знань, необхідних для використання в повсякденному житті;
- формування свідомої мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Систему взаємопов'язаних організаційних форм фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури складають:

- уроки фізичної культури;
- позаурочні заходи в режимі дня (гімнастика до занять, фізкультурні хвилинки, фізкультурні розваги на перервах);
- позакласна фізкультурна діяльність (заняття в оздоровчих групах, спортивних секціях, спортивні змагання);
- позашкільна фізкультурно-оздоровча діяльність (за місцем проживання, у ДЮСШ, секціях ФСТ, самостійна) [2, 3, 4].

Професійно-технічна освіта входить до сфери діяльності Міністерства освіти і науки, яке здійснює керівництво фізичним вихованням учнів.

Положенням про фізичне виховання учнів у системі професійно-технічної освіти передбачаються взаємопов'язані форми організації фізичного виховання:

- уроки фізичного виховання;
- фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня;
- спортивно-масова робота.

Дієздатність системи фізичного виховання забезпечується ефективністю уроків фізичного виховання та раціональним використанням у режимі навчального дня фізкультурно-масових заходів, широким залученням учнів до різних форм роботи з фізичної культури і спорту.

Процес фізичного виховання повинен здійснюватися з урахуванням професійно-прикладного напрямку, підготовки учнів до майбутньої професії.

Загальну відповідальність за фізичне виховання несе директор училища. Керівник фізичного виховання відповідає за виконання навчальної програми й оволодіння контингентом учнів знаннями та навиками фізичної підготовки. Безпосередню відповідальність за дотримання учнями режиму дня, виконання ранкової гімнастики несе майстер виробничого навчання.

Фізичне виховання у вищих закладах освіти включає:

- навчальні заняття з професійно-прикладною фізичною підготовкою;
- факультативні заняття;
- фізичні вправи в режимі дня;
- тренувальні заняття в секціях спортклубів вузів;
- масові фізкультурно-спортивні заходи.

Програмно-методичне керівництво фізичним вихованням студентів вузів здійснює Міністерство освіти і науки України. Безпосереднє керівництво фізичним вихованням здійснює адміністрація вузів. Навчальним процесом вузів керують кафедри фізичного виховання, спортивною роботою – спортивні клуби.

Студенти вищих закладів освіти поділяються для проведення фізкультурних занять, залежно від стану здоров'я та спортивної підготовленості, на основні, підготовчі та спеціальні медичні групи. В основних групах проводяться фізкуль-

турні заняття для здорових і фізично підготовлених студентів. У підготовчих – займаються здорові, але недостатньо фізично підготовлені студенти. Після спеціальних занять і підвищення рівня фізичної підготовки та тренуваності вони переходяться в основні групи. Спеціальні медичні групи комплектуються зі студентів з урахуванням статі, характеру захворювань і функціональних можливостей їх організму. Чисельність студентів у спеціальній медичній групі складає 8-15 чоловік на одного викладача. Заняття проводяться впродовж усього періоду навчання обсягом 4 години на тиждень. Навчальний процес скерований на зміцнення здоров'я, загартування, підвищення рівня фізичної працездатності, можливе усунення функціональних відхилень та вад фізичного розвитку, відновлення після перенесених захворювань [2; 3; 5].

Організація оздоровчої фізичної культури в окремих ланках навчально-виховної сфери повинна будуватися на засадах послідовності та наступності.

1.2.2. Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері

Виробнича фізична культура – раціонально визначена та методично обґрунтована система оздоровчих, професійно-прикладних фізкультурних заходів, скерованих на збереження та підвищення здатності людини до трудової діяльності на виробництві.

Виробнича фізична культура має два аспекти впровадження:

- загально-оздоровчий, що реалізується шляхом організації фізкультурної роботи в рамках фізкультурних осередків (колективів фізкультури) за місцем проживання;
- спеціальний, що включає систему фізкультурно-оздоровчих заходів, форми та зміст яких визначаються особливостями впливу на людину умов, характеру й організації праці. Проводяться вони, як правило, на території підприємств, організацій, установ у робочий та позаробочий час.

Виробнича фізична культура трактується як один із елементів наукової організації праці, що дає можливість покращити умови праці та відпочинку робіт-

ників і службовців, підвищити культуру праці на виробництві в цілому.

Виробнича фізична культура розв'язує такі завдання:

- зміцнення здоров'я;
- створення найбільш сприятливих умов для оволодіння професією, підвищення і збереження кваліфікації та професійної працездатності;
- сприяння швидкому відновленню працездатності та зниженню втоми, як у процесі праці, так і після роботи;
- поєднання фізичних вправ з гігієнічними та фізіотерапевтичними процедурами для профілактики несприятливих впливів.

Упровадження виробничої фізичної культури дає значний економічний ефект, що забезпечується підвищенням професійної працездатності завдяки зниженню втоми й підвищенню продуктивності праці, збільшення обсягу продукції, зниженням втрат від браку і т.д.;

- зниженням загальної та професійної захворюваності, виробничого травматизму завдяки загальному зміцненню організму робітників і цілеспрямованій дії фізичних вправ, які враховують характер трудової діяльності [6; 7; 8].

Виробнича фізична культура як система має такі самостійні напрями:

- 1) виробнича гімнастика, основними завданнями якої є підвищення працездатності під час роботи за рахунок зниження втоми, прискорення відновлювальних процесів;
- 2) післяробоче відновлення, яке сприяє прискоренню відновлювальних процесів після закінчення робочого дня;
- 3) профілактичні заходи щодо несприятливих факторів праці, підвищення стійкості організму до їх дії;
- 4) професійно-прикладна фізична підготовка, яка передбачає розвиток або підтримку визначеного рівня фізичних і психічних якостей, умінь і навиків.

Виробнича гімнастика включає чотири форми занять:

- ввідна гімнастика;
- фізкультпаузи;

- фізкультурні хвилинки;
- мікропаузи.

Відна гімнастика – це комплекс фізичних вправ, які готують людину до роботи. Оскільки різні фізіологічні функції організму, в тому числі центральна нервова система (ЦНС), включаються в робочий режим та досягають оптимальної інтенсивності неодноразово, виникає необхідність їх активізації.

Фізкультпаузи, що вводяться в режим робочого дня для активізації відновлення працездатності, базуються на принципі активного відпочинку. Під час фізкультпаузи виконуються декілька вправ (5-7), які здатні забезпечити ефект відновлення в результаті “переключення” – зміни характеру діяльності або чергування роботи різних ланок рухового апарату. Ефект активного відпочинку, відкритий І.М.Сеченовим, проявляється відразу та зберігається 1,5-2 години.

Для ефективної організації фізкультпауз усі професії поділяються на чотири групи [8]:

1-а група – професії легкої праці, робота пов’язана з виконанням простих операцій кистями та пальцями рук. Напруження уваги й зору при обмеженій рухливості та робоча поза стомлюють людину своєю одноманітністю. Прикладом можуть бути працівники конвеєрів.

2-а група – професії фізичної праці середньої напруженості. Робота виконується в позі стоячи, включає елементи розумової та фізичної праці, вимагає напруження уваги, зору, великої точності. Рухи різноманітні, динамічні, з помірними фізичними зусиллями. Прикладом є робітники-верстатники.

3-я група – професії важкої фізичної праці. Їх робота пов’язана із застосуванням значних фізичних зусиль. В основному виконується стоячи, за участю практично всіх м’язових груп, викликає значну фізичну втому. Прикладом можуть бути вантажники, монтажники-висотники, маляри.

4-а група – професії розумової праці. Робота вимагає значного інтелектуального, нервового, емоційного напруження, але малорухома, без фізичних зусиль. Прикладом можуть бути бухгалтери, вчителі, науковці.

Складено типові схеми фізкультпауз за групами праці. В їх розробці брали

участь досвідчені фахівці, зокрема В.М.Баранов [9]; Н.А.Мусаєлов, Л.Н.Ніфонтова [10] та ін. Фізкультурні паузи можуть бути комплексними за умови, що фізичні вправи чергуються з прийомами самомасажу, локальними гідропроцедурами, елементами психорегуляційного тренування.

Фізкультурні хвилинки належать до малих форм активного відпочинку. Вони проводяться впродовж 1-2 хв і включають 2-3 вправи.

Фізкультурні хвилинки можуть бути загальної або локальної дії. Позитивний ефект досягається лише за умови багаторазового виконання різних за змістом фізкультурних хвилинوک упродовж робочого дня. В основному, через 1,5-2 години роботи виникає потреба у відпочинку. Її можна задовольнити за допомогою відповідного комплексу фізичних вправ.

Мікропауза – ще одна мала форма активного відпочинку. У ній використовується, як правило, одна вправа, окремий рух або прийом, які повторюються 4-6 разів упродовж 20-30 с. Позитивний ефект досягається за рахунок багаторазового виконання – 5-8 разів упродовж робочого дня.

Мікропаузи сприяють зниженню збудливості ЦНС та аналізаторних систем (м'язове розслаблення, пасивний відпочинок із заплющеними очима в поєднанні з простими формулами аутотренінгу, глибоким ритмічним диханням, подовженим видихом).

Мікропаузи сприяють також нормалізації мозкового та периферійного кровообігу. Вони включають різні рухи головою, дихальні вправи, елементи і прийоми самомасажу окремих частин та ділянок тіла.

Правильно побудований режим роботи, ефективна її організація не гарантують повного вирішення питання ліквідації фізичної втоми або нервового напруження. Саме тому після закінчення робочого дня людина здебільшого відчуває втому.

Дослідження свідчать, що основна маса робітників та службовців (близько 55 %) відчувають втому середнього ступеня, 25 % – значно втомлюються, а 20 % – втоми не відчувають. Отже, близько 80 % осіб, які працюють, потребують післяробочого відновлення [8].

Одним із засобів, що дає змогу прискорити процес відновлення, є спеціально підібрані фізичні вправи, дія яких базується на ефекті рухових переключень.

Заняття на підприємствах з метою *відновлення працездатності* можуть проводитись у цеху, у спеціально обладнаних відновлювальних центрах, кімнатах психологічного розвантаження, на спортивних спорудах поблизу підприємств.

Для відновлення сил використовуються різні засоби фізичної культури як самостійно, так і в комплексі з гігієнічними та фізіотерапевтичними процедурами, психорегулюючим тренуванням. Вибір цих засобів залежить від характеру локалізації та ступеня втоми після закінчення праці.

Відновлювальна гімнастика проводиться відразу після закінчення робочого дня. Якщо є чи наявні належні санітарно-гігієнічні умови, вона може проводитися безпосередньо на робочих місцях. Під відновлювальною гімнастикою розуміють комплекс фізичних вправ, іноді разом із самомасажем, який виконується 7-10 хв і включає 7-9 вправ.

Заняття у відновлювальних центрах різного типу – комплексних або однофункціональних. Вони можуть бути обладнані різними технічними засобами: психорегуляції, пасивної дії, гідротеплодії.

У центрах комплексного типу використовуються різні засоби відновлення, в однофункціональних – переважає один засіб. Так, у центрі гідровідновлення основним засобом є басейн, ванни, бані тощо. У центрах психорегуляції основним засобом є аутогенне тренування.

Заняття в центрах проходять три рази на тиждень безпосередньо після роботи впродовж 25-30 хв. Вони проводяться у формі уроку і складаються з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Використання різних технічних засобів для виконання вправ дає змогу значно скоротити час занять. У ході занять слід проводити самоконтроль за ЧСС. Приблизні комплекси вправ із застосуванням тренажерної техніки розроблено Н.А.Мусасловим, Л.Н.Ніфонтовою [10].

Основним завданням занять виробничою фізичною культурою профілактичного спрямування є підвищення стійкості організму до несприятливих дій різних факторів праці. Якщо у 30-ті роки основним несприятливим фактором був

значний відсоток важкої праці, то нині несприятливий вплив на організм має *гіпокінезія* – обмежена кількість і обсяг рухів та *гіподинамія* – зменшення м'язових зусиль у процесі праці. Одночасно зі зменшенням частки важкої фізичної праці різко збільшилася кількість видів діяльності, пов'язаних з простими та одноманітними операціями, які розвивають особливий функціональний стан – *монотонію*.

Встановлено, що незначні, постійні фізичні навантаження впродовж тривалого часу можуть призвести до перенапруження та розвитку захворювань нервово-м'язового апарату.

Основними формами занять фізичними вправами *профілактичної спрямованості* є профільовані групи здоров'я, самостійні заняття, заняття у фізкультурно-оздоровчих центрах підприємств та ін. Кожна з названих форм має свої особливості.

Профільовані групи здоров'я організуються для працівників, які мають однотипні умови чи характер роботи або однотипні захворювання.

У профільованих самостійних заняттях також використовуються різні види вправ з урахуванням специфіки праці та професійних захворювань.

Профільні заняття у фізкультурно-оздоровчих центрах підприємств – одна з найбільш ефективних форм профілактичних дій. Заняття проводяться урочною формою до та після роботи, в обідню перерву.

Зміст занять фізичними вправами профілактичної спрямованості визначається методистами разом із лікарями. Заняття супроводжуються лікарським та педагогічним контролем.

Професійно-прикладна фізична підготовка – процес розвитку та підтримки на оптимальному рівні фізичних та психічних якостей, рухових здібностей та навиків, які необхідні при виконанні трудових операцій визначеного характеру, змісту та умов.

Основними завданнями професійно-прикладної фізичної підготовки є:

- розвиток важливих для конкретної професії рухових якостей;
- виховання професійно важливих вольових та інших психічних якостей;

- формування та вдосконалення прикладних рухових здібностей та навиків, пов'язаних з особливостями умов праці;
- оволодіння фізкультурними знаннями про індивідуальне використання засобів фізичної культури для підвищення працездатності.

Професійно-прикладна фізична підготовка проводиться у спеціальних групах, а також у секціях з прикладних видів спорту.

Для проведення професійно-прикладної підготовки професії народного господарства поділяються на сім умовних груп:

- робітники розумової праці;
- водії транспортних засобів (машиністи);
- монтажники, ремонтники, наладчики, регулювальники;
- верстатники;
- працівники конвеєро-поточного виробництва;
- працівники, що виконують операції з підвищеною точністю рухів;
- робітники, що працюють у специфічних умовах.

Вищевикладена організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері стосується, в першу чергу, міського виробництва. Незважаючи на те, що деякі описані положення можуть бути застосовані в організації оздоровчої фізичної культури як в місті, так і на селі, вважаємо за потрібне зазначити особливості проведення названого напрямку роботи серед працівників агропромислового комплексу.

Сільськогосподарське виробництво має свою специфіку, суттєво відрізняється від інших сфер виробництва. Для нього характерні: сезонність і терміновість робіт, праця просто неба з ранньої весни до пізньої осені, віддаленість місця роботи від житла, контакт зі шкідливими для здоров'я хімічними речовинами. Все це обумовлює особливості фізкультурно-оздоровчої роботи, її відмінність від занять мешканців міст, де, в першу чергу, вирішуються проблеми гіподинамії, гіпокінезії та психоемоційного напруження. У сільській місцевості фізкультурні заняття повинні забезпечувати відпочинок, профілактику захворювань, спілкування [12; 13].

Зазначені особливості змісту оздоровчої фізичної культури аграріїв вимагають розв'язання таких завдань:

- упровадження засобів фізичної культури в режим праці, відпочинку, формування здорового способу життя;
- зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, продовження творчого довголіття;
- формування, удосконалення рухових вмінь та навиків, необхідних у виробничій діяльності та побуті;
- підвищення працездатності, забезпечення результативної виробничої діяльності у важких та мінливих умовах;
- профілактика професійних захворювань, позбавлення негативних проявів, які виникають у виробничій та побутовій праці тощо [12].

Визначення змісту та форм проведення фізкультурно-оздоровчих занять залежить від:

- характеру та умов праці;
- місця та умов проживання;
- індивідуальних інтересів, потреб, нахилів;
- віку, статі, стану здоров'я;
- фізичної підготовленості;
- матеріально-фінансового забезпечення занять.

Фізкультурно-оздоровча робота на селі проводиться за такими напрямками:

1. Фізкультурно-гігієнічним, що передбачає використання засобів оздоровчої фізичної культури в домашньому побуті, дотримання режиму гігієни життя.
2. Оздоровчо-рекреаційним, що передбачає використання засобів оздоровчої фізичної культури для активного відпочинку з метою відновлення сил, задоволення емоційних запитів (туризм, полювання, рибальство тощо).
3. Загальнопідготовчим, що передбачає заняття у групах загальної фізичної підготовки або самостійні заняття з метою підвищення фізичних

кондицій.

4. Професійно-прикладним, що передбачає формування прикладних знань, спеціальних фізичних якостей, умінь і навиків для підвищення кваліфікації та професійної майстерності.
5. Лікувальним, фізкультурно-реабілітаційним, що передбачає використання засобів оздоровчої фізичної культури для відновлення здоров'я або окремих функцій організму, порушених унаслідок захворювань чи травм.
6. Виробничим, що передбачає використання засобів оздоровчої фізичної культури в режимі робочого дня або після його закінчення з метою підвищення працездатності та продуктивності праці, зниження втоми (виробнича гімнастика, відновлювально-профілактичні заняття).

Наведена класифікація є умовною, названі напрями, а також засоби, які вони передбачають, тісно пов'язані між собою.

Фахівці, які працюють у сільськогосподарському виробництві, умовно поділяються на чотири професійні групи:

1. Тваринники: ветлікарі, зооінженери, зоотехніки, скотарі, доярки.
2. Хлібороби, рільники, працівники лісового господарства.
3. Механізатори: трактористи, комбайнери, інженери-механіки, інженери-електрики.
4. Працівники адміністративно-управлінського апарату: керівники, бухгалтери, контролери, обліковці та ін. [13].

Наведені групи професій відрізняються умовами праці, її змістом та несприятливими факторами впливу на організм. Заняття оздоровчою фізичною культурою мають за мету протистояти професійним захворюванням або впливу шкідливих факторів виробництва, зміцнювати здоров'я, продовжувати активне довголіття.

Логічним продовженням та доповненням фізкультурно-оздоровчої роботи у виробничій сфері повинна бути відповідна діяльність у соціально-побутовій сфері.

1.2.3. Організація оздоровчої фізичної культури в соціально-побутовій сфері

У Законі України “Про фізичну культуру і спорт” наголошено на необхідності організації та поживлення фізкультурно-оздоровчої діяльності в соціально-побутовій сфері, яка скерована на збереження та зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та раціональне використання вільного часу, задоволення потреб людей в активному відпочинку. Ця діяльність повинна розв'язувати й такі соціальні завдання, як виховання підростаючого покоління та реабілітація людей з відхиленнями у стані здоров'я [1].

У соціально-побутовій сфері передбачається здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності:

- за місцем проживання;
- у місцях масового відпочинку;
- в оздоровчо-рекреаційних та лікувально-профілактичних установах.

Загальне керівництво, планування, організацію, контроль за станом та розвитком фізкультурно-оздоровчої діяльності в соціально-побутовій сфері здійснюють обласні, міські, районні органи державного управління спеціальної компетенції. До вирішення проблем організації фізкультурно-оздоровчої діяльності повинні також докладати зусиль інші державні установи: депутатські комісії, відділи держадміністрацій, навчальні заклади та державні підприємства. Поряд із державними установами роботу зазначеного напрямку проводять і громадські організації: профспілки, ФСТ, громадські органи самоврядування (федерації, асоціації, спілки). Таким чином, організація фізкультурно-оздоровчої діяльності в соціально-побутовій сфері – це об'єкт взаємодії багатьох державних та громадських установ [5; 14].

На сьогодні у практиці фізкультурного руху України склалися різноманітні форми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності *за місцем проживання*.

Однією з основних форм є фізкультурно-спортивні клуби, які утворюються в мікрорайонах на базі державних і громадських установ. Робота фізкультурно-спортивних клубів організовується згідно з “Положенням про фізкультурно-спортивний клуб за місцем проживання”. Утворення клубу реєструється постановою

відповідного управління, відділу з фізичної культури і спорту. Залежно від умов та можливостей, а також інтересів мешканців мікрорайону можуть утворюватися дитячі, юнацькі, молодіжні фізкультурно-спортивні клуби, клуби для людей похилого віку з окремих видів оздоровчої фізичної культури, з видів спорту, туризму тощо. Фізкультурно-спортивні клуби за місцем проживання можуть бути державної, громадської самодіяльності та індивідуально-кооперативної форм власності й вести роботу на комерційній основі, тобто надавати тільки платні послуги.

Окрім фізкультурно-оздоровчих клубів, останнім часом почали утворюватися оздоровчі комплекси (комбінати) та фітнес-клуби для надання платних послуг населенню. Фізкультурно-оздоровчий комплекс – це одна або декілька споруд та служб із загальним керівництвом і фінансуванням, які забезпечують надання різноманітних фізкультурно-оздоровчих та медико-відновлювальних послуг.

Формою організації фізкультурно-оздоровчої діяльності за місцем проживання є культурно-спортивні комплекси. Особливе поширення цієї форми можна спостерігати в сільській місцевості. Культурно-спортивний комплекс являє собою окрему споруду чи декілька споруд різного відомчого підпорядкування, які об'єднуються для вирішення культурно-освітніх, оздоровчих, фізкультурно-спортивних, побутових проблем населення району. Керівництво культурно-спортивним комплексом здійснює координаційна рада, яка підпорядкована місцевим радам народних депутатів. Доцільність утворення культурно-спортивного комплексу полягає в тому, що забезпечується комплексний підхід до організації дозвілля, можливість більш раціонального використання фінансових, кадрових, матеріально-технічних можливостей, проведення різноманітних заходів, формування національної свідомості за допомогою народних свят, забав, змагань [14; 15].

Численні дослідження свідчать, що на сьогодні набуває популярності проведення вільного часу в місцях масового відпочинку. До таких місць належать міські парки, пляжі, відкриті спортивні споруди, палаци культури та ін. [16; 17].

Фізкультурно-оздоровча діяльність у місцях масового відпочинку знаходиться у компетенції відповідних відділів: культури, фізичної культури і спорту,

охорони здоров'я, держадміністрацій, фізкультурно-спортивних товариств, товариств рятування на водах, інших організацій.

У зв'язку зі специфікою фізкультурно-оздоровчої роботи у замських зонах відпочинку для її проведення утворюються та обладнуються спеціальні місця: теренкури (пішохідні дозовані траси); "стежки здоров'я" (спеціально обладнані траси); "лісові стадіони" (обладнані галявини або території), дитячі майданчики, площинні спортивні споруди для ігор та розваг. Українське товариство рятування на водах повинно дбати в літній період про відкриття пунктів з навчання плавання. Зацікавлені організації можуть відкривати пункти прокату спортивного інвентарю. На територіях міських зон масового відпочинку доцільно відкривати постійно діючі фізкультурно-оздоровчі групи та консультативно-методичні пункти для тих, хто бажає залучитися до самостійних фізкультурних занять, систематично проводити фізкультурно-оздоровчі заходи (змагання, конкурси, забави) [14; 16; 17]. Проблеми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в місцях масового відпочинку потребують подальшого вивчення, особливо щодо вдосконалення її форми та змісту.

Заходи з оздоровчої фізичної культури проводяться в *оздоровчо-рекреаційних установах*, до яких належать табори різних типів:

- оздоровчі (бази відпочинку), які забезпечують активний відпочинок та зміцнення здоров'я відпочиваючих;
- спортивні – для відпочинку спортсменів у перехідний період тренувального процесу (утворюються ФСТ, спортивними школами);
- оздоровчо-спортивні – для відпочинку учнівської молоді в канікулярний період (організуються навчальними закладами);
- праці та відпочинку, в яких поєднується суспільно корисна праця з фізкультурно-оздоровчою діяльністю молоді;
- оборонно-спортивні – для підготовки молоді до військової служби в лавах Збройних сил України. Табори названого типу можуть організовувати ТСО України, громадські об'єднання "Сокіл", "Січ", "Пласт";

- дитячі літні на базі загальноосвітніх шкіл, закладів культури та охорони здоров'я;

- туристичні бази й табори;
- заміські бази рибалок та мисливців.

За тривалістю та характером роботи табори можуть бути: одно-, дводенні, позмінні; літні, зимові, постійно діючі, стаціонарні та пересувні.

Організація роботи таборів усіх типів будується на основі спеціально розроблених "Положень про табори", які містять такі розділи: загальні положення; питання організації табору та керівництво його роботою; зміст роботи табору; матеріальне, кадрове, фінансове забезпечення його діяльності; облік та звітність.

Під час роботи в таборі проводяться такі види та форми фізкультурно-оздоровчої діяльності: ранкова гігієнічна гімнастика, секційні заняття, навчання плаванню, спортивні змагання (спартакіади табору), туристичні походи, спортивні свята, ігри, забави та розваги на місцевості, гігієнічні та загартовувальні процедури.

Зазначені заходи повинні бути узгоджені з внутрішнім розпорядком табору та термінами перебування в ньому відпочиваючих. Фізкультурно-оздоровча діяльність посідає важливе місце в системі лікувально-профілактичних установ. Вона забезпечує використання фізкультурних занять та загартовуючих факторів з метою зміцнення, збереження та відновлення здоров'я людей різного віку. До названих установ належать: оздоровчо-відновлювальні профілакторії промислових підприємств, будинки відпочинку, пансіонати, курорти, установи санаторного типу, що розташовані у сприятливих кліматичних зонах.

Поряд із застосуванням засобів лікувальної фізичної культури, вищезазначені установи повинні використовувати доступні форми та види оздоровчої фізичної культури: профільовані групи здоров'я, групи з різних видів гімнастики, загартовування, рекреаційного туризму, занять на тренажерах та ін. Успіх організації фізкультурно-оздоровчої діяльності багато в чому залежить від наявності у штатному розписі посади фізкультурних фахівців.

Форми організації та проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності в соціально-побутовій сфері можна умовно поділити на оздоровчі, оздоровчо-тренувальні, змагальні.

Оздоровчі форми можуть бути груповими та індивідуальними. До них належать: ранкова гімнастика, загартування, заняття в групах здоров'я комплексного характеру.

Оздоровчо-тренувальні форми передбачають організацію занять з урахуванням фізкультурно-спортивних інтересів тих, хто займається.

Змагальні форми – це організація та проведення згідно зі спеціально розробленими положеннями та сценаріями різноманітних видів змагань, конкурсів. Такі заходи можуть бути також епізодично стихійними, тобто не запланованими заздалегідь.

Фізкультурно-оздоровча робота, що проводиться в соціально-побутовій сфері, передбачає різновиди фізкультурно-оздоровчих груп, які утворюються з урахуванням особливостей контингенту: групи загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та групи здоров'я.

Групи загальної фізичної підготовки поділяються на:

- змішані – для чоловіків (до 40 років) та жінок (до 35 років), які належать до першої медичної групи;
- групи для чоловіків, старших 40 років і жінок, старших 30 років, а також осіб, які належать до другої медичної групи;
- групи осіб різного віку, але приблизно однакової фізичної підготовки.

Завданнями, які розв'язують оздоровчі заняття названих груп, є зміцнення здоров'я, розвиток та закріплення основних рухових якостей, покращення функціональних показників. Завданням діяльності груп може бути підготовка до складання державних рухових тестів.

Число членів груп загальної фізичної підготовки не повинно перевищувати 30 осіб, а для контингенту похилого віку – 20 осіб. Заняття проводяться 2 рази на

тиждень тривалістю 45-60 хв. Їх бажано проводити просто неба, на стежках здоров'я, у лісопаркових зонах.

Групи спеціальної фізичної підготовки. Їх різновидами є групи атлетичної гімнастики, шейпінгу, плавання, спортивних ігор, бігу, туризму тощо.

Заняття в групах вирішують, окрім фізичної підготовки, такі завдання: розвиток м'язів, досягнення оптимальної маси тіла, розвиток гнучкості, витривалості, оволодіння прикладними навиками, організація активного відпочинку.

У групах, за винятком атлетичної гімнастики, можуть займатися особи всіх вікових груп, які належать до першої медичної групи. Чисельний склад групи – 20-25 чоловік. На заняттях використовується типове та спеціальне обладнання, музичний супровід та ін.

Групи здоров'я. До їх числа належать групи ранкової гімнастики, лікувальної гімнастики та сімейні групи.

У групи ранкової гімнастики залучаються особи всіх вікових та медичних груп. Такі групи, як правило, організуються в гуртожитках, на спортивних спорудах або у житлових мікрорайонах.

Чисельний склад груп – до 40 чоловік. Заняття проводяться просто неба під керівництвом інструктора.

Групи лікувальної або відновлювальної гімнастики організуються для осіб, які належать до третьої медичної групи. Вони можуть мати жіночий або змішаний контингент і розв'язують завдання зміцнення здоров'я, відновлення координації рухів, покращення самопочуття, виправлення вад постави тощо.

Заняття проводяться два рази на тиждень. Кількісний склад груп та тривалість занять залежать від фізичного стану та захворювань тих, хто займається. Він може коливатися від 5 до 15 чоловік із тривалістю від 30 до 90 хв.

Заняття проводяться в спеціально обладнаних приміщеннях із використанням різноманітних пристроїв, тренажерів.

Сімейні фізкультурно-оздоровчі групи передбачають сумісні заняття батьків та дітей. Зміст та спрямування сімейних фізкультурних занять можуть вирішу-

вати широке коло освітніх та виховних завдань залежно від потреб та бажань дітей і батьків [18].

Комплектування сімейних оздоровчих груп повинно враховувати ідентичність функціональних та соціально-демографічних характеристик. Вік дітей, як правило, обмежується 7-12 роками.

Заняття проводяться впродовж року: зимою та в міжсезоння – у залі, літом – просто неба. Місця занять повинні бути добре обладнані з дотриманням вимог безпеки та гігієни.

За особами, які відвідують заняття у фізкультурно-оздоровчих групах, повинен бути встановлений постійний лікарський контроль. Вони зобов'язані проходити повне медичне обстеження двічі на рік, а при потребі – частіше.

Тренерам-викладачам та інструкторам необхідно вести документацію планування роботи, обліку та звітності.

Підсумок

У розділі 1.2 висвітлено аспекти організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в різних сферах суспільства: навчально-виховній, виробничій, соціально-побутовій. Описано завдання та форми роботи з дошкільнятами, учнівською та студентською молоддю, напрями, завдання та види виробничої фізичної культури, форми післяробочого відновлення.

Окремий розділ містить інформацію про фізкультурно-оздоровчу діяльність за місцем проживання, у місцях масового відпочинку, в оздоровчо-рекреаційних та лікувально-профілактичних установах.

Автори підкреслюють необхідність сполучення та взаємозв'язку фізкультурно-оздоровчої діяльності в різних сферах суспільства.

Контрольні запитання

1. Охарактеризуйте роль державних органів управління спеціальної компетенції в управлінні фізкультурно-оздоровчою роботою в навчально-виховній сфері.

2. Назвіть завдання та охарактеризуйте форми фізкультурної роботи в дошкільних установах.
3. Сформулюйте завдання та охарактеризуйте особливості поєднання фізкультурно-оздоровчої роботи з фізичним вихованням у загальноосвітніх школах, професійних та вищих навчальних закладах.
4. Опишіть напрями та завдання виробничої фізичної культури.
5. Назвіть групи професій, на які поділяються працівники для проведення виробничої фізичної культури.
6. Охарактеризуйте організаційні форми відновлювальних занять.
7. Зазначте особливості проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з працівниками агропромислового комплексу.
8. Охарактеризуйте особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання.
9. Визначте зміст фізкультурної діяльності в місцях масового відпочинку, оздоровчо-рекреаційних та лікувально-профілактичних установах.
10. Охарактеризуйте особливості організації та проведення фізкультурних занять в оздоровчих групах різних типів.

Література

1. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” //Спортивна газета. – 1994. – 29 січ.
2. Спутник фізкультурного работника. – М.: Физкульт. и спорт, 1977.
3. Вилькин Я.С., Каневец Т.М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту. – М.: Физкульт. и спорт, 1985.
4. Филимонов Ф.О.Физическая культура в учебных заведениях. – К., 1990.
5. Справочник физкультурного работника. – К.: Здоров'я, 1981.
6. Елисеев Л.Н., Логинов В.Ф. Физкультурно-спортивная работа среди трудящихся. – М.: Профиздат, 1973.
7. Фурманов А.Л., Юспа М.Ф. Физкультура трудящихся. – Минск: Полымя, 1988.

8. Нифонтова Л.Н. Организация и проведение физкультурных минуток и микропауз активного отдыха. – М., 1980.
9. Баранов В.М. Производственная гимнастика: вопросы и ответы. – К.: Здоров'я, 1988. – 176 с.
10. Мусаелов Н.А., Нифонтова Л.Н. Производственная физическая культура в трудовом коллективе. – М.: Профиздат, 1985. – 152 с.
11. Краснов В.П. Физическое воспитание трудящихся агропрома. – К.: Здоров'я, 1990. – 118 с.
12. Методические рекомендации по организации физкультурной деятельности в сельской местности. – Львов, 1986.
13. Кулеба А.К. Физическая культура и спорт трудящихся агропрома. – М.: Профиздат, 1987.
14. Кузьмак В.С., Осинцев А.А. Социально-экономические проблемы физической культуры и спорта. – М.: Физкульт. и спорт, 1981.
15. Дударев И. Культурно-спортивні комплекси. – К.: Здоров'я, 1989.
16. Земля здоровья и спорта. – М.: Физкульт. и спорт, 1986. – 128 с.
17. Данек К., Теплы З. Искусство отдыхать: Пер. с чешск. – М.: Физкульт. и спорт, 1980. – 112 с.
18. Геллер М.Е. Организация и содержание занятий с семейными физкультурно-оздоровительными группами. – Минск, 1987. – 49 с.

Розділ 1.3. ПРОПАГАНДА ТА РЕКЛАМА ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ОРГАНІЗАЦІЯ МАСОВИХ ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ

Ефективні пропаганда та реклама є запорукою масового залучення населення до фізкультурно-оздоровчих занять. Зазначена діяльність входить до функціональних обов'язків фахівців, які обіймають різні посади в системі фізкультурного руху. Саме тому важливо знати принципи пропаганди та реклами, їх форми та види.

Одним із дієвих засобів пропаганди, місцем розміщення реклами є фізкультурно-оздоровчі заходи змагальної спрямованості. Особливостям їх організації та проведення присвячено матеріали розділу.

1.3.1. Завдання, принципи та форми пропагандистської діяльності

Пропаганда фізкультурно-оздоровчої діяльності – цілеспрямоване розповсюдження та популяризація фізкультурних знань з метою переконання населення в необхідності систематичних фізкультурних занять.

Пропаганда являє собою безперервний освітньо-виховний процес, який можна умовно поділити на чотири етапи:

1. Переконання в необхідності оздоровчих занять. Тематика пропаганди даного етапу може бути така: вплив фізкультурних занять на стан здоров'я, тривалість життя, підвищення рівня працездатності, гармонійний розвиток, вирішення соціальних проблем (корисне дозвілля, підтримання правопорядку тощо).

2. Підвищення рівня фізкультурної грамотності. На даному етапі пропагандистського впливу до відома населення доводяться основи методики фізкультурних занять, засоби оздоровлення, напрями фізкультурно-оздоровчої діяльності та ін.

3. Залучення населення до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять. Третій етап передбачає вплив на свідомість людей, які вже переконані в необхідності оздоровчих занять і мають відповідний рівень фізкультурних знань. Саме

тому настає черга інформації про доступність, можливості та зміст занять у реально існуючих фізкультурно-оздоровчих групах, умови прийому до них. До пропагандистської тематики можуть також включатися матеріали про організацію нових фізкультурно-оздоровчих груп, проведення масових заходів змагальної спрямованості й туристських рекреаційних заходів. Послідовність проведення пропагандистської роботи дає змогу переходити до наступного етапу.

4. Підтримка, подальше підвищення фізкультурної активності та ефективності фізкультурно-оздоровчих занять. Даний етап передбачає пропагування передового досвіду оздоровчої роботи, нових досягнень науки, методичних засобів, раціональних оздоровчих технологій, програм та комплексів для групових і самостійних фізкультурних занять, рекомендацій щодо використання тренажерних пристроїв, проведення самоконтролю, самомасажу, аутотренінгу тощо [1].

Залежно від етапу проведення пропагандистська діяльність розв'язує такі завдання:

- формування свідомого ставлення населення до занять фізичною культурою та спортом;
- інформування населення про раціональні форми й методи занять фізичними вправами;
- розповсюдження передового досвіду роботи тренерів, інструкторів, викладачів фізичної культури та інших спеціалістів;
- інформування населення про найбільш яскраві події спортивного життя в нашій країні та за її межами.

Ефективність пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності залежить від дотримання принципів її проведення [2]. Одним із них є *науковість* та *вірогідність* усієї пропагандистської інформації. Він передбачає, відповідність змісту всіх, без винятку, методичних рекомендацій, порад, ідей, фактів сучасним науковим досягненням, вимогам вірогідності. Принцип стосується не тільки змісту матеріалу, а також організації пропаганди, розробки найбільш ефективних засо-

бів, форм, прийомів пропагандистського впливу, методики проведення різноманітних форм та жанрів пропаганди.

Наступний принцип – *диференційованість і конкретність* – необхідна умова доступності та впливовості пропагандистської роботи. Він означає, що, використовуючи арсенал методів та засобів пропаганди, необхідно враховувати соціально-демографічні особливості населення: професійні, вікові, освітні, статеві, національні. Аргументуючи ті чи інші положення, необхідно зосередити увагу на конкретних, простих фактах, які близькі та зрозумілі конкретній групі людей, аудиторії слухачів або глядачів. Поради та методичні рекомендації фізкультурно-оздоровчої діяльності повинні враховувати рівень фізичної підготовки та індивідуальну психологію. Не досягають мети узагальнені, розраховані одночасно на всіх, заклики до фізкультурно-оздоровчих занять. Лише конкретний досвід, методика конкретних занять та вправ, конкретні поради справляють ефективний пропагандистський вплив.

Головною метою пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності є переконання населення в її користі та повсякденній необхідності. Дотримання вищезазначених принципів – запорука успіху в досягненні цієї мети.

Основними формами пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності є усна, друкована, наочна. Кожна з них має свої специфічні засоби впливу [1].

Усна форма пропаганди. Основними її засобами є лекції, доповіді, бесіди, диспути, дискусії.

Лекцією називають виступи спеціаліста за визначеною темою. Оптимальна тривалість такого виступу – 40-50 хв. Підготовка до лекції включає: вибір теми, який відповідає завданням та етапу проведення пропаганди; розробку плану лекції; залучення необхідного матеріалу, вивчення інформації про місце проведення, контингент слухачів; підготовку тексту або тез лекції.

Організація лекції передбачає визначення місця та часу її проведення, порядок інформування, залучення слухачів, підготовку та обладнання приміщення; узгодження дій лектора з діями відповідальних за організацію лекції.

Іншим засобом усної пропаганди виступають доповіді – фіксовані повідомлення з окремих питань тієї чи іншої теми. Такі доповіді можуть бути присвячені висвітленню наукових положень, теорій, передового досвіду оздоровчої діяльності в Україні та за її межами.

Дієвим засобом пропаганди фізкультурно-оздоровчої роботи є бесіди, за участю одного або декількох фахівців. Упродовж бесіди компетентні особи відповідають на запитання присутніх, висловлюють свою точку зору з тих чи інших проблем. У практиці фізкультурно-оздоровчої діяльності доцільно організовувати бесіди, у яких одночасно беруть участь тренери (інструктори), які ведуть заняття; члени фізкультурно-оздоровчих осередків; лікарі; працівники-організатори.

Значну пропагандистську ефективність мають диспути за умови їх старанної підготовки. До участі в диспутах можуть залучатися всі, хто бажає висловити свою думку з приводу заданої теми, поділитися особистим досвідом, ознайомити присутніх зі своїм баченням проблеми, своєю точкою зору на питання, які обговорюються.

Усна пропаганда може проводитись у формі лекторіїв, де читаються цикли або окремі лекції; конференцій, на яких представлені доповіді з наукових та методичних проблем, обміну досвідом оздоровчої діяльності; тематичних вечорів, під час яких застосовуються різні форми усної пропаганди.

Значну роль в активізації проведення усної пропаганди відіграє радіо, яке має величезну аудиторію слухачів різних соціально-вікових верств населення.

Друкована форма пропаганди. В Україні видаються спеціалізовані часописи: “Спортивна газета”, “Україна туристична”, “Український футбол”, “Команда” та журнали: “Старт”, “Олімпійська арена”, “Фізичне виховання в школі”, “Туристичні новини”.

Розміщують на своїх сторінках фізкультурну інформацію газети “Ваше здоров’я”, “Краєзнавство та шкільний туризм”, “Освіта України”, “Патріот України”. Поради з фізкультурно-оздоровчої діяльності розміщують журнали “Акаде-

мія”, “Академія здоров’я”, “Будьмо здорові”, “Дошкільне виховання”, “Туризм сільський зелений” та ін.

Спеціальну літературу зі спортивної та фізкультурно-оздоровчої тематики випускають видавництва “Здоров’я”, “Олімпійська література”, “Вища школа”. Книжкова палата України видає “Літопис книг України”, у якому міститься перелік літератури, яка випускається в Україні впродовж року.

Друкована форма пропаганди здебільшого обирається та використовується самостійно. Однак фізкультурно-оздоровчий осередок спроможний формувати інтереси та потреби своїх членів у друкованих виданнях.

Друкована форма пропаганди, що може застосовуватись у фізкультурно-оздоровчому осередку, включає розташування на спеціальних стендах спортивних газет, формування бібліотеки рекомендованої літератури, організацію випуску власної стінної газети.

Періодичне оформлення стінної газети може відіграти активну пропагандистську роль. Викликати зацікавленість читачів здатна стінна газета, у якій передбачені такі розділи:

1. Фізкультурно-оздоровча інформація. Розділ передбачає висвітлення цікавих подій, відомості про наявність у продажу та якість інвентарю, обладнання, одягу, анотації фахових видань.

2. Методика самостійних оздоровчих занять. У розділі вміщено поради лікарів, фахівців початківцям та досвідченим членам оздоровчих секцій і груп про зміст занять, реакцію організму на навантаження, загартування, режим харчування тощо.

3. Життя фізкультурно-оздоровчого клубу (осередку). У розділі систематично висвітлюється досвід роботи клубу, розповідається про здобутки його членів, перемоги на змаганнях тощо [1].

Наочна форма пропаганди є достатньо розповсюдженою у фізкультурно-оздоровчій сфері. Її засобами виступають стенди, вітрини, плакати, фотоальбоми та ін.

Стендами називають стаціонарні форми пропаганди, які містять інформацію тривалого використання: плани роботи, таблиці досягнень, графіки, схеми,

діаграми, які супроводжуються текстовим матеріалом агітаційного та програмно-методичного характеру. На вітринах може бути розміщена виставка газет, книг, грамот, дипломів, вимпелів, прізів, фотографій тощо. Комплексна інформація з тих чи інших питань фізкультурно-оздоровчої роботи може бути подана у вигляді плакатів. Як правило, на них розміщується декілька взаємопов'язаних нарисів, які висвітлюють ту чи іншу подію, фотоматеріали. Доступною формою наочної пропаганди можуть виступати фотоальбоми, які розповідають про яскраві події з життя фізкультурно-оздоровчого осередку: змагання, тренування, заходи різного змісту. Фотоальбоми завжди цікаві для ветеранів клубу і для молоді. Вони сприяють збереженню та зміцненню найкращих традицій.

Значне місце в наочній пропаганді посідає *телебачення*. У його програмах можна виділити декілька функціонально-жанрових груп передач оздоровчої спрямованості:

- інформаційні (трансляція змагань, “Преспорт” новини, спортивні огляди);
- пізнавально-агітаційні передачі (“Планета здоров’я”, “Бувайте здорові” та ін.);
- трансляції розважально-змагальних заходів (“Веселі старты”, “Мрії збуваються”, “Ключі від форту Буаяр” та ін.);
- передачі практичного змісту (ранкова гімнастика, шейпінг, аеробіка, уроки плавання та ін.);
- телевізійні фільми (художні, хронікально-документальні, навчально-методичні).

Показ тих чи інших фізкультурних заходів, різноманітних форм занять у супроводі відповідних професійних коментарів, бесід із лікарями, тренерами-інструкторами допомагає залученню населення до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять.

Успіх пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності залежить від комплексного активного використання всіх її форм.

1.3.2. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг

Реклама виступає однією з активних форм пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності. Сучасна фахова література визначає *рекламу* як скероване, неособисте звернення, яке здійснюється через засоби масової інформації та інші види комунікацій. Воно містить інформацію про споживчі властивості та якість товарів або послуг з метою їх реалізації та формування споживчого попиту [3]. *Реклама у фізкультурно-оздоровчій сфері* – це сукупність відомостей про послуги оздоровчого характеру, які здатні зацікавити споживачів та задовольнити попит різних соціально-демографічних груп населення. Достатньо розповсюдженою є імідж-реклама, яка переслідує мету формування сприятливого образу (іміджу) клубу, осередку в максимальній кількості громадян, потенційних споживачів.

Ймовірний споживач фізкультурно-оздоровчих послуг іде до їх вибору через серію визначених кроків: поінформованість, зацікавленість, оцінювання, апробування, вирішення, підтвердження [4].

На стадії поінформованості споживач дізнається про існування тієї чи іншої послуги. Зацікавленість, що зростає, вимагає додаткової інформації про оздоровчі заняття або послуги. Стадія оцінювання дає змогу зіставити отриману інформацію з власними враженнями від побаченого. На стадії апробування клієнт остаточно розв'язує питання про придбання послуги, а на стадії рішення – фактично оплачує її. За прийняттям рішення настає період роздумів, чи правильним воно було? Настає стадія, яка вимагає підтвердження правильності розв'язання.

Усі зазначені етапи повинна враховувати рекламна діяльність. Рекламування фізкультурно-оздоровчих послуг має бути зрозумілим, доступним для усного переказу. Спеціалісти з реклами зазначають основні елементи рекламних кампаній: рекламне оголошення, особистий контакт та безпосередньо рекламу.

Рекламне оголошення – це повідомлення про перелік фізкультурно-оздоровчих послуг, яке розміщується в засобах масової інформації.

Слід звернути увагу на повноту та правдивість інформації, стиль викладення. Рекламні об'яви можуть бути суто інформаційного характеру; містити аргументацію корисності конкретного виду занять, послуг; сполучати мотиваційний та психологічний вплив. Рекламні об'яви можуть бути командно-репрезентативного характеру, передбачати вплив на поведінку майбутніх клієнтів. Характер об'яви може бути імітаційно-наслідувальним і асоціювати програму або послуги з відомими, вартими наслідування особами.

Важливе значення має стиль викладання рекламного повідомлення. Деякі повідомлення, на думку фахівців, можуть демонструвати одночасно декілька різних стилів, що дає змогу привернути увагу різних груп населення. Серед них називають стилі: настрою, персонально-символічний, фантастичний, музичний, життєвий, технічний, науково-доказовий, наочний та ін. [4; 5].

Рекламне повідомлення повинно включати: заголовок, основну частину та висновок. Увагу потенційних клієнтів можна привернути заголовком, основна частина повинна формувати зацікавленість, а заключна – давати інформацію про умови занять, їх ціну та скеровувати споживача за конкретною адресою.

Рекламу фізкультурно-оздоровчих послуг можна здійснювати за допомогою особистих контактів співробітників клубу з потенційними клієнтами. Такі контакти відбуваються безпосередньо у клубах або за телефоном. Важливо вміти спілкуватися, мати відповідний зовнішній вигляд, а також залучати до проведення рекламної кампанії постійних споживачів послуг.

Щоб бути ефективною, реклама повинна відповідати таким принципам:

1. Безперервність впливу. Епізодична інформація стирається з пам'яті людини іншою, що надходить постійно. Тільки вдало продумана частота реклами здатна привернути увагу навіть недовірливих людей і переконати їх у необхідності оздоровчих занять.

2. Оригінальність, наочність інформації. У пам'яті, в першу чергу, фіксується незвичайна, яскрава, оригінальна, не дуже велика за обсягом інформація. Скласти ефективний рекламний текст можна лише за умови вдалого вибору слів,

відповідного їх розташування. Бажане залучення до цієї роботи літераторів та психологів.

3. Врахування потреб та особливостей населення. Рекламу можна зробити дієвою за умови відповідності того, що рекламують, потребам та фізичним можливостям різного вікового контингенту населення.

4. Доступність того, що рекламується. Сутність принципу полягає в недоречності рекламування того, що за вартістю, змістом, складністю або іншими ознаками недоступне широким верствам населення. Необхідно пам'ятати, що реклама недоступних, дорогих форм фізкультурно-оздоровчих занять призводить до зниження зацікавленості в доступних та дешевих.

5. Правдивість реклами означає, що ознаки, якості та переваги, про які повідомляється в рекламі, повинні існувати реально. Недотримання названого принципу призводить до розчарування, недовірливості та негативного ставлення до того, що рекламується.

Окремі фахівці сфери оздоровчої фізичної культури дотримуються помилкової думки, що рекламувати – означає розміщувати окремі однотипні оголошення [6]. Насправді це не так. Для рекламної діяльності необхідні різноманітні засоби її розповсюдження: друкована, кінореклама, телевізійна, радіореклама, відеореклама, реклама на транспорті, реклама на місці надання оздоровчих послуг тощо [5].

Тільки за умови застосування різноманітних засобів рекламу можна трактувати як форму комунікації, що намагається перевести якість послуг на мову потреб та запитів споживачів.

Зупинимося детальніше на окремих засобах розповсюдження реклами.

“Прямою рекламою” називають поштові відправлення. Цей вид реклами ефективний своєю адресністю, якщо чітко розв'язано запитання: кому розіслати? Таким чином визначено коло можливих споживачів. Корисно застосовувати так звану “директ-мейл” (пряму пошту) для керівників установ та організацій, співробітники яких можуть бути потенційними членами оздоровчих клубів.

Газетна реклама вважається найбільш розповсюдженою. Однак, звертаючись у газету з проханням розмістити рекламу, слід брати до уваги коло її читачів, ступінь розповсюдження, частоту виходу. На жаль, газетна реклама не завжди дає змогу виділення саме “свого” споживача у зв’язку з відсутністю її спеціалізації.

Реклама на радіо і телебаченні, на відміну від попередньої, зберігає “вибіркові” можливості у зв’язку з тим, що може бути включена теоретично в кожен передачу. Окрім того, вона має масову аудиторію слухачів та глядачів. Ефективність реклами значною мірою залежить від часу її подання, а також вдалого поєднання з іншими передачами.

Під *зовнішньою рекламою* розуміють усі види реклами, які здійснюються за допомогою різних засобів, на вулиці. Її різновиди: реклама на стінах будинків, на щитах повз шосе, надписи на бортах машин, фургонів, трамваїв, тролейбусів. Усі вони розраховані на пішоходів, пасажирів або водіїв транспортних засобів [6].

В останні роки стає розповсюдженим такий вид зовнішньої реклами, який міститься на спеціальному каркасі стандартних розмірів. Але, слід зазначити, що такі плакати доволі рідко мають фізкультурно-оздоровчий зміст.

Чи можна визначити, які саме види реклами найбільш ефективні? Одним із рекомендованих засобів є аналіз їх результативності. Для цього співробітники клубів (осередків), що першими контактують із відвідувачами, повинні цікавитися, яким чином ті дізналися про оздоровчі заняття, послуги? Така інформація має аналізуватися й надалі використовуватися в рекламній стратегії.

Діяльність служб “Паблік релейшнз” може бути корисною в з’ясуванні ефективності реклами, громадської думки щодо діяльності клубу (осередку), якості та асортименту послуг [5].

Використання різних дослідницьких методів для оцінки ефективності рекламної діяльності та визначення рівня поінформованості населення – запорука успіху та прибутковості фізкультурно-оздоровчих послуг.

1.3.3. Проведення масових фізкультурно-спортивних заходів

Масові фізкультурно-спортивні заходи займають важливе місце в системі оздоровчої діяльності. Вони мають на меті залучення населення до занять фізичною культурою, підвищення їх фізичної підготовленості, формування рухових навичок та вмінь, розвиток фізичних якостей, стимулювання до систематичної участі у фізкультурно-оздоровчих заняттях.

Масові фізкультурно-спортивні заходи – це ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням віку, статі, рівня фізичної підготовленості, мають приблизно однакові можливості в досягненні перемоги в доступних їм вправах. Зазначена доступність досягається спеціальним вибором змагальних вправ, складності та довжини дистанцій, ваги снарядів, які використовуються, а також тривалістю та інтенсивністю виконання вправ. Окрім того, для змагань за участю різного контингенту з метою зрівнювання їх можливостей використовуються гандикапи, фори, зрівнювальні коефіцієнти та заохочувальні бали.

У фізкультурно-оздоровчих групах змагальні заходи проводяться не лише з метою перевірки навиків та вмінь, які сформувались у результаті занять, а й для організації активного відпочинку, фізичної рекреації. Саме тому особливими є підготовка і проведення таких заходів.

Зміст фізкультурно-спортивних заходів залежить від мети та періоду тренувань. Якщо такі заходи проводяться на початку тренувальної діяльності, під час комплектування фізкультурно-оздоровчих груп, залучення нових членів клубів, їх мета – підвищення рівня фізкультурних знань, надання можливостей випробувати свої сили в тих чи інших вправах. Її можна досягти, проводячи показові змагання за участю чоловіків, жінок, дітей різного віку. Бажаною є участь у заходах представників тих контингентів населення, яких необхідно залучити до систематичних оздоровчих занять.

Іншим видом фізкультурних заходів агітаційно-пропагандистської спрямованості є відкриті змагання, конкурси, бліц-турніри за участю всіх бажаючих, а також змагання новачків, які ввійшли до складу фізкультурно-оздоровчих груп.

Змагання для новачків повинні бути простими, включати доступні вправи для встановлення перших рекордів – вихідних показників подальшого вдосконалення рухових навиків та фізичних якостей.

У процесі тренувальної роботи у фізкультурно-оздоровчих групах проводяться змагання навчально-тренувальної спрямованості. Їх мета – забезпечення емоційності занять, стимулювання результатів, ефективність занять, вирішення виховних завдань.

До заходів навчально-тренувальної спрямованості належать змагання за спрощеними правилами, виконання державних тестів, рухливі ігри, туристичні естафети, змагання на “стежках здоров’я” та ін.

Для членів фізкультурно-оздоровчих груп, що мають достатній рівень фізичного стану, оволоділи навиками змагальної діяльності, можуть бути організовані змагання з метою досягнення результату, перемоги в першості, визначення найсильніших. Такі змагання проводяться згідно з загальновизнаними правилами як у фізкультурних осередках, так і за календарними планами районних, міських, обласних організацій.

Фізкультурно-спортивні заходи за умови масової участі населення виконують важливі соціальні завдання:

1. Пропаганда та реклама форм і видів оздоровчої фізичної культури.
2. Залучення різних верств населення до соціально корисного проведення дозвілля.
3. Сприяння процесу виховання національної свідомості.
4. Виконання державних тестів фізичної підготовленості населення та розрядних нормативів Спортивної кваліфікації України.
5. Покращення соціально-психологічного клімату в трудових, учнівських та студентських колективах.
6. Підвищення комунікабельності людей, сприяння їх об’єднанню під час сумісної підготовки та участі в змаганнях.
7. Формування оздоровчих і прикладних навиків та вмінь.

8. Встановлення особистих та колективних рекордів.
9. Пошук талановитих дітей, резерву спорту вищих досягнень.
10. Обмін досвідом фізкультурно-оздоровчої роботи [1].

У ході проведення фізкультурно-спортивних заходів можуть розв'язуватися також інші завдання. Необхідно зазначити, що не завжди розв'язання різних завдань може сполучатися в рамках одного заходу. У кожному окремому випадку завдання повинні відповідати головній меті змагань.

Заходи змагальної спрямованості в системі фізкультурно-оздоровчої діяльності повинні проводитися за такими принципами:

1. Відповідність організації заходу його завданням. Принцип передбачає визначення характеру, змісту, місця та часу проведення заходу таким чином, щоб було вирішене головне його завдання. Наприклад, якщо завданням є пропаганда та реклама, захід слід проводити в багатолюдних місцях, на відкритих майданчиках або стадіоні. Час проведення повинен забезпечувати найбільше число глядачів. Важливою є система інформації, оформлення місця проведення та ін.
2. Доступність за місцем та часом проведення для учасників та глядачів. Принцип передбачає визначення раціонального часу проведення, вирішення транспортних проблем таким чином, щоб учасники та глядачі вчасно прибули на початок заходу і мали змогу швидко повернутися додому після його закінчення.
3. Можливість виконання видів програми всіма учасниками. Принцип передбачає залучення учасників різного віку, статі, рівня фізичної підготовленості та відповідної програми змагань, що включає вправи, посилені за навантаженням, складністю, інтенсивністю, тривалістю виконання.
4. Безпека учасників, глядачів, суддів. Принцип передбачає організацію медичного забезпечення, старанного контролю за станом бігових доріжок, секторів для стрибків та метань, майданчиків для ігор, дистанцій туристичних естафет. У зв'язку з тим, що фізкультурно-спортивні заходи можуть проводитися на нетипових спортивних спорудах, необхідно заздалегідь встановити огоро-

дження небез-печних зон, передбачити місця для розташування учасників, зберігання їх речей та ін.

5. Видовищність, наочність, естетичність, святковість, виховний вплив. Принцип повинен мати прояв у виборі змагальних вправ, культурі оформлення заходу, церемоніях відкриття та закриття, зовнішньому вигляді учасників та суддів, етичних стосунках між учасниками, суддями, глядачами. Важлива також об'єктивність в оцінці результатів, вчасність підведення та оголошення підсумків змагань, дотримання урочистих процедур при нагородженні переможців.

Зазначений вище перелік не є вичерпним, тому не стосується абсолютно всіх аспектів організації заходів змагальної спрямованості. Висвітлені лише основні принципи їх проведення. Однак слід підкреслити, що недотримання хоча б одного з них може негативно вплинути на успішне проведення фізкультурно-спортивного заходу, звести нанівець велику підготовчу роботу, виконання соціально важливих функцій та завдань.

Успіх організації та проведення змагальних заходів залежить від чіткого та раціонального їх планування впродовж календарного року.

Складаючи календарний план фізкультурно-спортивних заходів осередків, клубів, необхідно орієнтуватися на плани районних, міських, обласних спорткомітетів і рад фізкультурно-спортивних товариств. Це дає змогу забезпечити спадкоємність та послідовність змагань, вчасну підготовку команд. У сучасних соціально-економічних умовах більшості фізкультурних осередків під силу проводити один захід на 2-3 місяці. Бажаним є традиційність та стабільність їх проведення. Це дає змогу краще підготуватися до змагань, робить їх звичними, знайомими, визначає соціальне місце.

У плані фізкультурно-спортивних заходів змагальної спрямованості достатньо виділяти два розділи:

1. Комплексні фізкультурні заходи.
2. Змагання з видів спорту (вправ).

Для організації заходу необхідно заздалегідь утворити оргкомітет. До його складу бажано включити представників тих організацій, які можуть бути корисними в підготовці та проведенні змагань, атракціонів, розваг.

Діяльність оргкомітету проводиться згідно з планом підготовки заходу, в якому доцільно передбачити такі питання:

1. Розробка положення про проведення фізкультурно-спортивного заходу.
2. Складання кошторису витрат.
3. Підготовка сценарію (детального плану проведення) заходу, який включає церемоніали відкриття, проведення, закриття, нагородження, підйому та спуску прапора тощо.
4. Підбір, затвердження, інструктаж безпосередніх організаторів, технічних керівників, суддів, членів журі.
5. Підготовка місць проведення змагань. Оформлення їх засобами наочної агітації, пропаганди, маркування трас, ігрових майданчиків, установа огорожень, вказівників та ін.
6. Підготовка обладнання, інвентарю, спорядження (в тому числі суддівського), придбання призів, підготовка грамот, протоколів.
7. Виготовлення засобів наочної агітації, реклами, складання коментаторських текстів, афіш, об'яв тощо.
8. Організація медичного забезпечення, придбання медичних препаратів, обладнання медичного пункту.
9. Організація транспортного та побутового обслуговування (якщо захід проводиться із виїздом за межі міста).

Головним управлінським документом, на підставі якого проводяться фізкультурно-спортивні заходи, є положення. Воно визначає зміст та порядок змагальної діяльності, регламентує відносини між організаторами, суддями, учасниками.

Положення складається таким чином, щоб уникнути різного тлумачення тих чи інших його пунктів. У ньому повинні міститися конкретні настанови з усіх

найбільш важливих ситуацій, які можуть виникнути в ході проведення. Разом з тим, положення має бути стислим, чітко сформульованим.

У сфері фізкультурно-оздоровчої діяльності доволі часто проводяться змагання за спрощеними правилами. У такому разі положення повинно містити інформацію про характер спрощення.

Положення про змагання складається з назви та восьми основних розділів.

Назва заходу повинна відображати інформацію про вид змагання, його зміст, учасників, приналежність до певної організації. Наведемо коротку інформацію щодо змісту розділів положення.

1. Мета змагань. Окрім основної мети, у розділі зазначаються додаткові завдання, які можуть бути розв'язані в процесі проведення заходу.

2. Організатори змагань. У розділі повідомляється про керівників змагань, організації, на які покладено підготовку місць змагань та їх безпосереднє проведення.

3. Час, місце проведення зазначаються чітко і зрозуміло.

4. Учасники змагань. У розділі зазначається, хто допускається до змагань, кількісний склад команд, вимоги до учасників та умови, яких вони повинні дотримуватися.

5. Програма змагань. Висвітлюються змагальні вправи, які будуть проведені для всіх груп учасників.

6. Порядок визначення переможців. Правило визначення переможців за кращими особистими результатами не завжди підходить для фізкультурно-спортивних заходів. Для підсумкової оцінки результатів виступів осіб різної статі, віку, фізичного стану застосовуються зрівнювальні коефіцієнти, заохочувальні бали. Окрім зазначеної інформації, у розділі повідомляється про кількість учасників заліку, порядок визначення командної першості.

7. Нагородження переможців. Зміст розділу залежить від фінансових можливостей організаторів змагань. При проведенні фізкультурно-спортивних заходів бажаною є велика кількість недорогих призів, які є свідченням успіхів, запо-

рукою доброго настрою та подальшої участі в оздоровчих заняттях.

8. Заявки та порядок репрезентації команд. У розділі зазначаються терміни, місце та форма подання заявок, а також місце та час проведення засідань суддівської колегії разом із представниками [7; 8].

Існує декілька способів проведення заходів змагальної спрямованості. Вони запозичені зі спорту вищих досягнень, але мають певні особливості. Найбільш розповсюдженими є прямий, круговий, з вибуванням.

Прямий спосіб передбачає послідовне або одночасне виконання змагальних вправ усіма учасниками на одній арені без змін у складі суддівської бригади.

У сфері оздоровчої фізичної культури проведення змагань прямим способом може передбачати зрівнювання за допомогою гандикапу або фори. Гандикап (англ.) – змагання учасників різного віку та підготовленості, у яких слабким надається певна перевага. Форa (італ.) – пільга, яка надається слабо підготовленим учасникам змагань. Змагання з використанням зрівнювання стимулюють до участі початківців й одночасно заохочують до виступів підготовлених учасників.

Круговий спосіб базується на принципі послідовності зустрічей кожного учасника (команди) з усіма іншими. Застосовується при проведенні змагань зі спортивних ігор та єдиноборств. Спосіб дає змогу виявити відносну підготовленість усіх учасників, однак робить змагання тривалими.

Проведення змагань круговим способом передбачає формування таблиці черговості зустрічей [1]. У змаганнях, які проводяться круговим способом, результати зустрічей оцінюються в очках. Переможцем змагань стає той, хто за результатами всіх зустрічей набрав найбільшу суму очок.

Спосіб із вибуванням будується за принципом вибування учасника (команди) зі змагань після однієї або декількох (залежно від умов змагань) поразок. Його називають інколи “олімпійським”, або “кубковим”, тому що він застосовується на Олімпійських іграх та у розіграшах більшості кубків. Головною перевагою зазначеного способу є можливість значної кількості учасників та стислих термінів проведення [8].

Для проведення змагань за способом із вибуванням складаються таблиці зустрічей [1]. Слід зазначити, що спосіб має деякі недоліки: не дає змоги визначити місця всіх учасників; надає можливість лише одній або двох зустрічей більшості учасників; містить значний елемент випадковості. Тому для часткового усунення зазначених недоліків у практиці застосовується наступне: призначається додаткова зустріч за третє місце між учасниками, що програли у півфіналі; проводиться розсіювання учасників, тобто розташування їх у таблиці таким чином, щоб дати змогу зустрічі між собою найсильнішим командам в останніх турах; вибування тільки після двох, інколи трьох поразок.

Послідовне сполучення в одному змаганні двох способів – кругового та з вибуванням – називається *змішаним* способом. Його застосування передбачає один спосіб на першому етапі змагань, інший – на другому. Спосіб полегшує проведення змагань зі значною кількістю учасників, дає змогу скоротити число зустрічей і терміни проведення змагань в цілому.

Підсумок

Матеріали розділу 1.3 розкривають завдання, принципи пропаганди, форми її проведення: усну, друковану, наочну. Проаналізовано етапи та принципи рекламної діяльності, елементи рекламних кампаній, засоби реклами.

Окремий підрозділ присвячений фізкультурно-спортивним заходам як одному з ефективних засобів пропаганди й реклами. Висвітлено принципи їх проведення, документаційне забезпечення. Розкрито сутність соціальних завдань, які повинні розв'язувати названі заходи.

Контрольні завдання

1. Дайте визначення пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності.
2. Сформулюйте завдання та принципи пропаганди.
3. Охарактеризуйте форми пропаганди: усну, друковану, наочну.
4. Наведіть назви знайомих Вам фахових періодичних друкованих видань.
5. Дайте визначення реклами у фізкультурно-оздоровчій сфері.
6. Викладіть принципи рекламної діяльності.

7. Охарактеризуйте засоби розповсюдження реклами.
8. Дайте визначення масових фізкультурно-спортивних заходів.
9. Назвіть соціально важливі завдання, які вирішують такі заходи.
10. Вкажіть принципи проведення заходів змагальної спрямованості.
11. Охарактеризуйте аспекти діяльності оргкомітету з проведення фізкультурно-спортивного заходу.
12. Назвіть розділи, які складають положення про змагання.
13. Поясніть порядок застосування різних способів проведення змагань та зрівнювання їх результатів.

Література

1. Вилькин Я.Р., Каневец Т.М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту. – М.: Физкульт. и спорт, 1985. – 176 с.
2. Шишигин М.В. Пропаганда физической культуры и спорта. – М.: Физкульт. и спорт, 1975. – 144 с.
3. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации. – М.: Физкульт., образов. и наука, 1998. – 162 с.
4. Гуськов С.И. Спортивный маркетинг. – К.: Олімп. л-ра, 1995. – 296 с.
5. Баркан Д.И. Маркетинг для всех. – Л.: Ред.-изд. центр “Культ. информ. Пресс” совместно с Социально-комерческой фирмой “Человек”, 1991. – 256 с.
6. Гінгстон Піттер. Найкраща книжка про збут і маркетинг. Пер. з англ. – Львів: Сейбор, 1996. – 208 с.
7. Вилькин Я.Р. Основы организации и документального обеспечения спортивных соревнований. – Минск, 1989. – 75 с.
8. Калчигин В.А., Леонтьев К.П., Фомин П.С. Организация и проведение соревнований по спортивным играм /Учеб. пособие для студ. инст. физры/. – Смоленск, 1994. – 45 с.

Розділ 1.4. МІЖНАРОДНИЙ РУХ “СПОРТ ДЛЯ ВСІХ” ТА ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ

Україна як незалежна, самостійна держава є суб'єктом міжнародного спортивного руху. Вона репрезентує свої команди на Олімпійські ігри, чемпіонати світу, інші міжнародні змагання. Але у сфері міжнародного спортивного руху працюють не лише організації, що мають за мету розвиток спорту вищих досягнень. Є й такі, які розповсюджують та пропагують різноманітні оздоровчі програми та проекти.

Знання про оздоровчий міжнародний рух, а також досвід організації зазначеної діяльності в зарубіжних країнах стануть у пригоді фахівцям оздоровчої фізичної культури України під час розв'язання різноманітних організаційних питань. Саме це стало головною причиною введення у посібник зазначеного розділу.

1.4.1. Міжнародний рух “Спорт для всіх”

У травні 1949 року міністерствами іноземних справ 10 європейських країн-учасниць НАТО засновано нову економічну спілку – Раду Європи. У січні 1962 року в ній утворено спеціальну структуру з питань культурного співробітництва, а у 1966 році – прийнято довгострокову програму розвитку спорту, фізичного виховання і рекреації на природі, девізом якої стали слова “Спорт для всіх” [1].

Цей проект ставить і розв'язує двоєдине завдання – фізичне й соціальне задоволення людських потреб в умовах сучасної цивілізації.

Мета руху – залучення якомога більшої кількості населення різних країн до систематичних занять фізичними вправами для оздоровлення та активного відпочинку.

У 1970 році на міжнародному симпозіумі у Страсбурзі розроблено та прийнято як основний документ європейської співпраці так звану “Рекомен-

дацію №588". У ній систематизовано весь накопичений досвід з організації фізкультурно-оздоровчого руху й визначено шляхи його подальшого розвитку.

Рада Європи виступає як орган, що здійснює загальну координацію, формування спільної програми, планування. Вона виконує три основні функції:

- створює умови для обміну інформацією з питань розвитку руху “Спорт для всіх” між країнами – учасницями;
- надає консультативну допомогу;
- ініціює здійснення спільних європейських акцій у різних аспектах руху “Спорт для всіх”.

Особлива увага Ради привернена до обміну інформацією, експериментальними даними й досвідом, визначенню спортивної політики, практичного здійснення програм “Спорт для всіх” [1].

Новий етап у розвитку руху був закріплений Європейською Хартією “Спорт для всіх” (1975р.), у якій визначено цілі та засоби організації руху, напрями діяльності урядових і неурядових організацій.

Згідно з Європейською Хартією, оздоровчі програми, які поширюються в країнах-членах міжнародного руху, повинні враховувати їх особливості: політико-адміністративні, культурні, соціальні, економічні та ін. Саме тому кожна країна має свої програми. Вони можуть бути подібними або значно відрізнятися одна від одної.

Одночасно єдиними є вимоги до формування програм:

- різноманітність, варіативність, можливість вибору оздоровчих за-нять;
- поступові, індивідуальні навантаження у межах можливостей тих, хто займається;
- підтримка й заохочення з боку державних та самодіяльних структур для підвищення мотивації до занять;

- просвітницька основа формування правильного розуміння принципів збереження здоров'я;
- оцінка, перевірка фізичного стану, рівня фізичної підготовленості та реакції на фізичне навантаження;
- наявність кваліфікованих, спеціально підготовлених фахівців [2].

Нині міжнародний рух "Спорт для всіх" охоплює понад 80 країн світу. У 1990 році в колишньому СРСР утворено асоціацію "Спорт для всіх". В Україні в останні роки піднімається питання про утворення національної федерації з такою назвою.

1.4.2. Досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах

Зарубіжні країни, залучені до міжнародного руху "Спорт для всіх", мають цікавий та різноманітний досвід організації оздоровчої діяльності.

У США Президентська Рада з фізичної підготовки і спорту сприяє розповсюдженню в країні руху "Спорт для всіх". За останні 25 років країною прокотилася шквал "оздоровчих бумів", які спричинили активізацію оздоровчого бізнесу. Президентська рада є координаційним центром, який скеровує діяльність навчальних закладів, клубів, центрів активного відпочинку, підприємств, популяризує спортивно-оздоровчу роботу серед населення.

У 1984 році Президентською Радою прийнято рішення про проведення щорічних загальнонаціональних тижнів перевірки фізичної готовності населення (травень). У 1985 році Конгрес США прийняв закон про підготовку спеціалістів в галузі формування навиків здорового способу життя.

Окрім Президентської Ради за спортивно-оздоровчу роботу відповідають: державні департаменти освіти, парків, державна агенція активного відпочинку при департаменті внутрішніх справ, державна агенція охорони здоров'я та ін. Працюють також понад 30 напівдержавних організацій, які здійснюють керівництво спортивно-оздоровчою діяльністю: асоціації, союзи,

об'єднання. Прикладом таких організацій є Американський союз здоров'я, фізичної підготовки й активного відпочинку, національна асоціація активного відпочинку на виробництві. Активну роль у проведенні оздоровчої роботи серед населення відіграють громадські організації бойскаутів, герлскаутів та ін.

У США поширені комерційні оздоровчі програми, які впроваджують понад 13 тис. приватних спортивних клубів і товариств. Вони існують за рахунок членських внесків (від 30 доларів і вище).

Урядові та державні чиновники США є прихильниками оздоровчих занять, тому що стежать за своїми зовнішністю та формою, від яких залежить кар'єра. Популярним в Америці є прислів'я: "Дорога у члени правління компанії лежить через спортивну роздягальню" [3].

У США видається щороку близько 1200 книг з фізичного оздоровлення і понад 300 спортивних журналів. Трансляція спортивних телевізійних програм американським телебаченням складає 16 тис. год на рік (для порівняння: у 1990 році в СРСР – 1 тис. год).

Французька асоціація "Спорт для всіх" здійснює публікацію квартального спеціалізованого журналу тиражем 25 тис. екземплярів; організовує численні виставки, відеопокази, розв'язує завдання розробки та розповсюдження оздоровчих програм для клубів, проведення ігор та фестивалів, тижнів спорту, наукових досліджень. Тривалий час популярною в країні була оздоровча компанія під назвою "Три вісімки". Оздоровчі заняття складались із запливу на 80 м вільним стилем, забігу на 800 м та турпоходу на 8 км. Програма передбачала залучення населення віком від 5 до 73 років.

У Німеччині, у рамках руху "Спорт для всіх", розповсюджено програму "Timm" (термін морський, означає стійкість судна, спроможність триматися на плаву й ефективно рухатися). "Timm" передбачає конкретні програми, що змінюються кожні 4 роки. Змагальні форми "Timm" включають: біг, туризм, плавання, їзду на велосипеді, кеглі, футбол, стрільбу та ін. Змагання мають за мету залучення якомога більшої кількості учасників. У них не буває пере-

можців та переможених – усі отримують однакові медалі. Для занять утворюються “Grimm-парки” в лісових та паркових зонах, стежки здоров’я, обладнані спеціальними пристроями, майданчиками, приміщеннями для відпочинку.

Різновидом занять “Grimm” є компанія “Grimming-130”. Мається на увазі підвищення пульсу тих, хто займається, до 130 ударів за хвилину, що забезпечує оздоровчий ефект. У проведенні компанією використовуються 17 видів спорту [3; 4].

У Бельгії популяризуються сімейні форми фізкультурних занять. Проводяться кампанії для сімей:

- “сімейний кілометр” (загальносімейна щоденна дистанція бігу, ходьби);
- комплекси вправ “Фіт-о-метр” (18 вправ чотирьох ступенів складності);
- комплекс “Спортива” (плавання + ходьба + їзда на велосипеді);
- інші.

У країні запроваджено активні пропагандистські заходи:

- конкурс на кращий шкільний твір спортивної тематики;
- призи за кращу радіо та телепередачу;
- призи організаціям та окремим особам за видатні досягнення у “Спорті для всіх”;
- розробка типових програм діяльності для муніципалітетів;
- утворення “летючих бригад”, які вирушають за викликом у ті місця, де необхідно провести фізкультурно-оздоровчий захід.

Цікавий досвід оздоровчої діяльності в рамках руху “Спорт для всіх” у Великій Британії. Завдання – залучити до занять 50 млн. британців додатково – розв’язувалось у два етапи:

На першому було організовано роботу цілодобової інформаційної служби, повідомлявся номер телефону, за яким усі бажаючі могли отримати

інформацію про адреси клубів, де проводяться різноманітні заняття. Цей досвід мав успіх і продиктував потребу відкриття ще 400 таких інформаційних центрів.

На другому активно залучалися до занять жінки. Рекламу розміщувалася в популярних жіночих журналах та газетах. Проводилася серія масових жіночих змагань.

У Голландії впроваджувалися програми “Спортреал” – спортивний активний відпочинок для всіх. Було утворено оргкомітет, 600 регіональних та місцевих комітетів, випущено набори ігрового інвентарю за доступними цінами. У деяких містах отримали розповсюдження “Паспорти загартування”. Всі бажаючі мали змогу придбати абонементи на безкоштовне або зі знижкою відвідування спортивних центрів.

У Фінляндії прийнято закон, який вимагає наявність навколо кожного житлового комплексу бігової доріжки не менше 800 метрів завдовжки.

У Норвегії розповсюджено вищезгаданий рух “Timm”. Статистика свідчить, що до нього залучено 2/3 населення. Основою руху є популярний у країні лижний спорт. Працює “Товариство сприяння лижному спорту”. Воно організує лижні прогулянки в лісі для людей різних вікових груп, у тому числі – похилого віку. Літом товариство проводить курси засвоєння техніки пересування на лижах.

У Канаді розповсюджено програму “Тренуйтеся з нами”, а також програму “Десять”. Ця назва обумовлена тим, що дослідники зробили висновок про користь вправ на десяти сходинках або на схилі відповідної крутизни. В установах проводяться фізкультурні паузи такого змісту, а по п'ятницях – змагання на швидкість подолання сходинки або схилу (враховується тільки час просування вгору).

Проводяться також “Тижні здоров'я”. Програма змагань з бігу триває тиждень і побудована таким чином: першого дня змагаються початківці (незалежно від віку); другого – молодь (16-20 років); третього – жінки всіх

вікових груп; четвертого – працівники та службовці всіх вікових груп; п'ятого – досвідчені бігуни з багаторічним стажем (35-ти років і старші); шостого – інваліди; сьомого – спортивні родини.

Висвітлення досвіду організації оздоровчої фізкультурної діяльності в різних країнах світу буде продовжено при вивченні розділу “Методика оздоровчої фізичної культури”, у якому йтиметься про окремі оздоровчі програми та досвід їх упровадження.

1.4.3. Моделі менеджменту зарубіжних фізкультурно-оздоровчих клубів

Досвід Німеччини, Італії, США, Канади, Скандинавських та інших розвинених у спортивному відношенні країн світу свідчить, що спортивні клуби є основною організаційною формою менеджменту. У зарубіжних країнах функціонують численні клуби оздоровчої спрямованості. Так, у Німеччині діє 85,5 тис. спортивно-оздоровчих клубів, у яких 25,9 млн. чоловік займаються понад ста різними видами спорту. У США налічується більш ніж 15 тис. клубів, у Фінляндії – близько 600 [4].

За кордоном не вживаються терміни “фізична культура” або “масовий спорт”. Зазвичай для визначення названого виду спортивної діяльності використовують терміни “спорт для всіх” або “рекреаційний спорт”.

Спортивно-оздоровчу діяльність у зарубіжних країнах проводять різні фахівці та різноманітні організації. Їх об'єднує одна спільна основа – організаційною ланкою менеджменту всіх перелічених видів діяльності є клуб: оздоровчий або спортивно-оздоровчий [4].

Відомий американський фахівець спортивно-оздоровчої індустрії М.Уолф виділяє такі види клубів:

- комерційні оздоровчі центри та атлетичні клуби;
- приватні спортивно-оздоровчі клуби;
- оздоровчі центри – клуби в готелях, великих житлових будинках, парках;

- клуби, які належать різним асоціаціям;
- спортивно-оздоровчі клуби – центри корпорацій, фірм, компаній;
- центри – клуби серцево-судинної реабілітації;
- спортивно-медичні центри – клуби;
- любительські та професійні клуби з видів спорту [4].

Узагальнення зарубіжного досвіду свідчить, що залежно від контингенту членів розрізняють такі типи оздоровчих клубів та клубів з видів спорту: дитячі; студентські; на підприємствах та фірмах; за місцем проживання; у парках. При великих поліклініках та на курортах працюють лікувально-оздоровчі клуби. Існують також спортивні клуби з видів спорту, спортивні клуби для жінок, для сімей та ін.

Залежно від обраного виду спорту або тренувальних програм, яким віддається перевага, виділяють клуби аеробіки, бігу, бодібілдингу, тенісу, плавання, гольфу та ін.

В останні роки в зарубіжних країнах набувають популярності багатоцільові клуби. Наприклад, у США кожний четвертий клуб є багатоцільовим. Такі клуби призначені для задоволення найширшого спектра спортивно-оздоровчих інтересів клієнтів та надання послуг. Клуби мають, як правило, різні спортивні споруди: зали для спортивних ігор, тренажерні зали, зали для дітей, плавальні басейни, доріжки для бігу та ін. [4; 5].

З економічної точки зору, зарубіжні фахівці розрізняють муніципальні та приватні спортивні клуби.

Муніципальні спортивні клуби фінансуються з національного, провінційних або муніципальних бюджетів. Приватні клуби фінансуються приватним капіталом, а зміст їх діяльності повністю залежить від власника клубу.

Розрізняють також комерційні та некомерційні спортивні клуби. У цьому разі критерієм класифікації клубів є можливість отримання прибутку. Муніципальні спортивні клуби, як правило, некомерційні (нон-профіт) організації. Приватні клуби – типові комерційні організації.

Муніципальні та приватні клуби різняться між собою за багатьма параметрами: цільовою скерованістю, економічними механізмами, ефективністю роботи (табл. 1).

Таблиця 1

Основні розбіжності між муніципальними та приватними клубами спортивно-оздоровчої спрямованості

Муніципальні	Приватні
Утримуються на кошти платників податків	Утримуються на внески клієнтів
Обслуговують різноманітний контингент відвідувачів	Обслуговують цільові ринки
Ціни низькі	Ціни високі
Якість послуг нижча	Якість послуг вища
Належать держустановам, школам, лікарням та ін.	Належать приватним власникам
Некомерційні	Орієнтовані на прибуток (як правило, 10-20 %)
Будівництво фінансується за рахунок податків населення	Будівництво фінансується власником або за допомогою займу
На маркетинг витрачається не більше 3 % бюджету	На маркетинг витрачається 10 % та більше бюджету
Не бояться невдач, тому що утримуються державою	Повинні давати прибуток, інакше володар припинить цей бізнес

Кожний клуб, відповідно до своєї функціонально-цільової скерованості, обирає навчально-тренувальні програми. Аналізуючи програми зарубіжних спортивних клубів, слід зазначити, що вони орієнтовані на мотиви населення до занять різними видами спорту та фізичної підготовки. Для з'ясування

мотивів за кордоном на замовлення клубів систематично проводяться соціологічні опитування [4].

Зарубіжні спортивно-оздоровчі клуби поряд з основними надають різноманітні види додаткових послуг. Наприклад, клуби США надають такі додаткові послуги: роздягальні з камерами зберігання (72,9 % клубів); тестування рівня фізичної підготовки (59,7 %); сауни, бані (47,6 %); фізіотерапія (31 %); пральні (30,5 %); комп'ютерне складання програм фізпідготовки (29,1 %); магазини спортивних товарів (39,8 %).

За останні роки характер та спрямованість діяльності спортивно-оздоровчих клубів дещо змінилися. Якщо раніше переважав суто оздоровчий, відновлювальний або змагальний аспект, то тепер програми стали складнішими. Значна увага приділяється жінкам з дітьми: жінки приходять, щоб займатися фізичними вправами, а діти розважаються, танцюють тощо.

Особливою популярністю користуються клуби, у яких працюють персональні інструктори: з жінками, які мають зайву вагу; з літніми людьми, які не мають досвіду занять фізичними вправами; з тими, хто прагне серйозно займатися шейпінгом та бодібілдингом. Персональна опіка коштує членам клубів до 25 доларів за годину.

Американська модель

У Лас-Вегасі розташований один з найкращих американських спортивно-оздоровчих клубів "Грін Валлей Атлетик Клуб". У 1989 р. фірма "Американ Невада Корпорейшн" пішла на ризик і створила у приміській зоні Лас-Вегаса спортивно-оздоровчий клуб, який розташований на 12000 м² території. Клуб налічує 8 тис. членів. Керівництво клубом здійснює адміністрація, яку очолює директор. До складу адміністрації входять заступник директора, бухгалтер, менеджер з маркетингу та директор по роботі з персоналом. Їй допомагають 20 керівників секцій з аеробіки, фітнесу, тенісу, обслуговування членів клубу, яким, у свою чергу, підпорядковуються 175 інструкторів, 50 з яких є штатними. Окрім того, клуб має підтримку комісії муніципальних

представників, яка виконує виключно дорадчу функцію. Філософія клубу: "Ми хочемо створити у нашому клубі атмосферу, в якій кожний член, за будь-якої ситуації буде почувати себе комфортно" [4; 5; 7].

Скандинавська модель

Подаємо узагальнену модель "середньостатистичного" клубу Швеції, яку описав Бенгт Сивиліус – генеральний секретар Шведської Конфедерації спорту в 1996р. У Швеції існує 45 тис. спортивних клубів, у яких займається кожний четвертий мешканець країни. Клуби утворюються навіть у невеликих населених пунктах і тільки на добровільних засадах. Для утворення клубу необхідні три умови: написаний статут, сформований виконком, та визначена назва. Вищим органом управління клубу є щорічні загальні збори його членів.

У шведському клубі вся робота будується на громадських засадах. Людей мотивують спільні інтереси, прагнення збагатити себе враженнями. Самовдосконалення є метою перебування в клубі, воно стимулює людей робити свій внесок у діяльність клубу.

У Швеції працюють як моноклуби (футбольні, хокейні), так і мультиклуби (багатопрофільні, які складаються з декількох секцій). У кожному з них однакова схема керівництва, що передбачає три посади: голови, секретаря, скарбника. Голова клубу – харизматична особа, він – лідер, вожак, а не чиновник. Від нього всі очікують нових ідей і здорового глузду в керівництві тими, хто працює в клубі на добровільних засадах, він не повинен відходити від цілей та завдань, що викладені у статуті, стимулювати всіх членів клубу до розширення контактів з клубними партнерами. Такий стиль роботи є гарантом того, що люди прагнуть стати членами клубу [4; 5; 6].

Німецька модель

Представляємо узагальнену модель оздоровчого клубу Німеччини, спроектовану на підставі низки публікацій.

Спортивно-оздоровчими клубами в Німеччині вважаються клуби невисокого рангу з середніми прибутками, тобто клуби для занять широких верств

населення. Разом з тим, це може бути добре обладнане приміщення сільського клубу або гольф-клубу для забезпечених або міського клубу менеджерів для занять спортом та проведення бенкетів. За останні 30 років клуби Німеччини значно змінилися у трьох напрямках: обслуговування осіб, що не прагнуть високих спортивних результатів; однакове обслуговування чоловіків та жінок; обслуговування представників усіх вікових груп.

У 1995 р. 25,9 млн. чоловік були членами 85 519 клубів Німеччини. Членство у спортивних клубах безумовно переважало членство в інших добровільних організаціях країни.

Оптимальна організаційна структура мережі спортивних клубів Німеччини характеризується такими параметрами:

- необхідно мати один клуб у середньому на 1 тисячу мешканців;
- кожен клуб повинен передбачати програми для людей обох статей та всіх вікових груп;
- для кожного клубу є обов'язковими програми занять, які передбачають чи не передбачають участь у змаганнях;
- членство у клубах платне (внески складаються з розрахунку оплати в середньому 1 години роботи кваліфікованого спеціаліста);
- у кожному клубі бажано культивувати не менше 10 видів занять;
- усі інші види, які дають змогу культивувати кліматичні та географічні умови, повинні бути передбачені в сусідньому клубі в радіусі 1 години їзди.

Мережа клубів щороку організовує 10 млн. спортивних заходів та проводить 8,2 млрд. різноманітних курсів. Складова частина діяльності клубів – підготовка кадрів для роботи в ролі спортивних керівників на громадських засадах. У країні налічується 1,4 млн. чоловіків та жінок, що добровільно працюють головами, членами президій, судьями, скарбниками. Фахівці підраховали, що держава заощаджує щороку 3,6 млрд. марок за рахунок неоплачуваної праці.

Спортивно-оздоровчі клуби у своїй діяльності дотримуються таких принципів:

- не існує не бажаючих займатися, існує неефективна організація;
- початківцям слід пропонувати заняття у спрощеній формі, щоб вже перші кроки принесли успіх;
- повинен бути хтось (інструктор, приятель, родич), хто залучить початківця до занять;
- шлях до систематичних оздоровчих занять – це майже завжди шлях двох.

Окрім суто теоретичних принципів, є такі практичні:

- доступність цін за послуги;
- товариство однодумців під час сумісного дозвілля, свят, забав;
- увага кожному з боку інструктора;
- обладнання залів сучасними тренажерами;
- участь молоді в організації власного дозвілля та розробці програм;
- колективні заняття.

На відміну від громадських клубів, приватні клуби в Німеччині називають “студіями”. Їх налічується понад 5 тисяч, у тому числі 550 – жіночих. Одним із прикладів приватного клубу є фітнес-студія. Як правило, це добротне обладнане приміщення, у якому, крім спеціальних тренажерів, пропонують інші види послуг: індивідуальні тренажери, обладнання, пристосування до різних рівнів підготовки тих, хто займається, цільові програми для вдосконалення різних частин тіла, персональні заняття, документально оформлені індивідуальні плани тренувань.

Студії приваблюють клієнтів тим, що прагнуть задовольнити індивідуальні запити та пропонують послуги відповідно до рівня фізичного стану

клієнта. У своїй роботі вони часто відступають від загальноприйнятих у спортивній педагогіці методик та настанов.

Відвідує фітнес-клуби в Німеччині переважно молодь. Вік 60 % членів студій – від 19 до 30 років. Однак терміни перебування в них значно менші, ніж у громадських клубах. У середньому 40 % учасників студій вибувають з них упродовж року [4; 5;6].

Підсумок

У розділі 1.4 міститься інформація про історію виникнення та сучасний стан міжнародного руху “Спорт для всіх”. Значна кількість країн-членів руху, актуальність завдань, які він вирішує у різних країнах світу, дають надію сподіватися, що найближчим часом Україна також активізує оздоровлення населення засобами фізичної культури та стане активним членом міжнародного оздоровчого руху.

Інформація про фізкультурно-оздоровчий менеджмент у зарубіжних країнах та окремі моделі фізкультурно-оздоровчих клубів можуть стати у пригоді майбутнім фахівцям при організації процесу надання платних фізкультурних послуг.

Контрольні запитання

1. Що Вам відомо про історію виникнення міжнародного оздоровчого руху “Спорт для всіх”?
2. Які вимоги до оздоровчих програм висуває Європейська Хартія “Спорт для всіх” (1975 р.)?
3. Охарактеризуйте організацію оздоровчої діяльності у США та Франції.
4. Які особливості розповсюдження руху “Спорт для всіх” у Німеччині та Бельгії, інших зарубіжних країнах?
5. Назвіть спільні риси та розбіжності в організації діяльності муніципальних та приватних оздоровчих клубів зарубіжних країн.

6. Охарактеризуйте американську модель оздоровчого клубу.
7. Визначте особливості скандинавського варіанту організації роботи оздоровчого клубу.
8. Чим відрізняється організаційна побудова німецької моделі оздоровчого клубу від вищезгаданих?

Література

1. Кеммерер Г.Г. Спортивные клубы и их вклад в физическое развитие и “Спорт для всех” // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №2. – С.55-57.
2. Клубы разные нужны, клубы разные важны. По итогам международной встречи в Сочи // Спорт для всех. Международный журнал спортивной информации. – 1996. – №1. – С.40-45.
3. Башкиров М.М., Гуськов С.И. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом. – М.: ВНИИФК. – 1994.
4. Переверзин И.И. Менеджмент зарубежных спортивных клубов. В кн.: Менеджмент спортивной организации. – М.: Физкульт., образов. и наука, 1998. – С.107-123.
5. Гуськов С.И. Спорт и маркетинг. – М.: Вагриус, 1995.
6. Кутепов И.Е. Менеджмент в зарубежном спорте: Курс лекций. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 133 с.
7. Алешин В.В., Кузьмичева Е.В., Переверзин И.И. Менеджмент зарубежных стадионов и спортивно-оздоровительных центров. – М.: Физкульт., образов. и наука, 1997. – 85 с.

Частина II. МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Викладання методики оздоровчої фізичної культури передбачає використання понять: “фізична (рухова) активність”, “оздоровче (кондиційне) тренування”, “фізичний стан”, “рекреація” та ін.

“*Рухова активність*” визначається й обумовлюється сукупністю рухової діяльності людини в побуті, процесі навчання, праці, під час дозвілля й відпочинку. Розрізняють спонтанну рухову активність, яка реалізується стихійно в побуті, навчанні, праці, та організовану – у вигляді спеціальних фізкультурних занять.

Оздоровче (кондиційне) тренування – це спеціально організована рухова активність, яка спрямована на зміцнення здоров’я людини, підвищення працездатності, продовження творчого довголіття. Оздоровче (кондиційне) тренування повинно забезпечити досягнення або збереження заданого рівня фізичної кондиції – такого стану фізичної дієздатності організму, який характеризується певним ступенем розвитку основних фізичних якостей.

Відповідно до принципу біологічної доцільності, в оздоровчому (кондиційному) тренуванні навантаження не перевищують функціональних можливостей організму. Ефективність оздоровчого тренування визначається обсягом навантажень, їх інтенсивністю та характером. Рухова активність завжди знаходиться в межах допустимого оптимуму.

В оздоровчому (кондиційному) тренуванні переважно застосовуються добре засвоєні види фізичних вправ, які, за умови чіткого нормування впливів, можуть бути ефективно використані як засіб збереження та підвищення фізичних кондицій людини. За своїм змістом це тренування може бути однопредметним (біг, швидка ходьба) або комплексним (гімнастика, природні циклічні вправи, спортивні ігри).

Термін “*фізичний стан*” є еквівалентом терміна “фізичне здоров’я”, що впливає з визначення Всесвітньої організації охорони здоров’я: “Здоров’я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя” [1]. Таким чином, можна розрізнити три види здоров’я: психічне, фізичне, соціальне.

Під *фізичним станом* розуміють сукупність морфофункціональних показників, які свідчать про рівень фізичної працездатності, фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини [1].

У зарубіжній літературі з питань кондиційного тренування поняття “фізичний стан” вживається як синонім поняття “фізична кондиція”.

Термін “*рекреація*” являє собою сукупність етимологічних значень: “*rescautio*” (лат.) – відновлення, “*recreation*” (франц.) – розвага, відпочинок. У визначенні рекреації сукупність етимологічних значень терміна достатньо повно відображає сутність явища, процесу.

Фізична рекреація як один із компонентів фізичної культури являє собою процес використання фізичних вправ, ігор, а також природних сил середовища з метою активного відпочинку, розваги, отримання задоволення, насолоди від занять фізичними вправами (В.Видрін, 1986).

Основні характеристики рекреації:

- проведення у вільний час;
- добровільність участі;
- задоволення від участі;
- соціальна користь.

Рекреація розв’язує такі завдання:

- зміцнення здоров’я (фізичного, психічного, соціального),
- протидія стресам;
- самовираження особистості;
- розвиток творчого підходу в організації дозвілля;
- збагачення життя людини та суспільства в цілому.

Тлумачення інших понять, які використовуються спеціалістами з методики проведення оздоровчих занять, будуть подані впродовж викладення II частини посібника.

Розділ 2.1. ФІЗИЧНИЙ СТАН ЯК ОСНОВА ПРОГРАМУВАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ

Розробка програм оздоровчого тренування потребує знань про доцільність вибору певних фізичних вправ, способів визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичних навантажень.

2.1.1. Вибір фізичних вправ у програмуванні оздоровчого тренування

У світовій практиці оздоровчого тренування існують різні підходи до визначення доцільності використання фізичних вправ. Найбільш поширеними є такі точки зору:

1. Вибір фізичних вправ може бути довільним за умови їх бажаної інтенсивності (Б.Спок, М.Амосов та ін.).
2. Вибір фізичних вправ повинен здійснюватися за такими педагогічними критеріями, як доступність вправи, ступінь безпеки її виконання, точність дозування фізичного навантаження (В.Лабскір).
3. 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.).

На нашу думку, програмування оздоровчого тренування повинно здійснюватися за педагогічними та клініко-фізіологічними критеріями, оскільки вони доповнюють один одного.

Доведено, що найвищий оздоровчий ефект досягається при використанні аеробних вправ [2; 3].

Відомим американським спеціалістом із оздоровчої фізичної культури К.Купером введено термін “аеробіка”, під яким розуміють систематичне використання тільки тих вправ, які охоплюють значні групи м’язів (близько 2/3 від усієї м’язової маси тіла), є тривалими (15-40 хв та більше) та забезпечуються енергією за рахунок аеробних процесів. У зв’язку з цим важлива оптимальна інтенсивність

та ритмічність м'язової роботи [3]. Цей термін широко застосовується у світовій та вітчизняній практиці оздоровчого тренування. Типові аеробні вправи: біг, швидка ходьба, їзда на велосипеді чи велотренажері, ходьба на лижах, веслування, плавання та ін. Ці 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 покращенню функціонального стану серцево-судинної системи [1].

Тривале виконання фізичних вправ помірної інтенсивності сприяє розвитку загальної витривалості. Згідно з науковими дослідженнями, вправи на витривалість впливають переважно на серце і мають значний оздоровчий ефект [4; 5]. Установлено, що ефективність використання аеробних вправ залежить від функціональних можливостей організму людини: чим вони нижчі, тим більший ефект оздоровчого тренування в аеробному режимі. Особам з достатньо високими функціональними можливостями рекомендується змішаний аеробно-анаеробний режим тренування [6]. При цьому специфічний оздоровчий ефект досягається використанням швидко-силових та силових вправ: різних видів оздоровчої гімнастики, спортивних ігор, вправ на тренажерах [7].

2.1.2. Способи визначення раціональних обсягів 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 факторів: віку, статі, рівня фізичної підготовленості, способу життя, умов праці й побуту, географічних та кліматичних умов тощо [8]. Визначення раціональної норми рухової активності залежно від індивідуальних особливостей людини є однією з найактуальніших проблем оздоровчої фізичної культури.

Рациональна норма рухової активності – це такий її обсяг, який забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення професійної працездатності людини.

У спеціальній літературі описано декілька способів визначення раціональних обсягів рухової активності. Найбільш поширено врахування таких показників:

1. Тривалість занять фізичними вправами впродовж тижня (год).
2. Витрати енергії за одиницю часу фізкультурної активності (ккал/хв, ккал/год, ккал/день).
3. 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 даними ВНДІФК, (табл. 2) тижневий обсяг рухової активності для дорослого населення повинен становити 6-10 год., а за рекомендаціями М.М.Амосова, І.В.Муравова – 20-40 год. (рис. 1).

Таблиця 2

Тижневий обсяг раціональної рухової активності представників різних верств населення

Верстви населення	Час, що витрачається на рухову активність (год)
Дошкільнята	21-28
Школярі	14-21
Учні ПТУ, студенти ВЗО	10-14
Робітники і службовці	6-10

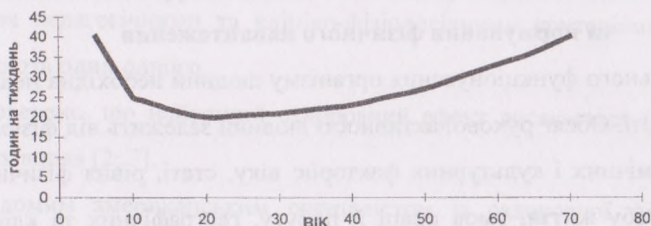


Рис. 1. Середній обсяг загальної рухової активності, необхідний для збереження здоров'я в різні вікові періоди

Найбільш поширеною й точною формою оцінки обсягів рухової активності є визначення енергетичних витрат.

Загальні витрати енергії обумовлені характером праці, умовами навколишнього середовища (температура, вологість повітря), побуту та іншими факторами. Енергетична вартість рухової діяльності індивідуальна й залежить від статі, віку, функціональних можливостей людини. При однаковій інтенсивності фізкультурно-оздоровчих занять вона буде вища в молодих осіб порівняно з особами зрілого та похилого віку, у тренуваних – порівняно з нетренуваними [7].

Витрати енергії на виконання фізичних вправ орієнтовно можна визначити за допомогою спеціальних таблиць, які містяться в науково-методичній літературі [7; 9].

Як приклад, наводимо енергетичну вартість циклічних вправ та спортивних ігор, досліджену М.М.Амосовим та А.Я.Бендетом у 1989 р. (табл. 3).

Таблиця 3

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 по пересіченій місцевості	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 обсягу рухової активності в балах використовується у тренувальних оздоровчих програмах С.А.Душаніна, О.А.Пирогової, Л.Я.Івашенко [10], К.Купера [2]. 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. 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 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 [2].

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 та ін. Фізіологічними показниками є параметри навантаження, які характеризують рівень мобілізації функціональних резервів організму: збільшення ЧСС, хвилинного об'єму серця та ін. Стосовно фізіологічних показників, навантаження в оздоровчому тренуванні визначається у % від МПК, за ЧСС на рівні порогу анаеробного обміну (ПАНО) за 1 хв, за ЧСС за 1 хв.

У заняттях оздоровчої спрямованості інтенсивність навантаження коливається в широких межах – 45-95 % МПК. При цьому гранично допустимі навантаження (80-95% МПК) використовуються тільки в короткотривалих вправах. Як показали дослідження Є.О.Пирогової [10], навантаження потужністю 90-95 %

МПК у 2/3 випадків супроводжуються виникненням різного роду суб'єктивних порушень (біль у ділянці серця, за грудниною, головний біль, задишка, нудота). У третини людей, старших 50 років, навіть з високим рівнем фізичного стану з'являються ознаки гіпоксії міокарда, а в половині випадків настає дискоординація в 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 [7] запропонували п'ять зон навантаження в оздоровчому тренуванні з врахуванням 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-а зона – вправи аеробного характеру, які розвивають загальну витривалість. Їх інтенсивність нижча ПАНО на 20 %. Рациональна тривалість навантаження – 90-180 хв.

2-а зона – навантаження досягається вправами переважно аеробної спрямованості, які також розвивають загальну витривалість. Їх інтенсивність дещо нижча ПАНО або наближається до нього. Рациональна 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 %. Рациональна тривалість навантаження – 10-35 хв.

4-а зона – фізичні вправи, інтенсивність яких перевищує ПАНО на 35-100 %. Ці вправи стимулюють в основному гліколітичні процеси. Тривалість від 30 сек до 3-х хв, виконуються інтервальним методом.

5-а зона – вправи, інтенсивність яких перевищує ПАНО у 2 рази. Загальна тривалість не повинна перевищувати 10-15 с. Використовуються у тренуванні осіб з високим рівнем фізичного стану.

В оздоровчому тренуванні доцільне використання навантаження 2 та 3 зони. Фізичні вправи, які за рівнем навантаження належать до 1 зони, використовуються для активного відпочинку.

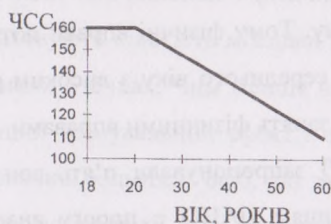


Рис. 2. ЧСС пано чоловіків різного віку

В оздоровчому тренуванні визначаються та 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 у осіб до 30 років та 130 уд./хв у осіб, старших 60-ти років (табл. 4).

Таблиця 4

Максимально допустима ЧСС осіб різного віку в заняттях вправами оздоровчої спрямованості

Вік (роки)	ЧСС за 1 хв
до 30	162
30-39	160
40-49	150
50-59	140
60-69	130

Фахівці оздоровчого тренування користуються формулами, за якими вираховується, відповідно до віку, максимально допустима ЧСС. Для початківців ЧСС

повинна складати 180 мінус вік у роках. Для осіб зі стажем занять більше 3-х років ЧСС повинна дорівнювати різниці 170 та 0,5 віку в роках.

2.1.3. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування

Вибір засобів оздоровчого тренування, спрямованість тренувальних занять, параметри фізичного навантаження визначаються рівнем фізичного стану.

Окремі автори ототожнюють поняття “фізичний стан” із поняттям “фізична працездатність” (Шелюженко А.А., Душанін С.А.), інші – з рівнем розвитку максимальних аеробних можливостей людини (Карпман В.Я., Белоцерковський З.Б.), треті під “фізичним станом” розуміють не один показник, а сукупність взаємопов’язаних ознак (Апанасенко Г.Л., Пирогова Є.А., Івашенко Л.Я.).

На підставі багатофакторного множинного кореляційного й регресивного аналізу в структурі фізичного стану виділено 6 провідних факторів:

- 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 [11].

Отримані дані 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 [6].

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) установ-

лено п'ять рівнів фізичного стану (РФС): 1-й – низький; 2-й – нижче середнього; 3-й – середній; 4-й – вище середнього; 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. Як критичний оцінюється середній РФС. Подальше його зниження супроводжується прогресуючим зростанням захворюваності та зниженням функціональних резервів організму до небезпечного рівня, що межує з патологією [12]. Так, для осіб з низьким та нижче середнього РФС характерні найбільш низькі показники загальної фізичної працездатності, збільшення частоти виявлення та прояву ризик-факторів ішемічної хвороби серця, найнижчий ступінь розвитку фізичних якостей. За даними досліджень низький та нижче середнього РФС мають 45,4 відсотки осіб у віці 20-59 років, тобто майже кожна друга людина [11].

Підвищення РФС супроводжується покращанням умов функціонування кардіореспіраторної системи, зниженням ризик-факторів розвитку серцево-судинних захворювань, підвищенням рівня розвитку фізичних якостей. Найбільш високий рівень розвитку функціональних можливостей кардіо-респіраторної системи, стабільне фізичне здоров'я простежуються в осіб з високим РФС. Однак при обстеженнях даний РФС встановлюється досить рідко – у 7,1 % випадків (рис. 3).

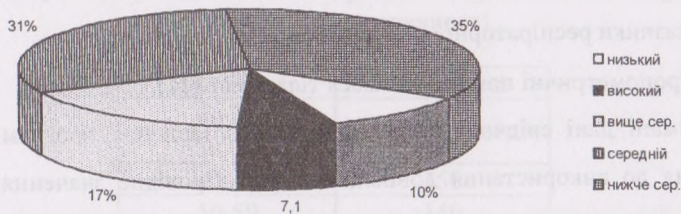


Рис. 3. Частота виявлення різних РФС в осіб віком 20-59 років

Установлено, що після аварії на Чорнобильській АЕС у людей з високим РФС темпи приросту захворюваності були у тричі нижчі, ніж у людей з низьким РФС (С.О.Пирогова, Н.П.Страпко).

Таким чином, досягнення високого РФС та його утримання впродовж тривалого періоду є кінцевою метою оздоровчого тренування.

Як зазначено в розділі 2.1.1, найбільший оздоровчий ефект мають фізичні вправи помірної інтенсивності, які виконуються в аеробних умовах і розвивають загальну витривалість. Вправи на розвиток загальної витривалості в оздоровчому тренуванні дорослого населення повинні складати в середньому 65 % від загального обсягу. При цьому, чим нижчий РФС, тим більше часу слід приділяти розвитку цієї фізичної якості. З підвищенням РФС в оздоровчому тренуванні збільшується обсяг вправ, спрямованих на розвиток швидкісної та швидкісно-силової витривалості. Рациональні обсяги фізичних вправ різної спрямованості (тривалість у хв), залежно від РФС та віку, можна визначити за допомогою номограми (рис. 4), запропонованої фахівцями оздоровчого тренування [6].

Тривалість, хв

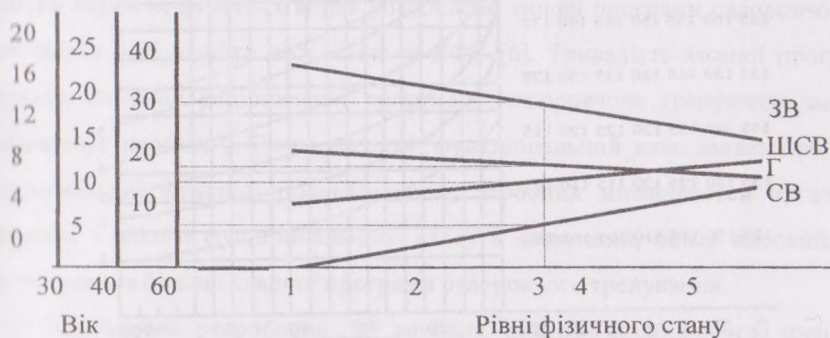


Рис. 4. Номограма для визначення раціонального співвідношення засобів оздоровчого тренування

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 наступні рекомендації фахівців оздоровчого тренування. Для осіб з високим РФС тренувальні навантаження мають знаходитися у межах 65-75 % МПК. Тривалість занять повинна складати 30-50 хв при потужності навантажень 65 % МПК і 10-25 хв – при потужності 70-75 % МПК. При РФС вище середнього раціональними вважаються навантаження в діапазоні 60-70 % МПК. В осіб з середнім РФС тренувальні навантаження повинні дорівнювати 50-65 % МПК. Для осіб з низьким та нижче середнього РФС рекомендована потужність навантаження – 40-50 % МПК [11].

Більш точну характеристику впливу тренувального навантаження дає показник 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. 5.

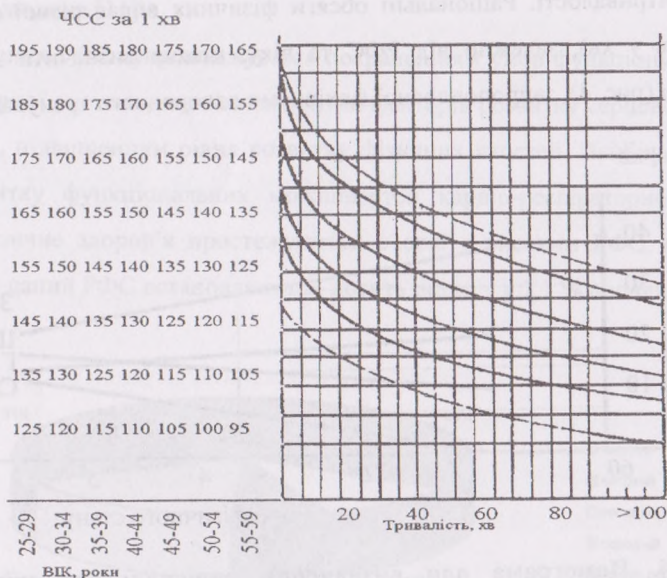


Рис. 5. Пульсові режими раціональних тренувальних навантажень для осіб з різним РФС

Для визначення тренувального пульсового режиму, з урахуванням РФС, можна користуватися такою формулою:

$$\text{для чоловіків} - \text{ЧСС трен.} = (190 + 5N) - (A + t),$$

$$\text{для жінок} - \text{ЧСС трен.} = (195 + 5N) - (A + t),$$

де: N – порядковий номер РФС;

A – вік, кількість років;

t – тривалість навантаження у хв.

Наведена формула може бути застосована для розрахунку тренувального режиму осіб, вік яких понад 20 років, але менше 60, а тривалість вправи знаходиться в межах 10-60 хв [7].

Із РФС також пов'язана частота (кількість) оздоровчо-тренувальних занять на тиждень. Доведено, що для осіб з низьким та нижче середнього РФС найбільшу ефективність має п'ятиразове оздоровче тренування. Для осіб з середнім та вище середнього РФС доцільні триразові заняття. Для підтримки високого РФС достатньо двох занять на тиждень [6].

Із врахуванням фізичної працездатності осіб різного РФС та енергетичної оцінки окремих фізичних вправ розроблено типові програми оздоровчого тренування для осіб різного віку, статі та РФС [6]. Тривалість кожної програми – 8 тижнів. За умов раціональної організації оздоровчого тренування цей період забезпечує перехід у більш високий функціональний клас завдяки збільшенню максимальної фізичної працездатності, аеробних можливостей організму [7]. Перехід з одного функціонального класу в наступний, більш високий, вимагає застосування більш складної програми оздоровчого тренування.

Фахівцями розроблено 50 типових програм оздоровчого тренування з урахуванням п'яти РФС та п'яти декад життя дорослої людини. У розроблених програмах зазначено спрямованість занять, їх тривалість, інтенсивність навантаження за показниками ЧСС, кількість занять на тиждень [7; 11].

Підсумок

Розділ 2.1 присвячено загальним питанням програмування оздоровчого (кондиційного) тренування. У ньому розкрито погляди про доцільність використання окремих фізичних вправ з метою оздоровлення, способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження. Доведено оздоровчий ефект вправ аеробного характеру, спрямованих на розвиток загальної витривалості. У розділі вказано фізіологічні показники, за якими визначається рівень фізичного навантаження, таблиці та формули для визначення максимально допустимих показників ЧСС в оздоровчому тренуванні осіб різного віку.

Основним критерієм вибору засобів та спрямованості оздоровчого тренування, параметрів фізичного навантаження є РФС тих, хто займається. Чим нижчий РФС, тим більше часу необхідно приділяти розвитку загальної витривалості. З підвищенням РФС необхідно збільшувати обсяг вправ на розвиток спеціальної (швидкісної та швидкісно-силової) витривалості. Відповідно до РФС визначаються параметри фізичного навантаження у відсотках від МПК. Вони коливаються від 40 % до 75 % залежно від РФС людини. РФС визначає також раціональну кратність занять у тижневому циклі оздоровчого тренування.

Питання програмування оздоровчого тренування з використанням окремих циклічних вправ будуть конкретизовані в наступних розділах.

Контрольні завдання

1. Дайте визначення понять: “рухова активність”, “оздоровче (кондиційне) тренування”, “фізичний стан”, “фізична рекреація”.
2. Наведіть точки зору щодо ефективності використання окремих фізичних вправ в оздоровчому тренуванні.
3. Назвіть способи нормування фізичної активності людини.
4. Визначте 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 фактори, які визначають РФС людини.
7. Розкрийте залежність спрямованості оздоровчого тренування від РФС.
8. Вкажіть параметри фізичного навантаження для осіб з різним РФС.

9. Назвіть раціональну кількість занять у тижневому циклі оздоровчого тренування для осіб з різним РФС.

Література

1. Управление физическим состоянием организма. Тренирующая терапия /Хутиев Т.В., Антомонов Ю.Г., Котова А.Б., Пустовойт О.Г. – М.: Медицина, 1991. – 256 с.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Физкульт. и спорт, 1989. – 224 с.
3. Виру А.А., Юримяз Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения. – М.: Физкульт. и спорт, 1988. – 142 с.
4. Каганов Л.С. Развиваем выносливость – М.: Знание, 1990 (Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкульт. и спорт”. – №5.) – 98 с.
5. Линец М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. – Львів, 1993. – 132 с.
6. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.: Здоров'я, 1986. – 152 с.
7. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоров'я, 1988. – 160 с.
8. Організм і особистість. Діагностика та керування /А.Магльований, В.Белов, А.Котова/. – Львів: Медична газета України, 1998. – С.250.
9. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. – К.: Здоров'я, 1989. – 216 с.
10. Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья. – К.: Здоров'я, 1985. – 32 с.
11. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. – К.: Здоров'я, 1989. – 168 с.
12. Мильнер Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. – М.: Физкульт. и спорт, 1991. – 112 с.

Розділ 2.2. Програмування та методика оздоровчого тренування із використанням циклічних вправ

Циклічними називаються вправи, виконання яких вимагає ритмічного скорочення та розслаблення м'язів, що працюють. До них належать: ходьба, біг, пересування на лижах, їзда на велосипеді, плавання, веслування та ін.

Циклічні вправи традиційно застосовуються як один із найбільш популярних та доступних видів оздоровчого тренування.

2.2.1. Оздоровче тренування з ходьби та бігу

Ходьба як самостійний вид оздоровчих занять використовується в основному для осіб з факторами ризику серцево-судинних захворювань або для людей старшого віку. Звичайна ходьба може бути ефективним засобом підвищення рівня фізичного стану лише за умови швидкого темпу й достатньої тривалості заняття. В оздоровчому тренуванні практично здорових людей використовується ходьба в середньому (90-120 кроків за хвилину) та швидкому (120-140 кроків за хвилину) темпі [1].

Оздоровчий ефект можна отримати також при ходьбі на звичайних сходах, а у домашніх умовах – на спеціальному тренажері (доріжка, яка рухається). Наведемо приклад шеститижневої програми оздоровчої ходьби, розробленої К.Купером (табл. 5).

Таблиця 5

Програма оздоровчої ходьби для нетренованих початківців 50-ти років і старших

№ тижня	Дистанція (км)	Час подолання (хв)
1	1,6	20
2	2,4	30
3	3,2	40
4	3,2	38
5	3,2	36
6	3,2	34

Через 6 тижнів проводиться тестування аеробної підготовленості. Залежно від встановленого рівня підготовленості, заняття ходьбою триває 10 – 16 тижнів [2].

При відсутності серйозних відхилень у стані здоров'я ходьба використовується як перший (підготовчий) етап тренування на витривалість початківців з низькими функціональними можливостями. У подальшому з ростом РФС заняття ходьбою змінюються оздоровчим тренуванням з бігу.

Біг є найбільш популярною формою занять фізичними вправами людей різного віку, ефективним засобом підвищення розумової і фізичної працездатності, розширення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, покращання стану нервово-емоційної сфери, підвищення імунологічної реактивності [3].

Біг є найкращим природним транквілізатором. Заспокійлива дія бігу посилює виділення гіпофізом гормонів – ендорфінів, які поступають у кров та викликають відчуття задоволення, фізичного та психічного благополуччя, пригнічують почуття голоду та болю, покращують настрій. Психіатри рекомендують біг для лікування депресивного стану [2].

Фахівці вважають, що швидкість оздоровчого бігу повинна складати 7-11 км/год. Повільніший біг потребує більшої витрати енергії, ніж ходьба, тому він неекономічний і втомлює людину. Більш швидкий – викликає надмірно велике напруження функцій кровообігу, що не бажано для людей, старших 40 років. Повільний біг зі швидкістю 7-9 км/год (підтюпцем, джогінг), з точки зору біомеханіки, нагадує біг на місці й пов'язаний із витратами енергії та небезпекою травм опорно-рухового апарату. Під час бігу зі швидкістю 10-12 км/год (пружний, футтінг), максимально використовуються аеродинамічні властивості нижніх кінцівок і тазу, мінімальність вертикальних коливань загального центру тяжіння. Такий біг найбільш економічний щодо енерговитрат [4].

Дозування циклічних вправ (зокрема бігу) проводиться за такими показниками:

- тривалість (довжина дистанції);
- інтенсивність (швидкість пересування);
- тривалість інтервалів відпочинку;
- характер відпочинку (активний, пасивний);
- кількість повторень;
- координаційна складність.

Застосовуються два варіанти бігових навантажень:

- мінімальні за обсягом, високо інтенсивні, залежно від віку та фізичного стану;
- довжина дистанції 50-75 % максимально допустимої при дотриманні природного темпу [5].

Більшість циклічних вправ виконується просто неба, тому навантаження залежить від багатьох факторів: рельєфу місцевості, характеру ґрунту, вологості та температури повітря, атмосферного тиску. Навантаження обумовлюється також масою тіла, технікою виконання вправи та ін. Тому для об'єктивної оцінки впливу навантаження використовуються показники ЧСС.

Пироговою О.А. рекомендовані оптимальні показники ЧСС для людей різного РФС: 150-160 уд./хв мінус вік – для осіб з низьким та нижче середнього рівнями; 180-190 уд./хв мінус вік – для осіб з вище середнього та високим рівнями [3].

Розрізняють такі режими тренувальних занять бігом:

- реабілітаційний – для осіб з відхиленнями у стані здоров'я: ЧСС = 110-120 уд./хв;
- підтримуючий – для початківців-бігунів: ЧСС = 130-140 уд./хв.;
- розвиваючий – для добре підготовлених бігунів: ЧСС = 144-156 уд./хв.[4].

Вище вказані показники ЧСС свідчать про аеробний характер навантаження. Його дотримуються в оздоровчих заняттях усіма циклічними вправами. Тривалість занять оздоровчим бігом понад 1 годину вважається нерациональною.

Існує багато варіантів програм оздоровчої ходьби та бігу, в яких пропонуються різні за обсягом та інтенсивністю навантаження, навіть для людей одного віку та фізичного стану. Як приклад наведено типову програму Є.Мільнера [1].

Особам з низьким та нижче середнього РФС автор пропонує такий варіант: перші 6 тижнів – оздоровча ходьба за програмою К.Купера. Після засвоєння програми ходьби починається 2-ий етап – чергування коротких відрізків ходьби та бігу до тих пір, поки біг не перейде в безперервний. Другий етап може тривати від кількох місяців до року. Він визначається не конкретними термінами, а фізичним станом. На 3-му етапі починається тренування витривалості. Тривалість занять – 30-40 хв, ЧСС – 120-130 уд./хв.

Особам з середнім РФС Є.Мільнер рекомендує починати оздоровчі заняття з чергування ходьби та бігу. Через 6-12 тижнів можливий перехід до безперервного бігу. Тривалість заняття 40-60 хв, ЧСС = 130-140 уд./хв.

Для осіб з РФС вище середнього та високим підготовчий етап (біг-ходьба) може бути скорочений до 2-3 тижнів. Після цього переходять до безперервного бігу. Його тривалість 50-60 хв, ЧСС = 140-150 уд./хв. Подальше збільшення навантаження в оздоровчому тренуванні не є обов'язковим.

В основу програми занять бігом відомого новозеландського тренера А.Лідьярда [1] покладено такі правила:

- тренуватися, але не напружуватися;
- ніколи не змагатися з іншими під час бігу;
- завжди дотримуватися “власного”, який найкраще переноситься, темпу бігу;
- навантаження підвищувати за рахунок збільшення дистанції бігу, а не його темпу;
- робити короточасні інтервали відпочинку, якщо в них є потреба.

Структура оздоровчого заняття бігом, за К.Купером, складається з 4-х фаз:

- 1) підготовча: коротка розминка з використанням вправ на розтягування з метою профілактики травм опорно-рухового апарату;

- 2) основна: аеробна, включає біг оптимальної тривалості та інтенсивності;
- 3) заключна ("заминка"): виконання основної вправи зі зниженою інтенсивністю;
- 4) силова: включає декілька загальнорозвиваючих вправ силового характеру (для зміцнення м'язів плечового поясу, спини, черевного пресу) та вправи на розтягування у сповільненому темпі [2].

Оздоровчі заняття бігом складаються з таких етапів: підготовчого, основного, підтримуючого.

На підготовчому етапі оздоровчого тренування, за умови його проведення у фізкультурно-оздоровчих групах, основним завданням є навчання раціональній техніці оздоровчого бігу.

У кожному біговому кроці існує фаза польоту. Коли одна нога приземлюється, на неї падає навантаження, що в 5 разів перевищує вагу тіла. Велике навантаження припадає на суглоби. Жорстка постановка ноги на п'яту призводить до змін поверхні кісток у суглобах, порушує хрящі хребта. Неправильна постава під час ходьби та бігу погіршує роботу внутрішніх органів.

Професор Донський Д.Д. [6] пропонує 4 етапи засвоєння техніки оздоровчої ходьби та бігу:

1 етап – ходьба за індивідуальною технікою, але дозована за тривалістю та швидкістю пересування;

2 етап – навчання активному відштовхуванню стопою, переносу ноги обертом тазу вперед з активним перекатом, постановці стоп майже паралельно одна одній, тобто навчання елементам спортивної ходьби;

3 етап – біг підтюпцем (джогінг). Його техніка індивідуальна;

4 етап – легкий пружний біг (футтінг). Він є проміжним етапом від бігу підтюпцем до спортивного бігу.

В оздоровчому тренуванні повністю імітувати техніку спортивного бігу не рекомендується. Можливе різке збільшення ЧСС і швидка втома. Тому слід

навчати окремим елементам техніки спортивного бігу: пружній постановці стопи, її приземленню з одночасним обертом тазу вперед.

Дотримання безпеки оздоровчих занять бігом передбачає:

- чергування бігу з ходьбою;
- біг тільки по м'якому ґрунту;
- використання техніки оздоровчого бігу: при відриві від опори підйом ніг повинен бути мінімальним, постановка ноги на ґрунт – одразу на всю стопу, зверху вниз, що нагадує ходьбу по сходах (у США кажуть: “Став ногу у відро”);
- довжина бігового кроку повинна бути мінімальною ($1/2 - 2$ ступні);
- бігати лише у спеціальних кросових туфлях;
- регулярно виконувати спеціальні вправи для зміцнення суглобів ніг та м'язів стопи.

Виконання циклічних вправ тісно пов'язано з диханням. Для сполучення режиму дихання і рухів використовується термін “руховий дихальний цикл” (РДЦ). Співвідношення між фазами дихання і рухом схематично зображується так: $\frac{2:2}{2}, \frac{3:3}{3}$, де показник чисельника вказує на тривалість фази вдиху та видиху, а цифра у знаменнику – на кількість рухів, виконаних за цей час [7].

Під час бігу з невисокою швидкістю рекомендується РДЦ $\frac{4:4}{4}$.

З таким співвідношенням дихання й частоти кроків рекомендується бігати новачку. РДЦ $\frac{3:3}{3}$ характерно для бігу середньої інтенсивності, $\frac{2:2}{2}$ – високої інтенсивності. Необхідно уникати швидкості бігу, при якій співвідношення між дихальним циклом і фазами дихання становить: $\frac{1:1}{1}$.

Методика проведення оздоровчих занять іншими циклічними вправами багато в чому збігається з наведеною вище, але має і певні особливості.

2.2.2. Ходьба та біг на лижах як засіб оздоровлення

З метою оздоровлення використовуються як повільна, рівномірна ходьба, так і швидкий біг на лижах. Ходьба на лижах у повільному темпі забезпечує зняття втоми, нервової перенапруги і є формою активного відпочинку. Для підвищення рівня фізичного стану, розвитку основних рухових якостей використовується біг на лижах зі швидкістю 5-8 км/год.

Існують дві абсолютно протилежні точки зору на можливість застосування бігу на лижах в оздоровчих заняттях. Окремі фахівці вважають, що він доступний усім, незалежно від віку та стану здоров'я [8], інші – пишуть про значну технічну складність названого виду аеробної діяльності та його обмежену доступність [9].

Пересування на лижах, завдяки особливостям м'язової діяльності та природним умовам, вважається найбільш універсальним оздоровчим засобом [2; 5].

Ходьба та біг на лижах, на відміну від звичайної ходьби, бігу, їзди на велосипеді, потребують участі в роботі різноманітних м'язових груп, що стимулює периферійний кровообіг, збільшує енерговитрати. У фізичному розвитку і стані здоров'я людей відбуваються такі позитивні зміни:

- гармонійно розвивається скелетна мускулатура, зменшується жирова тканина;
- збільшуються функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем;
- активізується обмін речовин;
- покращується емоційний стан;
- підвищується опірність до простудних та інфекційних захворювань.

Програмування оздоровчих занять передбачає наявність 3-х етапів:

- підготовчого;
- основного;
- підтримуючого.

Мета підготовчого – засвоєння або вдосконалення техніки різних лижних ходів, способів підйому та спуску, видів поворотів та гальмування.

Засвоєння техніки лижних ходів починається з перемінного двокрокового ходу, який вважається простим та універсальним і підходить для будь-якого рельєфу місцевості. Потім переходять до вивчення одночасних ходів: однокрокового та двокрокового.

Заняття починається з розминки, в яку слід включати загальнорозвиваючі вправи на розтягування, біг у спокійному темпі. В основній частині заняття, на тренувальному маршруті, проводиться прогулянка на лижах (для осіб із низьким та нижче середнього РФС) або біг з оптимальною для конкретного віку, статі, рівня фізичного стану швидкістю.

У заключній частині для зниження навантаження застосовуються вправи на розслаблення м'язів – відносно повільне пересування на лижах.

Навантаження при пересуванні на лижах залежить також від багатьох зовнішніх факторів, які постійно змінюються (погодні умови, характер снігового покриву та лижні, рельєф місцевості та ін.), тому дозування необхідно здійснювати за показниками ЧСС. Тренувальні пульсові режими в оздоровчих заняттях осіб, старших 40 років, запропоновані Л.Я.Іващенко, Н.П.Стралко, наведено в табл. 6.

Таблиця 6

Пульсові режими осіб різного віку і фізичного стану в оздоровчому тренуванні

РФС, № п/п	Тривалість занять, хв	Вік		
		40-49	50-59	60-69
1	30	115-130	105-120	95-110
	60-90	105-120	95-110	85-100
2	30	125-135	115-125	105-115
	60-90	115-125	105-115	95-110
3	30	130-150	120-140	110-130
	60-90	120-130	110-120	100-110
4	30	135-150	125-140	115-130
	60-90	125-135	115-125	105-115
5	30	145-155	135-145	125-135
	60-90	135-140	125-130	115-120

Як приклад, наводимо програму оздоровчого тренування на лижах для чоловіків віком 40-49 років, розроблену Л.Я.Іващенко (табл. 7).

Програма оздоровчого тренування на лижах для чоловіків 40-49 років

РФС, № п/п	Швидкість, км/год	Кількість занять на тиждень	Тривалість тренування, хв	Загальна тривалість заняття, хв
1	прогулянкова	5	-	60
2	прогулянкова	4-5	-	60
3	5,0-5,5	4	15	60
4	6,0-6,5	3	10	30
5	6,5-7,0	3	10	30

Працездатність під час оздоровчого тренування на лижах залежить від характеру дихання. Необхідно дотримуватися такого режиму дихання: на 2 кроки – вдих, на 4-8 (залежно від тренуваності) кроків – видих [7].

Тренування з використанням бігу на лижах є корисним переключенням для осіб, які займаються оздоровчим бігом. Біг висуває високі вимоги до опорно-рухового апарату, оскільки після тривалих тренувань можуть виникнути запалення м'язів, сухожилів, надкісничі. Широкі м'язі рухи на лижах із включенням додаткових м'язових груп ведуть до зниження навантажень на кістково-м'язовий апарат [3].

2.2.3. Застосування їзди на велосипеді в оздоровчому тренуванні

За характером навантаження їзда на велосипеді (вертикальні зусилля) нагадує підйом сходами, за впливом на організм – ходьбу, біг, пересування на лижах. Вона забезпечує тренування органів кровообігу й дихання, стимулює обмін речовин, покращує рухливість суглобів, зміцнює м'язи нижніх кінцівок.

Їзда на велосипеді вимагає вміння зберігати рівновагу, орієнтуватися у просторі, тому підвищуються вимоги до координації функцій вестибулярного та зорового аналізаторів, периферійного зору. Однак існують негативні моменти, які пов'язані з їздою на велосипеді:

- до роботи залучені переважно м'язи нижніх кінцівок;
- відносно статичне положення тулуба, плечового поясу та рук;
- ускладнене грудне дихання;

• тривале педалювання при зігнутому положенні тулуба та його статичному напруженні може призвести до порушення постави, загострення деяких хронічних захворювань.

Їзда на велосипеді не рекомендована при деформації хребта, варикозному розширенні вен, геморої, гінекологічних захворюваннях.

Тренування на велосипеді необхідно розпочинати зі спокійних прогулянок. Швидкість їзди повинна бути такою, щоб можна було вільно дихати через ніс. Тривалість прогулянок, які проводяться тричі на тиждень, до однієї години. У подальшому тривалість кожної прогулянки можна збільшувати до 1,5-2 годин. Добре самопочуття, відчуття легкості, підвищення працездатності після систематичних прогулянок (упродовж 3-5 місяців) є свідченням можливості початку оздоровчої їзди на велосипеді [10].

У програмах аеробіки К.Купера [2] передбачено їзду на велосипеді від 1,6 км до 5 км, швидкість якої залежить від рівня аеробної підготовленості. Вітчизняними фахівцями оздоровчого тренування встановлено, що ізольоване викорис-тання велозанять ефективне лише для осіб з низькими функціональними можли-востями (низький, нижче середнього, середній РФС). При більш високому РФС рекомендується комплексне використання велотренувань з гімнастичними впра-вами, іграми, заняттями на тренажерах [3; 5].

Як приклад наводимо програму оздоровчого тренування на велосипеді для чоловіків 50-59 років за Л.Я.Івашенко (табл. 8).

Таблиця 8

Програма оздоровчого тренування для чоловіків 50-59 років

РФС	Швидкість пересування, км/год	Кількість занять на тиждень	Тривалість тренування, хв	Загальна тривалість заняття, хв
1	7,5-8,0	5	40	60
2	8,0-8,5	4	25	40
3	10-13	3	15	30
4	15-16	3	10	30
5	16,5-20 і більше	3	10	30

Необхідно приділяти увагу формуванню навичок раціонального дихання при їзді на велосипеді. Вважається, що найбільш економним диханням є діафраг-

мально-міжреберне, яким необхідно оволодівати за допомогою спеціальних вправ [7]. Рациональне дихання при їзді на велосипеді формується у 2 етапи:

1. Засвоєння навиків діафрагмального міжреберного дихання.

2. Формування змішаного дихання із затримкою на виху.

Необхідно пам'ятати, що їзда на велосипеді є найнебезпечнішою формою активного відпочинку. Має місце значна кількість дорожньо-транспортних пригод за участю велосипедистів, особливо у вечірні часи на погано освітлених вулицях.

Оздоровчий ефект досягається також вправами на велотренажері, які позитивно впливають на серцево-судинну та дихальну системи організму, енергетичний обмін.

2.2.4. Плавання в оздоровчому тренуванні

Заняття плаванням рекомендовані всім здоровим особам будь-якого віку. Їх позитивний вплив обумовлений:

- виконанням рухів у горизонтальному положенні, що полегшує навантаження;
- розвантаженням хребта, сприянням розвитку гнучкості та покращанню постави;
- гідромасажем шкіри, що сприяє вдосконаленню вегетативних функцій, рефлекторній стимуляції серця, покращанню периферійного кровообігу;
- позитивним впливом на нервову систему, стимулюванням діяльності головного мозку, підвищенням рухливості нервових процесів;
- покращанням функцій дихальної системи;
- загартовуючим впливом;
- значною енергетичною вартістю, яка обумовлена великою тепловіддачею та подоланням опору води.

У зв'язку з вищевказаним, плавання використовується як лікувальний засіб при порушеннях постави, гіпертонії (I-II стадії), ішемічній хворобі серця (I стадія), патології опорно-рухового апарату.

Одночасно слід зазначити можливі негативні моменти оздоровчих занять плаванням:

- для досягнення зони тренувального режиму (пульс – 130 уд./хв), необхідна значна швидкість плавання, володіння технікою, чого можуть досягти не всі;
- можливі очні та отолярингічні захворювання.

Інтенсивність навантаження може бути вищою, ніж в інших циклічних вправах, оскільки в горизонтальному положенні серце здатне перекачувати на 10-20% більше крові, ніж у вертикальному.

Заняття оздоровчим плаванням плануються у три етапи. На 1 етапі – вивчення або вдосконалення техніки плавання, у першу чергу кролем і брасом. Особи, що можуть протриматись на воді 20-40 хвилин, переходять до занять 2 етапу, на якому вдосконалюється техніка й досягається відповідний РФС. На 3 етапі підтримується високий РФС.

Як оптимальна доза оздоровчого плавання в різних програмах зазначається дистанція 800-1000 м. Залежно від віку та РФС можуть бути відхилення від цієї середньої норми [5].

Після подолання відрізків 100-200 м допускаються короткочасні перерви на відпочинок (1-2 хв).

Для засвоєння навичок плавання розроблено спеціальні підготовчі вправи, що дають змогу також оволодіти раціональним диханням у воді [11].

Для самостійних занять циклічними вправами Л.Я.Іващенко, М.П.Страпко розроблено спрощені тижневі програми оздоровчого тренування (табл. 9).

Таблиця 9

Тижневі програми оздоровчого тренування для самостійних занять

Вік	Кількість занять на тиждень	Тривалість занять, хв	Довжина дистанції, км
20-29	3	30	10 × К
30-39	3	30	9 × К
40-49	3	30	8 × К
50-59	3	30	7 × К
60-69	3	30	6 × К

К – коефіцієнт циклічної вправи:

- плавання – 0,1;
- біг, ходьба на лижах – 0,5;
- їзда на велосипеді – 1,0.

З метою досягнення різнобічного оздоровчого впливу, уникнення монотонності занять і адаптації до навантажень в оздоровчому тренуванні доцільне тимчасове переключення з одного виду циклічних вправ на інші або їх використання у сполученні.

Підсумок

У розділі 2.2 висвітлено особливості програмування та методики оздоровчого тренування з використанням циклічних вправ. Значна увага зосереджена на питаннях організації і методики проведення оздоровчого тренування з ходьби та бігу як найбільш доступних та популярних засобів оздоровлення. Наведено дані щодо рекомендованих показників фізичного навантаження (швидкість пересування; довжина відрізків, які долаються; час виконання; ЧСС), взірці програм оздоровчого тренування для осіб різного віку і статі. Висвітлено етапи засвоєння техніки оздоровчої ходьби та бігу, особливості поєднання дихання з рухами (руховий дихальний цикл). У розділі розкрито оздоровчі можливості пересування на лижах, рекомендовано пульсові режими для осіб різного віку фізичного стану. Описано основні етапи оздоровчого тренування, особливості побудови окремого заняття з використанням ходьби та бігу на лижах. Вказуються позитивні та негативні моменти, які притаманні їзді на велосипеді, зазначаються рекомендації щодо розробки програм оздоровчого тренування. Наводяться дані стосовно плавання як засобу оздоровлення. Даються спрощені програми самостійних занять циклічними вправами в оздоровчих цілях.

Контрольні завдання

1. Доведіть ефективність використання циклічних вправ як засобів оздоровлення.
2. Розкрийте особливості дозування фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні з використанням циклічних вправ.
3. Вкажіть раціональні параметри фізичного навантаження за показниками ЧСС.
4. Наведіть схему складання програм оздоровчого тренування (на прикладі однієї з циклічних вправ).

5. Вкажіть особливості програм оздоровчого тренування з використанням ходьби та бігу залежно від РФС.
6. Назвіть етапи засвоєння раціональної техніки оздоровчої ходьби та бігу.
7. Розкрийте особливості програм оздоровчого тренування з використанням ходьби та бігу на лижах.
8. У чому полягають особливості складання програм оздоровчого тренування з використанням їзди на велосипеді?
9. Зазначте особливості використання плавання в оздоровчих цілях.
10. Розкрийте особливості раціонального дихання (руховий дихальний цикл) при виконанні циклічних вправ.

Література

1. Мильнер Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. – М.: Физкульт. и спорт, 1991. – 112 с.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Физкульт. и спорт, 1989. – 224 с.
3. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. – К.: Здоров'я, 1989. – 168 с.
4. Волков В.М., Мильнер Е.Г. Человек и бег: Медико-биологические основы оздоровительного бега. – М.: Физкульт. и спорт, 1987. – 144 с.
5. Ивашенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоров'я, 1988. – 160 с.
6. Донской Д.Д. Ходить и бегать для здоровья. – М.: Знание, 1985. – 64 с. (Новое в жизни, науке, технике. Сер. “Физкульт. и спорт”. – №7).
7. Кузнецова Т.Д., Левитский П.М., Язловецкий В.С. Дыхательные упражнения в физическом воспитании. – К.: Здоров'я, 1989. – 136 с.
8. Архипов А.А. На лыжах – за здоровьем. – К.: Здоров'я, 1987. – 152 с.
9. Донской Д.Д. На лыжах – круглый год. – М.: Знание, 1991. – С.99-190. (Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкульт. и спорт” – №5).
10. Полищук Д.А. На прогулку – с велосипедом. – К.: Здоров'я, 1988. – 144 с.
11. Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья. – К.: Здоров'я, 1988. – 136 с.

Розділ 2.3. ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР В ОЗДОРОВЧОМУ ТРЕНУВАННІ

Спортивні ігри широко застосовуються в оздоровчому тренуванні. Окрім 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 та лісових зонах або на березі водоймища, їх оздоровчо-рекреаційний вплив посилюється за рахунок позитивного ландшафтного рефлексу.

До групи спортивно-оздоровчих ігор належать: волейбол, бадмінтон, теніс, настільний теніс, городки, кеглі.

2.3.1. Спортивні ігри як засіб оздоровлення

Спортивні ігри, що використовуються в оздоровчому тренуванні, розвивають швидкісно-силові якості, спритність, спеціальну витривалість до роботи перемінної потужності, пам'ять, органи відчуття (особливо зір).

Одночасно спортивні ігри активізують діяльність нервової системи та внутрішніх органів, підвищують загальну фізичну працездатність.

Наведемо коротку характеристику спортивних ігор, які широко застосовуються в 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, які вирішуються. Лікувально-оздоровчі можливості гри у волейбол значні, заняття пропонуються навіть хворим на атеросклероз та гіпертонію I ступеня. Результати досліджень свідчать про можливості волейболу щодо нормалізації артеріального тиску при гіпертонії та гіпотонії [1].

За даними 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 [2].

Бадмінтон легко засвоюється початківцями. Після 2-3 занять гри у бадмінтон навчається кожна людина. Заняття бадмінтоном можуть використовуватися навіть хворими із паралічем нижніх кінцівок. Наприклад, в одній із лікарень Стокгольма активно використовуються заняття бадмінтоном з хворими, які знаходяться 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 і розповсюджена в місцях та закладах відпочинку населення [3].

Теніс називають “природною руховою терапією”. Швидка зміна ситуацій, човниковість пересувань, вимоги до відчуття рівноваги роблять теніс корисним для осіб, які страждають неврозами, схильних до пригніченого стану, не впевнених у собі.

Під час гри показник ЧСС не перевищує 111 уд./хв, що дає змогу застосувати теніс особам, різного віку та РФС [2]. Однак теніс складний у технічному відношенні: щоб отримати тренувальне аеробне навантаження, необхідно довго тренуватися із кваліфікованим тренером на спеціальних кортах [4].

Настільний теніс – менш складний та вибагливий у плані технічного оснащення. Якщо немає стола для гри, його можна змайструвати самому і встановити у кімнаті або на подвір’ї, спортивному майданчику. Правила гри в настільний теніс досить прості, тому ця гра доступна для всіх бажаючих [5].

Футбол – дуже поширена та популярна гра. Але він дає фізичне навантаження, що у 2-3 рази перевищує навантаження у вищезазначених іграх. Саме тому футбол, а також баскетбол і хокей як оздоровчі засоби рекомендовані лише особам віком до 40 років з вище середнього і високим РФС, що добре володіють

технікою гри. Після 50 років – колишнім спортсменам, що продовжують тренування і мають високий рівень фізичного стану [6].

В оздоровчому тренуванні частіше використовуються окремі елементи футболу й баскетболу у вигляді спеціальних вправ з метою розвитку аеробних можливостей організму [7].

2.3.2. Дозування навантаження під час оздоровчих занять

Дозування фізичного навантаження 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 фактору;

метеорологічних умов гри (якщо заняття проводяться просто неба).

Під час оздоровчих занять спортивними іграми рухова діяльність характеризується різною інтенсивністю, аеробними та анаеробними механізмами енергозабезпечення.

Під час проведення оздоровчих занять спортивними іграми не завжди слід покладатися на показники самопочуття гравців. У зв'язку з високим емоційним фоном заняття, значне фізичне навантаження не відчувається. За свідченням дослідників, при хорошому самопочутті гравців та відсутності скарг можуть бути зареєстровані негативні зміни в ЕКГ (як правило, в осіб 40-50 років). Саме тому дуже важливим є контроль за рівнем фізичного навантаження під час занять.

За показниками ЧСС 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 отримати 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.

Середнє навантаження може бути отримано під час гри у волейбол, без блокуючих та нападаючих стрибків. Допускається гра двох-трьох партій з перервами після кожних 5-7 хвилин.

У бадмінтоні середнє навантаження забезпечується звичайною грою, включаючи скорочені удари. Гра може тривати 30-40 хвилин.

Середнє навантаження у тенісі досягається грою біля стінки або парною грою з обмеженням швидких пересувань та віддалених пробіжок без скорочених та кручених ударів. Тривалість гри для тренуваних осіб – 60-90 хвилин, для нетренуваних – 30-40 хвилин.

Велике навантаження може бути отримано грою у волейбол на результат з повним складом команд; у бадмінтоні й тенісі – парною грою на результат [2].

Наводимо в таблиці 10 максимально допустимі показники ЧСС під час використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні, досліджені та виведені Л.Івашенко і Н.Страпко [6].

Таблиця 10

Максимально допустимі 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	-	-
Нижче середнього	180-185	170-175	160-165	-	-
Середній	185-190	175-180	165-170	150-155	140-145
Вище середнього	190-195	190-195	170-175	155-160	145-150
Високий	195-200	185-190	175-180	160-165	150-155

Наведені 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 % (рис. 6).

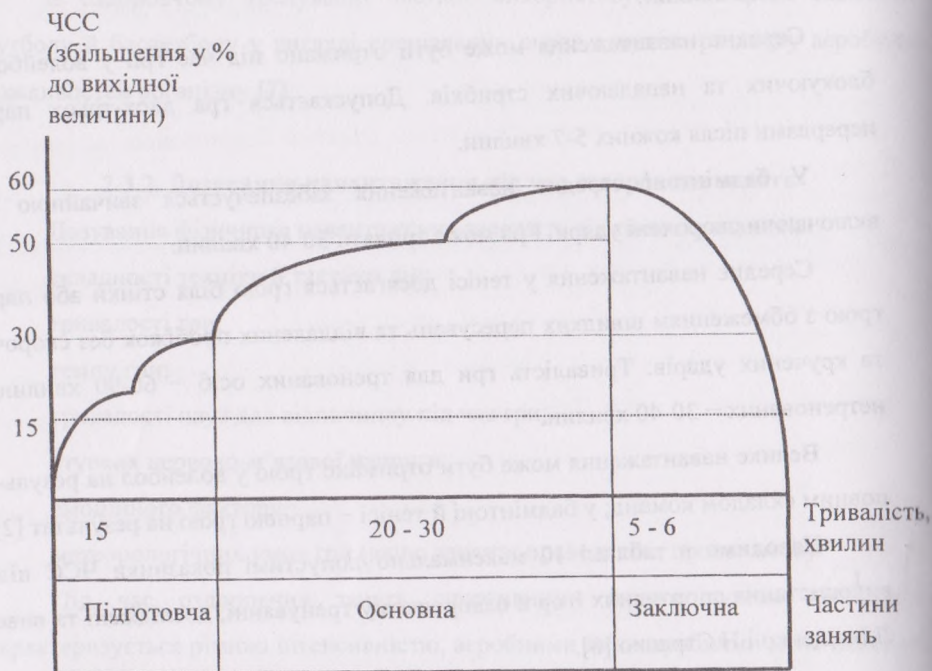


Рис.6. Крива фізіологічного навантаження в заняттях спортивними іграми
(за В.Б.Спекторовим, 1987)

Про надмірне фізичне навантаження в оздоровчих заняттях спортивними іграми свідчать: тремор рук та ніг, вираз втоми на обличчі, погіршення постави, зниження активності, скарги на втому та ін. Фахівцю, який проводить заняття, слід обов'язково брати всі названі ознаки до уваги й застосовувати різні методичні прийоми для оптимального дозування навантаження. До них належать:

- спрощення правил гри;
- скорочення тривалості проведення гри;
- зменшення розмірів ігрових майданчиків;
- зменшення ваги м'яча, розмірів воріт та ін.;
- збільшення кількості гравців у командах;
- вчасність пауз для відпочинку;
- послаблення емоційного фактору;

врахування умов зовнішнього середовища (температури, вологості, тиску, сили вітру та ін.).

Слід приділяти увагу відновленню ЧСС після завершення ігрового заняття. У добре фізично підготовлених людей ЧСС знижується з 160-170 до 120-130 уд./хв за 60-80 с, у непідготовлених – за 2-3 хвилини і більше [1].

2.3.3. Особливості програмування та методики оздоровчих занять спортивними іграми

Існують різні підходи до програмування оздоровчих занять спортивними іграми. К.Купер вважає, що оздоровчий ефект може бути досягнений при використанні лише самих спортивних ігор. Ним розроблені програми занять для осіб різного віку [8]. Приклад такої програми наведено в табл. 11.

Вітчизняні фахівці [5] пропонують використовувати спортивні ігри в комплексі з циклічними вправами. Поєднання спортивних ігор із циклічними вправами здійснюється двома шляхами:

- чергуванням у тижневому мікроциклі перших та других;
- використанням в одному занятті циклічних вправ з елементами спортивних ігор.

Таблиця 11

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

*/ у перші 6 тижнів у загальний час заняття входять перерви для відпочинку;

**/ з 7 тижня враховується лише “чистий” час гри.

Якщо рівень фізичного стану осіб, що займаються, низький або нижче середнього, рекомендується час заняття розподіляти таким чином: 40 % – ігри, 60 % – циклічні вправи. Середній рівень фізичного стану дає змогу розподіляти час

заняття порівню. Вище середнього або високий рівень фізичного стану дає змогу присвячувати іграм 60 % часу, а 40 % – циклічним вправам. Ігри проводяться до циклічних вправ. Прикладом комплексного підходу у проведенні оздоровчих занять є типовий навчальний план, розроблений А.Г.Фурмановим, М.Б.Юспа (табл. 12).

З метою вдосконалення аеробних можливостей організму використовуються серії спеціальних вправ з м'ячем, які виконуються в різних режимах.

При виконанні ігрових вправ у рівномірному режимі їх тривалість складає 30 і більше хвилин, а інтенсивність, за показниками ЧСС, не перевищує ПАНО.

Таблиця 12

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:		
-загальнорозвиваючі, підготовчі, підвідні вправи	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

При виконанні вправ з м'ячем у повторному режимі компоненти навантаження такі:

- тривалість вправ – 3-10 хв;
- ЧСС не вище ПАНО;
- інтервали відпочинку – час необхідний для зниження ЧСС до 130-140 уд./хв.

При використанні інтервального методу тривалість ігрових вправ у межах 1-3 хв, інтенсивність – не вище 80 % МПК. Інтервали відпочинку 30-120 с, кількість повторень 10 і більше [7].

Тренувальне заняття із використанням спортивних ігор складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Підготовча частина триває 5-10 хвилин і включає загальнорозвиваючі вправи, ходьбу, біг. Основна частина триває 20-30 хвилин. Вона присвячується навчанню техніці гри. Гравці виконують спеціальні вправи з м'ячем, беруть участь в односторонній та двосторонній грі. Заключна частина триває 6-8 хвилин. У ній передбачено повільну ходьбу, дихальні вправи, вправи на розслаблення.

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 [1].

Комплектування груп в оздоровчих заняттях спортивними іграми проводиться з урахуванням рівня фізичного стану або медичної групи тих, хто займається. Команди комплектуються за показниками рівня технічної та фізичної підготовки гравців.

Проведення гри на результат або змагань 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. Коректуються 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 воротарів. Тривалість гри теж залежить від кількості гравців [9].

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 не придатні. Заборонено проводити оздоровчі тренування під час дощу та після нього на майданчику, покритому водою, при температурі нижче -14° та вище $+25^{\circ}$. Тільки дотримання правил безпеки зумовить або підсилить оздоровчий вплив занять.

Підсумок

У розділі 2.3 проаналізовано особливості програмування та методики проведення оздоровчого тренування з використанням спортивних ігор. Наводиться характеристика спортивних ігор як засобу оздоровлення, їх використання залежно від віку та рівня фізичного стану тих, хто займається. У зв'язку з емоційним фоном, на якому проводяться заняття, особлива увага приділяється дозуванню фізичного навантаження. Наведено максимально допустимі показники ЧСС при використанні спортивних ігор, методичні прийоми оптимального дозування навантаження. У розділі розкрито різні підходи до складання програм оздоровчого тренування: з використанням лише спортивних ігор або у комплексі з циклічними вправами. Висвітлено послідовність вивчення технічних прийомів в оздоровчих заняттях, рекомендації щодо побудови тренувального заняття, дотримання техніки безпеки.

Контрольні завдання і запитання

1. Обґрунтуйте, що спортивні ігри можуть бути засобом оздоровлення.
2. Поясніть, чому вибір окремих спортивних ігор як засобів оздоровлення залежить від віку та рівня фізичного стану тих, хто займається.
3. Від яких показників залежить дозування фізичного навантаження під час оздоровчих занять спортивними іграми?
4. Наведіть максимально допустимі показники ЧСС в оздоровчому тренуванні з використанням спортивних ігор.
5. Вкажіть методичні прийоми оптимального дозування фізичного навантаження в спортивних іграх.

6. Розкрийте сутність різних підходів до складання програм оздоровчого тренування із використанням спортивних ігор.
7. У якій послідовності необхідно вивчати технічні прийоми гри в оздоровчих заняттях?
8. Вкажіть структуру та зміст оздоровчо-тренувального заняття з використанням спортивних ігор.
9. Розкрийте особливості комплектування фізкультурно-оздоровчих груп та команд в заняттях спортивними іграми.
10. Назвіть вимоги правил безпеки в оздоровчих заняттях спортивними іграми.

Література

1. Спекторов В.Б. Подвижные и спортивные игры на курортах и в санаториях. – К.: Здоров'я, 1987. – 96 с. Управление физическим состоянием организма. Тренирующая терапия /Т.В.Хутиев, Ю.Г.Антамонов, А.Б.Котова, А.Г.Пустовойт. – М.: Медицина, 1991. – 256 с.
2. Галицкий А., Лифшиц В. Доступный как бег трусцой (Игра в бадминтон). – М.: Знание, 1987. – 96 с. //Новое в жизни, науке, технике. – Серия “Физкульт. и спорт”. – №8.
3. Айвазян Ю.Н. Теннис после 30. – М.: Физкульт. и спорт, 1986. – 128 с.
4. Марусін В.Ю. Настільний теніс для всіх. – К.: Здоров'я, 1991. – 112 с.
5. Ивашенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоров'я, 1988. – 160 с.
6. Бондин В.И. Игры с мячом для здоровья. – М.: Знание, 1991. – 96 с.
7. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд., перераб. – М.: Физкульт. и спорт, 1989. – 224 с.
8. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Физическая культура трудящихся. – Минск: Полым'я, 1988. – 223 с.

Розділ 2.4. ОЗДОРОВЧІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ

За свідченнями фахівців, на сьогодні існує близько 300 видів оздоровчої гімнастики, а пошук нових видів і форм оздоровчих занять триває. Безперервно виникають і вдосконалюються авторські системи оздоровлення: Джейн Фонди, Каллан Пінкней, К.Бейлі та ін. [1]. Усі системи оздоровчої гімнастики можна умовно поділити на три групи: східні, європейські та американські, що стали інтернаціональними.

Східні системи (йога, цигун, ушу та ін.) мають давню історію. Особливу увагу в них приділено комплексності тріади: рух, дихання, свідомість.

Специфіка східних систем полягає в тому, що вони поєднують етичні правила та фізичні вправи.

Європейські та американські системи гімнастики порівняно молоді. До них належить аеробіка Джейн Фонди, калланетика, степ-аеробіка, фанк-аеробіка, аква-аеробіка та ін.

Їх суть полягає в поєднанні загальнорозвиваючих вправ із біговими, стрибковими й танцювальними рухами, які виконуються переважно поточним способом під сучасну емоційну музику [1].

Емоційність занять обумовлює прагнення до участі в них людей переважно молодого та першого зрілого віку.

У вітчизняній практиці оздоровчого тренування застосовуються такі види оздоровчої гімнастики, як основна, жіноча, ритмічна, атлетична, стретчінг. Останнім часом поширеними серед жінок різного віку стали заняття шейпінгом.

Засобами основної гімнастики є прикладні вправи (біг, стрибки, лазання та ін.); загальнорозвиваючі вправи (без предметів, з предметами, в парах); прості акробатичні вправи. Оздоровчий ефект залежить від інтенсивності виконання (кількості повторень, тривалості відпочинку). Застосування методу колового тренування дає змогу комплексно розвивати всі фізичні якості, особливо витривалість.

Розповсюдженою є ритмічна гімнастика (джаз-гімнастика, поп-гімнастика, модерн-гімнастика, дискоробіка). Назва обумовлена тим, що вправи виконуються під музику з чітким ритмом. Її інколи називають аеробікою, але це неточна назва, тому що м'язова діяльність у ній має аеробно-анаеробний характер [2].

Засоби, які використовуються в ритмічній гімнастиці, формувалися та вдосконалювались упродовж декількох століть. Різні гімнастичні школи застосовують вправи, що активно впливають на м'язи та суглоби. Це різноманітні нахили, випади, махи ногами, підстрибування, бігові рухи, елементи сучасних танців.

Окрім того, ритмічна гімнастика запозичила деякі нескладні елементи з акробатики (перекати, перекиди, стійки на лопатках, напівшпагати та ін.), художньої гімнастики (різновиди ходьби та бігу, стрибки та ін.), хореографії (положення тіла, рухи ногами, тулубом та ін.), гімнастики йогів (окремі пози та положення тіла), а також з інших видів фізичних вправ.

Існує декілька основних напрямів занять ритмічною гімнастикою.

Програма занять за Сідне Ром (ФРГ) базується на гімнастичних вправах; за Марлен Шарель (ФРГ) – на танцювальних елементах. Обидві програми включають значну кількість бігових, стрибкових вправ. Німецькі фахівці зосереджують увагу на окремих групах м'язів, тренування яких покращує фігуру, ліквідує вадистави.

Програма за Мері (Югославія) складається з трьох частин: А, Б та комбінованої А + Б. Кожна частина включає сім основних груп вправ, які виконуються у швидкому темпі.

Система ритмічної гімнастики Джейн Фонди (США) має переважно атлетичну спрямованість. Вона використовується для осіб, що добре фізично підготовлені. Вправи розвивають рухові якості, виконуються із значною кількістю повторень та амплітудою [2].

Про оздоровчу ефективність ритмічної гімнастики можна прочитати в багатьох джерелах [3; 4]. Однак не можна погодитися з існуючими рекомендаціями

щодо допустимості підвищення ЧСС під час занять до максимальних показників (220 мінус вік), оскільки ці показники перевищують оптимальні зони навантаження в оздоровчому тренуванні.

Атлетична гімнастика – специфічний вид гімнастики. Мета – досягнення пропорційної тілобудови та розвиток м'язової сили. В оздоровчій фізичній культурі термін “атлетична гімнастика” вважається невдалим. Пропонується вживати визначення “оздоровче тренування, спрямоване на розвиток сили” [4].

Установлено, що неправильно організовані заняття силовими вправами призводять до змін у діяльності різних систем організму, які не сприяють підвищенню резервних можливостей системи кровообігу та аеробної працездатності [3]. Тому заняття атлетичною гімнастикою використовуються переважно для осіб віком до 40 років, з вище середнього та середнім РФС за умови нейтралізації їх негативного впливу на стан здоров'я зміною методики занять та поєднання з циклічними вправами.

Шейпінг (від англ. “шейп”, що дослівно означає “форма”) – комплексна система, розроблена в Санкт-Петербурзі. Шейпінг – це система занять фізичними вправами для дівчат і жінок, яка включає ритмічну гімнастику та індивідуальну роботу з атлетизму для формування досконалої фігури. Орієнтовані на певну модель [5], програми занять шейпінгом будуються на підставі тестування фізичної працездатності та антропометричних вимірів (21 параметр), показники яких закладають у комп'ютер. Моделюється фігура, яка наближена до ідеальної і є реальною. Комп'ютерна програма передбачає видачу індивідуальних рекомендацій: діста, комплекс фізичних вправ для вибіркового розвитку окремих м'язових груп із зазначенням кількості повторень та інтенсивності навантажень за показниками ЧСС.

Зміст вправ задається аудіопрограмою. Відеопрограми демонструють одночасно три варіанти вправ однієї спрямованості, які відрізняються рівнем складності та інтенсивністю.

Можливість формування ідеальної фігури відповідно до зразків шейпінг-моделей найпрестижніших конкурсів краси національного та світового рівня, персональна корекція навантажень на основі комп'ютерного контролю сприяють широкому розповсюдженню шейпінгу в Україні.

2.4.1. Гімнастичні вправи, спрямовані на розвиток сили

Оздоровче тренування, спрямоване на розвиток сили, складається з 2-х етапів: підготовчого та основного (в атлетичній гімнастиці є 3-й – силовий.)

У підготовчому періоді тренування розв'язуються завдання розвитку витривалості й використовуються загальнорозвиваючі та циклічні вправи. Чим більше вік людини, тим тривалішим повинен бути підготовчий період: від 2-3 тижнів до 1-2 місяців залежно від рівня фізичного стану.

В основному періоді тренування поступово вводять силові вправи з еспандером, гантелями, ізометричні вправи, вправи з гирями, штангою, на тренажерах.

Значна увага приділяється вправам, що зміцнюють м'язи спини та живота. Використовується багаторазове піднімання доступної ваги. Обтяження підбираються так, щоб “відмова” в роботі наступала після 8-12 повторень вправи в одному підході. Тривалість відпочинку між підходами повинна забезпечити відновлення працездатності.

Для оздоровчих занять підходить вага, що складає 50 % від максимальної. Підйом снаряду здійснюється на фазі видиху, щоб не виникало натужування, яке не сумісне із завданнями оздоровлення. Послідовність виконання вправ повинна забезпечити навантаження різних груп м'язів.

Ізометричні (статичні) вправи в оздоровчому тренуванні повинні складати не більше 15-20 % від загального обсягу вправ на відміну від атлетичної гімнастики, де їх набагато більше (для підвищення сили м'язів, їх розмірів).

Час заняття, спрямованого на розвиток сили, розподіляється таким чином: підготовча частина – 20 %, основна частина – 70 %, заключна частина – 10 % часу.

У підготовчій частині проводиться розминка, що включає вправи без обтяжень і дихальні, а також циклічні вправи для розвитку загальної витривалості.

В основній частині виконуються вправи з силовими навантаженнями, відтискання, присідання, вправи для м'язів живота, спини, з еспандером, гантелями (3-5 кг). На більш пізніх етапах – з гириями та штангою.

У заключній частині виконуються дихальні вправи та на розслаблення, біг підтюпцем, ходьба [4].

В основній частині застосовується колове тренування. Одне коло триває 10 хвилин. Саме стільки хвилин необхідно для відновлення м'язів після роботи.

Правила підбору вправ для колового тренування такі:

- починати необхідно з великої групи м'язів;
- чергувати великі групи м'язів з дрібними м'язами для зниження середньої інтенсивності тренування в цілому;
- не виконувати вправи для м'язів-антагоністів після вправ для м'язів-синергістів однієї кінцівки;
- не допускати затримки дихання та натужування;
- використовувати переважно вправи в положенні лежачи або сидячи (для полегшення роботи серця та судинної системи);
- не допускати підвищення ЧСС більше ніж 90-120 уд./хв;
- не виконувати махів з великою амплітудою та інтенсивністю [6].

Заняття силовими вправами у тижневому мікроциклі необхідно сполучати з циклічними вправами та спортивними іграми.

В оздоровчому тренуванні, спрямованому на розвиток сили, активно застосовуються тренажери. Заняття на тренажерах мають особливості, тому важливо знати методичні підходи до їх програмування та проведення. Повинні контролюватися такі параметри:

- частота занять (їх періодичність);
- тривалість (обсяг навантажень);
- спрямованість впливу;
- потужність навантажень;
- послідовність виконання вправ;
- тривалість інтервалів відпочинку.

Названі параметри обумовлюються періодом оздоровчого тренування і рівнем фізичного стану осіб, які займаються.

У підготовчому періоді (перші 2-4 тижні) проводиться навчання техніці фізичних вправ і способам самострахування. Величина обтяжень у названий період мінімальна. Необхідно контролювати показники ЧСС, що не повинні перевищувати індивідуальних значень ЧСС = 150 мінус вік у роках. Послідовність роботи на тренажерах істотного значення не має. Періодичність занять – 3-4 рази на тиждень.

В основному періоді для визначення раціонального фізичного навантаження на всіх тренажерах (окрім велотренажера й доріжки, що біжить) проводиться так званий максимальний тест (МТ). Суть його полягає в тому, що особам до 40 років пропонується працювати по 30 с у максимальному темпі, з інтервалом 60 с. Особи, старше 50 років, виконують вправи у звичайному темпі. Залежно від рівня фізичного стану надалі рекомендується таке дозування: при середньому – число повторень в одній серії – 40 % МТ; вище середнього, високому – 50 % МТ; нижче середнього, низькому – тривалість виконання вправ на кожному тренажері – 2 хвилини, темп виконання довільний.

При зміні тренажера обов'язково виконуються дихальні вправи і вправи на розслаблення [7].

Найбільшу ефективність мають оздоровчі заняття, які проводяться в період з 10 до 14 годин або з 17 до 20 годин. Перерва між працею та тренуванням повинна складати 1,5-2 години. Вечірні тренування слід завершувати за 2-3 години до сну.

Важливо дотримуватися техніки безпеки та правил гігієни, що може попередити травматизм, розвиток перенапруги. Існують такі вимоги до розташування тренажерів у приміщенні:

- відстань між тренажерами повинна складати 1,5-2 метри;
- конструкції не повинні включати гострих деталей, елементів зі скла;
- рекомендується фарбування елементів тренажерів у різні кольори (червоним – місця, що виступають, травмонебезпечний тренажер – оранжевим);
- ставити тренажери бажано в освітлених місцях, але без засліплюючої дії сонячних променів або джерел штучного освітлення;
- необхідно передбачати облицювання стін та м'яке покриття підлоги;
- електричні велоергометри мають бути заземлені;
- необхідно здійснювати постійний контроль за станом тренажерів;
- загальний вид тренажерів повинен бути естетичним;
- у залі на спеціальному стенді розміщувати інформацію з техніки безпеки, профілактики травматизму, самоконтролю;
- поруч із тренажером бажано мати інструкцію, опис вправ та їх схеми у вигляді піктограм;
- слід підтримувати відповідний стан повітряного середовища: (температуру, вологість), уникати наявності в повітрі шкідливих речовин, якщо тренажери розташовані поблизу від виробничих приміщень [7].

2.4.2. Гімнастичні вправи, спрямовані на розвиток гнучкості

Існує два типи вправ, під час яких відбувається розтягування м'язів:

- балістичні (махи, згинання, розгинання), які виконуються з великою амплітудою та швидкістю;
- статичні (дуже повільні рухи у певній позі, що утримується 5-30 с).

У зарубіжних країнах досить популярним є стретчинг (від англ. “stretching” – розтягування) – статичні вправи для вдосконалення гнучкості та розвитку рухливості суглобів.

У США розповсюджена калланетика, розроблена американською балериною Каллан Пінкней. Її мета – корекція фігури та усунення недоліків тілобудови. Вона включає вправи, пов'язані з статистичним напруженням та розтягуванням окремих м'язових груп [1].

Фізіологічною основою вправ на розтягування є міостатичний рефлекс, при якому в примусово розтягнутому м'язі відбувається скорочення волокон, і він активізується. Механічна робота під час вправ на розтягування незначна, навіть у тривалому занятті.

У різних країнах розповсюджені різні методики застосування стретчингу. Німецькі фахівці вважають доцільним його застосування після 5-10 хвилинного бігу, під час розминки. У США, як правило, стретчинг виконують тільки після основної частини тренування, а не перед нею, тривалість вправи 10-15 с. Спеціалісти Росії є прихильниками довшої тривалості виконання вправ – до 30 с і довше [8].

Відповідно до правил специфічності розвитку гнучкості, використовуються два типи комплексів стретчингу: вправи на розтягування одних і тих самих м'язів та вправи змішаного впливу, кожна з яких впливає на певну групу м'язів.

При виконанні вправ стретчингу дотримуються таких методичних правил:

- перед вправами необхідно добре розігріти м'язи;
- уникати різких рухів, оскільки вони підвищують тонус м'яза, і тоді він важко розтягується;
- при крайньому розігнутому, зігнутому, відведено-приведеному положенні суглоба не можна похитуватися; розтягувати зв'язки та м'язи слід лише за рахунок статичного тиску в нерухомому положенні;
- необхідно концентрувати увагу на м'язах, стежити за відчуттями, які йдуть від них;
- біль – критерій граничного ступеня розтягування м'яза, при появі гострих больових відчуттів необхідно припинити виконання вправи;

- тремтіння тіла або кінцівки, м'язи якої розтягуються, також є симптомом занадто великого навантаження на суглоб, у таких випадках слід прийняти розслаблюючу стійку;

- у стретчингу не допускаються вправи, які призводять до симетричної активізації м'язів, які знаходяться біля хребта;

- під час виконання вправи необхідно дихати економічно та ритмічно, затримка дихання не допускається;

- рухи повинні виконуватися в межах індивідуальної рухливості суглоба (не копіювати рухів більш гнучкої людини);

- спочатку необхідно виконувати "легкий стретчинг": у повністю розслаблених позах, що викликає приємне відчуття, час утримання кожного положення 10-30 с, після цього переходять до "розвиваючого стретчингу", де кожне положення утримується 30 і більше секунд;

- стретчинг виконується до і після основної частини заняття.

Вважається, що розтягуванню м'язів сприяє певний режим пиття води. Її треба пити без обмежень, краще поволі й часто. Вода сприяє збереженню еластичності м'язів [6].

2.4.3. Гімнастичні танцювальні вправи

Танець традиційно розглядався як вид мистецтва, в якому основним засобом створення художнього образу є рухи та положення тіла. Поруч з тим, упродовж віків танці використовувалися з метою фізичного вдосконалення, зміцнення здоров'я, відновлення працездатності [9].

У наш час широке розповсюдження отримала танцювальна аеробіка, яка за своїм призначенням поділяється на спортивну та оздоровчу. Синонімами танцювальної аеробіки є тонізуюча гімнастика, джаз-гімнастика, диско-гімнастика, фанк-аеробіка (рухи із супер популярних танців: реп, хаус, свінг, хіп-хоп), стріт-денс (рухи танців чорношкірих американців), салсу (латиноамериканська аеробіка).

Особливість занять – взаємозв'язок рухів з музикою. Саме тому необхідно окремо висвітлити питання впливу музики на організм людини.

У медичній практиці існує такий вид лікування, як музикотерапія, що застосовується для нормалізації емоційного стану. Спеціально підібрана, за своїм функціональним впливом на організм музика може заспокоювати або збуджувати, сприяти підвищенню або зниженню тону м'язів, впливати на працездатність, регулювати дихання та ЧСС, які залежать від висоти, сили, тембру, характеру музичного твору.

Музичний ритм організує рухи, робить заняття емоційним. Високий емоційний настрій може маскувати відчуття втоми, що дає змогу виконувати більш інтенсивні навантаження, ніж без музичного супроводу. Така невідповідність може призвести до фізичної перенапруги. Під час оздоровчих занять із використанням музики обов'язково повинен проводитися контроль за зміною пульсу.

Більшість авторів робіт, присвячених оздоровчому тренуванню, пропонують визначати рівень фізичного навантаження в заняттях танцями за енерговитратами [10]. Найбільш диференційована оцінка енерговитрат в оздоровчих заняттях танцями розроблена С.Розенцвєнг (табл. 13).

Таблиця 13

Витрати енергії жінками середнього віку в заняттях танцями

Вид танців	Ккал/год
Аеробні танці (низької інтенсивності)	215
Аеробні танці (високої інтенсивності)	485
Танці, заняття балетом (напружені заняття відповідають бігу зі швидкістю 16 км/год)	750
Бальні танці	275
Танці в ритмі “диско”	400
Сучасні танці	240

Велика увага танцям, що виконуються в аеробному режимі, приділяється у програмах аеробіки К.Купера [11]. Ним розроблені програми танцювальної аеробіки для осіб різного віку. Інтенсивність занять у цих програмах змінюється за двома показниками: спочатку збільшується тривалість занять танцями без зміни

показників ЧСС, потім, при досягнутій тривалості занять, незначно (в межах + 10 уд./хв) збільшується пульс. Як приклад наводиться одна з програм танцювальної аеробіки (табл. 14). Пульс необхідно вимірювати тричі впродовж кожного заняття.

Таблиця 14

Програма танцювальної аеробіки та інших вправ, які виконуються під музику, для осіб віком до 30 років

Тиждень	Час, хв	ЧСС уд./хв	Кількість занять на тиждень	Бали за тиждень
1	15	120-130	3	9,0
2	21	120-130	3	12,6
3	21	130-140	3	12,6
4	27	130-140	3	16,2
5	27	140-150	3	16,2
6	36	140-150	3	21,6
7	36	150-160	3	21,6
8	45	150-160	3	27,0

Танці – обов’язкова частина програми рухової активності, розробленої американським ученим Лоуренсом Морхаузом під назвою “Хороша форма за 30 хвилин на тиждень”. Ця програма була створена за соціальними замовленнями ділових кіл, які не мають вільного часу на тривалі заняття фізичними вправами. Вона включає 3 заняття на тиждень тривалістю 10 хвилин кожне. Половина часу заняття відводиться танцям у швидкому темпі. Темп повинен забезпечити досягнення впродовж перших двох місяців занять таких показників ЧСС, що фіксуються наприкінці другої хвилини танців: для осіб, молодших 30-ти років, – 120 уд./хв; для осіб віком 30-44 роки – 110 уд./хв; для осіб 45 років і старших – 100 уд./хв. На третьому-четвертому місяцях занять частота пульсу в осіб віком до 30 років повинна утримуватись на рівні 140 уд./хв, на п’ятому-шостому місяцях – на рівні 150 уд./хв. Рекомендовані показники пульсу в програмі Л.Морхауза свідчать про аеробний характер занять танцями, що дуже важливо для оздоровчого тренування [12].

Кожний з наведених вище видів оздоровчої гімнастики довів своє право на існування у практиці оздоровчого тренування. Однак жоден з них не є універсальним і прийнятним абсолютно для всіх. Необхідно комплексно сполучати гімнастичні вправи різної спрямованості з циклічними вправами. Перевагу комплексного підходу до використання засобів оздоровчої фізичної культури демонструє досвід оздоровчого тренування в багатьох країнах світу [1].

Підсумок

У розділі 2.4 наведено класифікацію оздоровчих видів гімнастики, характеристику окремих сучасних систем оздоровлення із використанням гімнастичних танцювальних вправ, висвітлено методику використання в оздоровчих цілях вправ на розтягування, особливості побудови оздоровчого тренування, спрямованого на розвиток сили; методичні підходи до програмування і проведення занять із застосуванням тренажерів. Особливу увагу приділено програмуванню оздоровчих занять із використанням танців, наведено програми К.Купера та Л.Морхауза; вміщено рекомендації щодо визначення фізичного навантаження в заняттях танцями.

Контрольні запитання і завдання

1. На які умовні групи поділяються оздоровчі види гімнастики?
2. Дайте характеристику ритмічної гімнастики як засобу оздоровлення.
3. Назвіть мету та особливості змісту занять шейпінгом.
4. Розкрийте особливості методики використання вправ на розтягування в оздоровчих цілях.
5. У чому полягають особливості методики оздоровчого тренування, спрямованого на розвиток сили?
6. Зазначте особливості програмування та методики проведення занять із використанням тренажерів.
7. Наведіть приклади сучасних видів танцювальної аеробіки.
8. Яким чином визначається фізичне навантаження в оздоровчих заняттях танцями?
9. Як складається програма танцювальної аеробіки за рекомендаціями К.Купера?

10. Розкрийте зміст програми рухової активності Л.Морхауза “Хороша форма за 30 хвилин на тиждень”.

Література

1. Овчинникова Н., Нестерова Т., Сосіна В. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості /Фіз. вих. в шк. – 1997. – №4. – С.9-15.
2. Сосіна В.Ю. Азбука ритмической гимнастики. – К.: Здоров'я, 1986. – 64 с.
3. Мильнер Е.Г. Формула жизни: медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. – М.: Физкульт. и спорт, 1991. – 112 с.
4. Физическая тренировка в группах здоровья /Ракитина Р.И., Бованенко В.В., Буткевич Г.А., Воскресенский Б.М. – К.: Здоров'я, 1989. – 96 с.
5. Погасій Л., Сторчак С., Короп М. Шейпінг – це здоров'я і краса //Фіз. вих. в шк. – 1997. – №3. – С.34-39.
6. “Изотон” (основы теории оздоровительной физической культуры): Учеб. Пособие для инструкторов оздоровительной физической культуры. – М.: ФА, 1995. – 68 с.
7. Использование тренажеров в оздоровительных целях /Шелюженко А.А., Душанин С.А., Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. – К.: Здоров'я, 1984. – 136 с.
8. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: Подвижность, гибкость, эlegantность. – М.: Совет. спорт, 1991. – 96 с.
9. Михайлов В.С., Палько А.С. Выбираем здоровье. – М.: Молодая гвардия, 1995. – 191 с.
10. Розенцвейг С. Красота – в здоровье: Пер. с англ. – М.: Физкульт. и спорт. – 1985. – 224 с.
11. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд., доп. перераб. – М.: Физкульт. и спорт, 1989. – 224 с.
12. Шенкман С. Мы – мужчины. – 6-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкульт. и спорт, 1987. – 288 с.

Розділ 2.5. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ОСОБАМИ РІЗНОГО ВІКУ І СТАТІ

Виділяють три групи ознак, за якими побудована вікова періодизація розвитку людини: біологічні, психологічні, соціальні.

Досягнення зрілості людиною як індивідом (фізична зрілість), як особою (громадянська зрілість), як суб'єктом пізнання (розумова зрілість) і праці (працездатна зрілість) за часом не збігаються.

У науковій літературі з проблем довголіття використовуються такі поняття: календарний вік, пенсійний вік, демографічний вік, біологічний (або функціональний) вік. Календарний вік людини дорівнює кількості прожитих років. Пенсійний вік встановлює держава. Демографічний вік – це середній вік певної групи людей відносно всього населення, обумовлений впливом соціальних факторів.

Біологічний (функціональний) вік залежить від способу життя, перенесених захворювань, стресових ситуацій, кваліфікації й освіти, фізичної, психічної, інтелектуальної активності або бездіяльності. Останні наукові дослідження свідчать, що в людей старшого й похилого віку більше індивідуальних рис, ніж загальних. Наведене твердження має особливе значення при організації фізико-культурно-оздоровчих занять, оскільки оздоровче тренування, в першу чергу, будується з урахуванням функціональних можливостей людини. Визначення календарний, пенсійний та демографічний вік досить просто, а для визначення біологічного віку не існує однозначних критеріїв. Розроблено спеціальні методики, що включають медичні, психометричні тести і спеціальні психологічні анкети, але порівняти календарний і біологічний вік не вдалося. Вважається, що “істинний” біологічний (функціональний вік) визначають фізичне і психічне здоров'я людини, а також її соціальні контакти [1].

У вітчизняній літературі з питань вікових особливостей використання фізичних вправ в оздоровчих цілях дотримуються такої вікової періодизації життя дорослої людини:

- 19-28 років – молодіжний вік;
- 29-39 років – (чоловіки) зрілий вік, 1-й період;
- 29-34 роки – (жінки) зрілий вік, 1-й період;
- 40-60 років – (чоловіки) зрілий вік, 2-й період;
- 35-55 років – (жінки) зрілий вік, 2-й період;
- 61-74 роки – (чоловіки) похилий вік;
- 56-74 роки – (жінки) похилий вік;
- 75-90 років – (чоловіки, жінки) старший вік;
- 91 рік і старші – довгожителі.

Європейське зональне бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я пропонує розподіл населення за такими віковими групами:

- 45-59 років – середній вік;
- 60-74 роки – рання старість;
- 75-89 років – старечий вік;
- 90 років і старші – довголіття [1].

Численні дослідження вітчизняних і зарубіжних учених свідчать, що процес старіння організму може бути істотно сповільнений за допомогою систематичних занять фізичними вправами, які стимулюють діяльність ендокринної системи, покращують обмін речовин, попереджують розвиток дегенеративних змін в органах і тканинах, підвищують витривалість нервової системи й можливості пристосування людини до змін умов навколишнього середовища. Зрештою раціональна рухова активність сприяє збереженню здоров'я, підвищенню працездатності, життєвої активності [1; 2].

2.5.1. Методика оздоровчого тренування осіб зрілого віку

Люди зрілого віку – основний контингент населення, зайнятий продуктивною працею. Маючи великий запас знань, виробничий та життєвий досвід, вони становлять цінність для суспільства. Саме в цьому віці, особливо 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 почи-

нають 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. Одночасно 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 здійснюється перехід з 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.

Але, як свідчить практика, в перший період зрілого віку у людей відсутня мотивація до постійної, систематичної активності профілактичного й оздоровчого характеру. Важливою психологічною особливістю людини цього віку є добре самопочуття, впевненість у благополуччі, відчуття величезного запасу сил та витривалості. Необхідна спеціальна роз'яснювальна робота з метою виховання у людей цього віку потреби в раціонально організованій руховій активності [3].

Фізична активність людини 1-го 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 нижче середнього рівнях навантаження повинні сприяти розвитку 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 оздоровчо-фізкультурні заняття необхідно проводити не більше трьох разів на тиждень з 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 спокою, мінімальна тривалість фізичних вправ повинна складати 10 хв, при збільшенні на 75 % – 20 хв, на 50 % – 45 хв та на 25 % – 90 хв.

Американський спеціаліст з оздоровчої фізкультури Кеннет Купер розробив систему оздоровчих занять аеробної спрямованості 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. Фрагменти деяких з них наведено в розділі 2.2.

Можливість дозування навантаження шляхом підрахунку балів аеробіки, що відповідають величині та інтенсивності роботи, можуть стати стимулом оздоровчого тренування для осіб 1-го зрілого віку [2].

Разом з різноманітними формами фізичної активності в цей період життєвого циклу людини необхідно приділяти особливу увагу загартовуючим процедурам, психічній саморегуляції, масажу та іншим елементам здорового способу життя.

Після досягнення людиною 40 років (другий період зрілого віку), як свідчать результати клінічних обстежень, в організмі людини наступають 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 у жінок сповільнюються відновлювальні процеси, слабнуть м'язи спини та живота; стають більш тонкими, відносно тулуба, кінцівки. Як наслідок – формується інший зовнішній вигляд людини. У зв'язку з цим, під час зустрічі, особливо після тривалої перерви, знайомі ледве впізнають один одного.

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 в людей, старших 40 років, досягається за допомогою якісно інших, ніж у молодих людей, механізмів регуляції функцій [4]. Установлено 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 із загальною і швидкісною витривалістю, то після 40 років – з усіма руховими якостями. Це вимагає диференційованого підходу до вибору спрямованості фізичних вправ залежно від віку й рівня фізичного стану.

Рациональне співвідношення фізичних вправ різної спрямованості в оздоровчому тренуванні осіб різного віку запропоноване Є.О.Пироговою, Л.Я.Іващенко, Н.П.Страпко (табл. 15).

Таблиця 15

Рациональне співвідношення фізичних вправ різної спрямованості в оздоровчому тренуванні осіб різного віку

Спрямованість 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:

$$\text{ЧСС}_{\text{трен.}} = a_0 + a_1 \times W - a_2 \times A^2 \times m$$

$$a_0 = 82,2; a_1 = 1,19; a_2 = 0,0001,$$

де W – потужність навантаження, % МПК;

A – вік, років;

m – маса тіла, кг.

Так, наприклад, пульсовий режим у чоловіка 40 років, маса якого складає 70 кг, при навантаженні 60 % МПК буде дорівнювати:

$$\text{ЧСС}_{\text{трен.}} = 82,2 + 1,19 \times 60 - 0,0001 \times 1600 \times 80 = 141 \text{ уд./хв};$$

у жінок ЧСС в умовах таких самих навантажень буде на 5-7 уд./хв вища у порівнянні з чоловіками [4].

Найбільш важливим для чоловіків є вік після досягнення 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 протягом 40 років, тільки тепер “приносить відсотки”. Чоловіки стають найбільш цінними робітниками в будь-якій сфері суспільного життя: починається “золотий час”, який триває впродовж ще багатьох років. Але саме тоді формується протиріччя: фізичний стан не відповідає інтелектуальному рівню. Мозок ще працює добре, а у фізичній структурі чоловічого організму все більше помітні несприятливі зміни, обумовлені процесом старіння.

Програми фізичної активності людей другого періоду зрілого віку, в першу чергу, передбачають вправи аеробного характеру [2]. Окрім циклічних

вправ, застосовуються оздоровчі спортивні ігри (волейбол, бадмінтон, теніс), гімнастичні вправи.

Розробляючи програму оздоровчого тренування для чоловіків, старших 40 років, необхідно враховувати такі положення:

- фізичні вправи завжди призводять до підвищення артеріального тиску;
- деякі вправи викликають тимчасову затримку дихання або напруження як нервової системи, так і м'язів, що призводить до різкого підвищення артеріального тиску, чого слід уникати;
- виконання надто енергійних та різких рухів особами, м'язи яких частково уражені фіброзом внаслідок старіння, 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, щоб дихання було глибоким та рівномірним;
- слід уникати моментів суперництва, оскільки самолюбство чоловіків, старших 40 років, далеко випереджує їх фізичні можливості, що може призвести до травм чи перенапруження роботи серця [5].

Програми рухової активності корисно поєднувати з антиалкогольними та антитютюновими програмами як складовими здорового способу життя.

2.5.2. Методика фізкультурно-оздоровчих занять з 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 – включення механізмів адаптації, які закріплені в еволюції (адаптаційно-регуляторна теорія старіння В.В.Фролькіса). Весь комплекс механізмів, спрямований на збере-

ження життєдіяльності, у цей період визначається як період вітауктуму (віта – життя, ауктум – збільшувати).

Одним із стимуляторів вітауктуму вважають рухову активність, а всебічне функціональне навантаження органів і систем старіючого організму шляхом підтримки рухової активності – свого роду захистом” від передчасного старіння – засобом структурного вдосконалення тканин і органів [6].

При організації фізкультурно-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 більш тривалий відпочинок після фізичної та розумової праці. Фізичні вправи на швидкість, які виконуються з великою напругою, призводять до втоми й негативно впливають на організм [7].

Понижена функція симпатико-адреналінової системи після 50-60 років знижує працездатність і погіршує здатність організму до фізичних навантажень, знижується еластичність і міцність опорно-рухового апарату, що при неправильному виборі фізичних вправ може призвести до травм (розриви м’язових волокон та зв’язок). У ході старіння поступово змінюється обмін речовин, він стає менш інтенсивним за рахунок уповільненням окислювальних процесів, що спричиняє різні обмінні порушення (найбільш поширене з них ожиріння).

Вік впливає на структурні зміни м’язової тканини серця, на кровопостачання серцевого м’язу, на еластичність стінок його судин. При значній недостатності кровопостачання серцевого м’язу фізичні вправи викликають задишку й болі в серці. У процесі старіння стає більш тривалою стадія впрацювання організму на початковому етапі праці, збільшується тривалість відновлювальних процесів. Можливості серцево-судинної та дихальної систем пристосовуватись до умов напруженої м’язової діяльності значно обмежені.

Перелічені симптоми старіння не обов'язково притаманні кожній людині полого і старшого віку. Встановлено випадки, коли в осіб 70-79 років показники МПК, у перерахунку на одиницю маси тіла, рівень енерговитрат, хвилини об'єм серця і 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 в тих осіб, рухова активність яких включала спеціально організовані заняття фізичними вправами [4].

Незважаючи на вікові зміни в органах і системах, деякі вчені, зокрема В.М. Дільман, 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 65 років, оцінюють свій стан здоров'я як добрий або задовільний [1]. Таким чином, старість – це не хвороба, а природний період онтогенезу. Фізична активність повинна допомагати уповільнювати темпи старіння і збільшити різницю між біологічним (функціональним) календарним віком на користь першого.

Установлено, що з віком поширюється спектр впливу фізичних вправ. Саме тому в практиці оздоровчого тренування часто простежується позитивний перенесення якостей при виконанні особами похилого віку навіть елементарних гімнастичних вправ [4].

Основні завдання використання засобів оздоровчої фізичної культури у похилому і старшому віці полягають у тому, щоб:

- сприяти збереженню або 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

фізкультурній 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 [1; 2].

Для початківців, недостатньо фізично підготовлених осіб похилого віку, програма фізичної активності повинна включати ранкову гігієнічну гімнастику й дозовану ходьбу, а згодом – дозований біг.

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 фактично повністю розвантажений хребет – одна з найбільш слабких 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 та лікування остеохондрозу – однієї з найбільш поширених хвороб людей, старших 60 років.

Під час оздоровчого тренування із особами пенсійного віку необхідно дотримуватись таких правил:

- фізичні вправи повинні бути суворо дозовані за кількістю повторень, темпом виконання та амплітудою рухів;
- вправи із силовою напругою (еспандером, еластичним бинтом, гантелями) необхідно чергувати з вправами на розслаблення;
- після кожної серії з 3-4-х вправ загальнорозвиваючого характеру необхідно виконувати дихальні вправи;
- для виконання вправ слід обирати найбільш зручне вихідне положення;
- з метою уникнення перенавантаження доцільно дотримуватися принципу “розсіювання” навантаження, тобто чергувати вправи для верхніх кінці-

вок з вправами для ніг або для тулуба, вправи для м'язів-згиначів із вправами для м'язів-розгиначів [3].

У фізкультурно-оздоровчих заняттях з особами похилого та старшого віку обов'язково збільшують тривалість підготовчої та заключної частин заняття. В основну частину заняття включають 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, час-то переоцінюють свої можливості. Підвищений емоційний стан може послабити суб'єктивні відчуття втоми, що необхідно враховувати при регулюванні навантаження. Одним з найбільш простих 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 [8].

Якщо об'єктивні показники (ЧСС) і суб'єктивні (самопочуття) свідчать про те, що відповідні фізичні вправи виконуються легко, то навантаження у фізкультурно-оздоровчих заняттях поступово підвищується за рахунок збільшення тривалості заняття (із включенням при необхідності пауз для відпочинку).

При визначенні раціональної кількості занять на тиждень не враховуються рекомендації стосовно збільшення частоти занять для осіб з низьким та нижче середнього рівнями фізичного стану [4]. 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 [7].

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.

2.5.3. Особливості методики оздоровчого тренування жінок

Організм жінки має цілий ряд морфологічних та функціональних особливостей. Чоловіки істотно переважають жінок за показниками росту, маси тіла, розвитку м'язів. Так, наприклад, вага м'язової тканини у жінок, які не займаються спортом, складає 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 та хвилинний об'єм кровообігу, а ЧСС на 7-15 уд./хв більша, ніж у чоловіків [9]. Таким чином, жінки мають відносно нижчі функціональні можливості кардіореспіраторної системи, що обумовлює більш низьку їх фізичну працездатність.

Вищенаведені особливості будови і функціонування жіночого організму пояснюють його відмінності від чоловіків у прояву рухових якостей (табл. 2). Так, жінки поступаються перед ними у виконанні вправ швидкісно-силового характеру [16].

Таблиця 16

Рівень фізичних якостей жінок і чоловіків різного віку (за Б.В.Сермєєвим)

Показники рухових якостей	Вік, років					
	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 максимального), с	85	302	85	305	70	210

Як свідчать дослідження, механізми, які визначають обсяг функціональних резервів та їх динаміку під впливом оздоровчого тренування, у жінок і чоловіків принципово не різняться. У той же час, при виконанні чоловіками й жінками однакового навантаження аеробного характеру на одному рівні від МПК – фізіологічні зрушення в жінок дещо більші. Це пояснюється тим, що при відносно однаковому навантаженні, ЧСС у жінок у середньому на 10 уд./хв більша, ніж у чоловіків. При використанні однакового аеробного навантаження різниця у ЧСС складає 20-40 уд./хв. Поріг анаеробного обміну (ПАНО), тобто момент включення гліколітичних механізмів енергоутворення під час фізичного навантаження у жінок нижчий. Крім того, у них на 6-7 % вищі енергетичні витрати [6].

Функціональний стан різних фізіологічних систем і фізична працездатність у жінок знаходяться у певній залежності від менструального циклу. Численними дослідженнями встановлено, що найнижча працездатність й адаптація до навантажень мають місце 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 необхідно індивідуально регулювати тренувальне навантаження під час оздоровчих занять. Установлено, що повна рухова бездіяльність у дні менструації має від'ємний вплив на організм жінки, а помірні навантаження у цей період необхідні. У дні менструацій необхідно відмовитись 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 [10]. Програмування та організація оздоровчого тренування жінок повинні базуватися на таких положеннях:

1. Спрямування оздоровчого тренування на розвиток загальної витривалості (за рахунок аеробних процесів енергоутворення).
2. Обмеження в оздоровчому тренуванні швидкодіючих силових вправ, що обумовлено меншою ємністю анаеробних механізмів енергоутворення.

3. Включення силових вправ з метою 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 [6]

На думку одних фахівців, вагітним жінкам доцільні лише спеціальні заняття лікувальною фізичною культурою [9], на думку інших – необхідне оздоровче тренування з використанням аеробних вправ [11].

При організації фізкультурно-оздоровчих занять з вагітними жінками слід враховувати, що:

1) раціональний руховий режим під час вагітності має позитивний вплив на розвиток плоду, протікання пологів і післяпологового періоду;

2) фізіологічні реакції на м'язову діяльність нормальні або дещо підвищені;

3) енергетична вартість фізичних вправ не змінюється, лише у зв'язку зі збільшенням ваги зростають витрати енергії;

4) аеробна працездатність під час вагітності не змінюється, однак тривалі вправи обумовлюють швидке зниження рівня глюкози в крові;

5) тренувальний ефект зберігається лише при систематичних заняттях фізичними вправами [11].

К.Купер рекомендує оздоровчі заняття бігом продовжувати до 6-го місяця вагітності, далі переходити на ходьбу. При цьому інтенсивність тренування повинна бути на рівні мінімуму оптимальної зони, а тривалість протягом вагітності поступово зменшуватися.

Оздоровчі заняття фізичними вправами в період годування немовляти проводяться зі зниженим навантаженням. За умов суворого дотримання послідовного й поступового збільшення навантажень заняття в повному обсязі допускаються через 6-9 місяців після пологів [9].

Між 40 і 55 роками в кожній жінки настає період клімаксу. Як правило, він триває 5-7 років. Клімакс – це 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 головними болями, підвищеним тиском, приливами крові або підвищеним потовиділенням. Окремі особи страждають безсонням, іншими порушеннями нервово-емоційної сфери, які пов'язані з гормональними змінами, перебудовами.

У більшості жінок цей період протікає непомітно як для них самих, так і для оточуючих. У період менопаузи жінка змінюється і зовнішньо. Відбувається перерозподіл жирових тканин. Жирові запаси із нижньої частини тіла переміщуються у верхню, при цьому збільшення об'єму грудей і тулуба вище талії іде паралельно зі збільшенням об'єму плечей. Як правило, зміна фігури супроводжується збільшенням маси тіла.

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 піддаються впливу гормонотерапії. Єдиним ефективним засобом їх запобігання або зменшення залишається тренування м'язів шляхом виконання 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, а й покращити зовнішність, фігуру [12].

Вважається, що найкориснішими вправами, здатними звести до мінімуму симптоми клімаксу, є вправи на витривалість: ходьба, плавання, ходьба на лижах. Їх необхідно виконувати протягом 30 хвилин майже щоденно.

Рухова активність повинна поєднуватись із процедурами загартування, самомасажем, раціональним харчуванням, аутогенним тренуванням, які в поєднанні з фізкультурно-оздоровчими заняттями сприяють зміцненню фізичного і психічного здоров'я жінки.

Підсумок

У розділі 2.5 висвітлено особливості методики занять з особами різного віку та статі. Наведено групи ознак, за якими визначається вікова періодизація розвитку людини, вікові особливості людини, зокрема, подано анатомо-фізіологічні особливості людей різного віку, які є біологічними передумовами організації фізкультурно-оздоровчих занять. Проаналізовано засоби, інтенсивність фізичного навантаження та методичні правила оздоровчого тренування осіб різного віку (I, II періоди), похилого та старшого віку. Особлива увага приділена обґрунтуванню методики фізкультурно-оздоровчих занять із жінками під час зміни їх функціонального стану (в період менструального циклу, під час вагітності в менопаузі).

Контрольні запитання і завдання

1. Назвіть вікову періодизацію дорослої людини.
2. У чому полягають особливості оздоровчого тренування в перший період зрілого віку?
3. Яким вимогам повинна відповідати організація оздоровчого тренування у другий період зрілого віку?
4. У чому полягають особливості оздоровчого тренування чоловіків, старших 40 років?
5. Чим обумовлені особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять із особами похилого та старшого віку?
6. Вкажіть методичні правила, які регламентують організацію фізкультурно-оздоровчих занять з особами похилого віку.
7. Чим обумовлені особливості методики оздоровчого тренування жінок?
8. Вкажіть особливості методики оздоровчого тренування жінок залежно від віку.

Література

1. Грегор О. Не стареть – это искусство: Пер. с чешск. – М.: Физкульт. и спорт, 1986. – 128 с.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. – М.: Физкульт. и спорт, 1989. – 224 с.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М.: Физкульт. и спорт, 1989. – 208 с.
4. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.: Здоров'я, 1986. – 152 с.
5. Шенкман С. Мы – мужчины. – 6-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкульт. и спорт, 1987. – 288 с.
6. Лечебная физкультура и врачебный контроль: Учебник /Под ред. В.А.Епифанова, Г.Л.Апанасенко. – М.: Медицина, 1990. – 368 с.
7. Саркизов-Серазини И.М. Путь к здоровью, силе и долгой жизни. – М.: Физкульт. и спорт, 1987. – 192 с.
8. Виру А.А., Юримяз Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения. – М.: Физкульт. и спорт, 1988. – 142 с.
9. Синяков А.Ф. Рецепты здоровья.-2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкульт. и спорт, 1988. – 239 с.
10. Сермеев Б.В. Женщинам о физической культуре. – К.: Здоров'я, 1991. – 192 с.
11. Ракитина Р.И., Подопригора Е.И. Оздоровительная физическая культура для женщин среднего и пожилого возраста. – К.: Здоров'я, 1991.– 136 с.
12. Розенцвейг Г.С. Красота – в здоровье: Пер. с англ. – М.: Физкульт. и спорт, 1985. – 221 с.

Розділ 2.6. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ЗА ОЗДОРОВЧИМ ЕФЕКТОМ ЗАНЯТЬ

У практиці оздоровчого тренування використовуються такі види контролю: лікарський, лікарсько-педагогічний, педагогічний та самоконтроль.

У розділі міститься інформація про різновиди педагогічного контролю, який найчастіше проводиться фахівцями оздоровчої фізичної культури, та само-контроль.

Мета контролю: забезпечити раціональне використання засобів оздоровчої фізичної культури для збереження і зміцнення здоров'я людей, підвищення працездатності та продовження творчого довголіття.

Завдання контролю:

- визначити та оцінити рівень фізичного стану та функціональні можливості осіб, які займаються, або тих, які приступили до занять фізичними вправами з оздоровчою метою;
- обґрунтувати раціональний режим оздоровчого тренування для осіб різно-го віку, статі, рівня фізичного стану.
- перевірити адекватність та ефективність процесу оздоровчого тренування.

Розрізняють терміновий, відставлений та кумулятивний тренувальний ефекти.

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 пізніх фазах відновлення (на другий день після занять або через декілька днів).

Кумулятивний тренувальний ефект – зміни в організмі, які відбуваються протягом тривалого періоду оздоровчого тренування внаслідок підсумовування термінових та відставлених ефектів окремих тренувальних занять.

Відповідно до описаних видів тренувального ефекту здійснюється контроль: оперативний, поточний, етапний. У практиці оздоровчого тренування оперативний та поточний контроль поєднуються. В оперативно-поточному

контролі оцінюються терміновий та відставлений тренувальні ефекти, в етапному – кумулятивний.

2.6.1. Методи первинного контролю в оздоровчому тренуванні

Допуск до занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості відбувається на підставі первинного медичного обстеження, яке обов'язково доповнюється первинним педагогічним контролем.

Висновок лікаря після первинного медичного обстеження про стан здоров'я, медичну групу для занять фізичними вправами свідчить лише про можливість фізичних навантажень. Регламентування навантажень та розробка програм оздоровчого тренування відбувається на основі визначення фізичного стану, готовності до виконання фізичної праці [1].

Визначення рівня фізичного стану тих, хто розпочав заняття фізичними вправами, – головне завдання первинного контролю. Основні фактори, які обумовлюють рівень фізичного стану людини, – це фізична працездатність, фізична підготовленість, функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем, вік [1; 2].

Оцінка фізичної працездатності проводиться за допомогою досить складних методів тестування в умовах фізичних навантажень субмаксимальної і максимальної потужності. Проведення тестів (велоергометрія, степергометрія, тестування на тредмилі) потребує відповідної апаратури, кваліфікованого персоналу, значних витрат часу і здійснюється в спеціальних медичних установах.

Крім того, для проведення тестування фізичної працездатності необхідний спеціальний допуск після медичного обстеження з реєстрацією ЕКГ [2]. Згідно з рекомендаціями комітету експертів ВООЗ, доцільно визначати толерантність до фізичних навантажень осіб різного віку, статі та стану здоров'я за спеціальною методикою поступового збільшення їх потужності [3].

Для педагогічного контролю застосовуються такі доступні методи визначення фізичного стану:

- анкетні;
- комплексні експрес-системи діагностики;
- прогнозування фізичного стану за показниками, які вимірюються в умовах спокою;
- природні рухові тести на витривалість [1].

Анкетні методи оцінки фізичного стану прогнозують його рівень за результатами опитування. Як приклад наведемо масовий тест оцінки фізичного стану [2]. Оцінюється фізичний стан у балах. Під час опитування вивчаються та аналізуються такі 7 показників:

1. *Характер трудової діяльності.* Розумова праця оцінюється 1 балом, фізична – 3-ма.
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 – 2 бали.
3. *Рухова активність.* Заняття фізичними вправами три рази і більше на тиждень протягом 30 хвилин і довше оцінюються 10 балами, менше трьох разів на тиждень – 5 балами; при відсутності занять бали не нараховуються.
4. *Маса тіла.* Особа, що має нормальну масу тіла, отримує 10 балів (допускається перевищення маси на 5 % вище норми). Перевищення маси на 6-14 кг оцінюється 6 балами, на 15 кг і більше – 0 балів.

Нормальна маса тіла визна-чається за формулами:

$$\text{чоловіки: } 50 + (\text{ріст} - 150) \times 0,75 + (\text{вік} - 21) : 4;$$

$$\text{жінки: } 50 + (\text{ріст} - 150) \times 0,32 + (\text{вік} - 21) : 5.$$

5. *ЧСС у спокої.* Оцінюється в балах різниця між цифрою 90 і вихідною величиною. За кожний удар нижче 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 старше 60 років при ЧСС нижче 60 ударів за 1 хвилину бали не нараховуються.

6. *Артеріальний тиск.* Особи, які мають артеріальний тиск не вище 130/80 мм рт.ст., отримують 20 балів. За кожні 10 мм рт.ст. систолічного або

діасто-лічного тиску вище зазначеного показника мінусується 5 балів. Наприклад, при артеріальному тиску 140/90 мм рт. ст. вираховується 10 балів.

7. *Скарги на самопочуття.* При наявності скарг бали не нараховуються, при їх відсутності – нараховується 5 балів.

Сума отриманих балів визначає рівень фізичного стану за спеціальною шкалою, що запропонована Е.О.Пироговою [2] і міститься в табл. 17.

Таблиця 17

Шкала визначення рівня фізичного стану в масовому тесті

Рівень фізичного стану	Сума балів
низький	45 і менше
середній	46 – 74
високий	75 і більше

З метою спрощення процедури оцінки “низький рівень” об’єднує осіб з низьким і нижче середнього рівнями, а “високий” – з високим і вище середнього рівнями фізичного стану [2].

Експрес – системи діагностики фізичного стану передбачають оцінку рівня фізичного стану на підставі аналізу цілого комплексу факторів.

Так, для первинного контролю розроблено діагностичну систему КОНТРЕКС-3 (експрес-контроль), яка включає комплекс медичних та рухових тестів і дає змогу оцінити стан серцево-судинної системи в стані спокою та під час навантаження, визначити рівень розвитку фізичних якостей. Однак вона передбачає обов’язкову оцінку біоелектричної активності серця за даними ЕКГ [4], що обмежує її використання в практиці оздоровчого тренування.

Рівень фізичного стану відповідає певному рівню фізичного здоров’я, який можна оцінити за допомогою діагностичної експрес-системи Г.Л.Апанасенко, що включає комплекс антропометричних та 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. 18). Встановлено, що 4–5 рівні фізичного здоров’я мають лише особи, які систематично займаються оздоровчим тренуванням. Зазначені рівні здоров’я гарантують відсутність клінічних проявів хвороби [5].

Методи прогнозування рівня фізичного стану, за показниками м'язового спокою (ЧСС, середній артеріальний тиск, зріст, маса тіла і вік), використовуються для практично здорових осіб 20-59 років. Як приклад наведемо формулу Е.А.Пирогової для розрахунку індекса рівня фізичного стану (2):

$$\text{індекс РФС} = \frac{700 - 3\text{ЧСС}_{\text{сп}} - 2,5\text{АТ}_{\text{сер.сп.}} - 2,7 \times \text{вік} + 0,28 \times \text{маса тіла}}{350 - 2,6 \times \text{вік} + 0,21 \times \text{зріст}}$$

Середній артеріальний тиск визначається за формулою:

$$\text{АТ}_{\text{сер.сп.}} = \frac{\text{АТ}_{\text{систо.}} + 2 \times \text{АТ}_{\text{диасто.}}}{3}$$

Таблиця 18

Функціональні класи (рівні) фізичного здоров'я

Показники		Функціональні класи (рівні)				
		I низький	II нижче середнього	III Середній	IV Вище середнього	V високий
Маса тіла/ріст (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 30с (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
Загальна оцінка рівня здоров'я (сума балів)		4	5-9	10-13	14-15	17-21

Після виконання необхідних розрахунків отриманий результат оцінюється за спеціальною шкалою (табл.19).

Таблиця 19

Шкала оцінки рівня фізичного стану на підставі його прогнозування

№	Рівень фізичного стану	Діапазон значень X
1	низький	< 0,375
2	нижче середнього	0,376 – 0,525
3	середній	0,526 – 0,675
4	вище середнього	0,676 – 0,825
5	високий	0,826 та >

Інформативність цього способу зберігається для здорових чоловіків з ма-сою тіла, що не перевищує належну на 15 %. Функціональний клас жінок визна-чається ступенем нижче порівняно з чоловіками. Порівняння одержаного рівня фізичного стану з фактично встановленим за допомогою велоергометричного степ-тесту виявило високий ступінь збігу результатів. Середня помилка колива-ється в діапазоні $\pm 1,6$ %, а коефіцієнт кореляції дорівнює 0,896 [6].

Вищенаведені показники (ЧСС, артеріальний тиск, маса тіла, зріст, вік) дають змогу також оцінити адаптаційний потенціал організму за методикою Р.М.Баєвського [7].

Відомо, що перехід від здоров'я до хвороби являє собою 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 1хв у спокою;

AT_c – систолічний артеріальний тиск;

AT_d – діастолічний артеріальний тиск;

B – вік (кількість років);

МТ – маса тіла (кг);

Р – зріст (см).

Для визначення рівня функціонального класу використовується така шкала:

- не більше 2,1 бала – задовільна адаптація до умов навколишнього середовища (при високих або достатніх функціональних можливостях організму);
- 2,11 – 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).

Рівень фізичного стану можна визначити за допомогою природних рухових тестів на витривалість. У світовій практиці використовуються тести К.Купера: тримильний тест з ходьби (4,8 км); півторамильний тест з бігу (2,4 км); 12-хвилинний тест (подолання ходьбою, бігом, плаванням або їздою на велосипеді максимальної дистанції за вказаний час). Вони можуть застосовуватись особами, які систематично займаються фізичними вправами в оздоровчих цілях (за даними різних авторів після 6 тижнів або 6 місяців оздоровчого тренування). У зв'язку з цим, тести К.Купера не застосовуються для первинного контролю.

У науково-методичній літературі з проблем оздоровчої фізичної культури є рекомендації відносно оцінки рівня фізичної підготовленості за допомогою тесту з ходьби на 2 км (методика університету М.Ювяскюля, Фінляндія). Тест простий і доступний для людей будь-якого віку [8].

Оцінка результатів тестування проводиться за індексом рівня фізичної підготовленості, який визначається за формулою:

$$1РФП_{\text{чол.}} = 420 - (Т \times K_1 + \tau \times K_2 + ЧСС \times K_3 + МТ/p^2 \times K_4 - В \times K_5),$$

$$1РФП_{\text{жін.}} = 305 - (Т \times K_1 + \tau \times K_2 + ЧСС \times K_3 + МТ/p^2 \times K_4 - В \times K_5),$$

де: ІРФП – індекс рівня фізичної підготовленості;

Т – час подолання дистанції у повних хв;

т – час подолання дистанції в с понад повні хв;

ЧСС – пульс після навантаження (перші 15 с, за 1 хв);

МТ – маса тіла, кг;

Р – зріст, м;

В – вік, років;

$K_1 - K_5$ – коефіцієнти (табл. 20).

Рівень фізичної підготовленості визначається за спеціальною шкалою (табл. 21).

Таблиця 20

Значення коефіцієнтів $K_1 - K_5$ при оцінці результатів тестування з ходьби на 2 км

Коефіцієнт	Чоловіки	Жінки
K_1	11,6	8,1
K_2	0,2	0,14
K_3	0,56	0,36
K_4	2,6	1,0
K_5	0,2	0,3

Таблиця 21

Шкала оцінок результатів тестування з ходьби на 2 км

Значення ІРФП	Рівень фізичної підготовленості
< 70	низький
70-89	нижче середнього
90-110	середній
111-130	вище середнього
> 130	високий

Виявлений під час первинного контролю рівень фізичного стану є підставою для програмування тренувальних занять.

Залежно від визначеного рівня фізичного стану пропонується варіант програми оздоровчого тренування (всього розроблено 50 варіантів), який включає рекомендації з періодичності та тривалості занять, їх спрямованості, обсягу та інтенсивності, засобів, тренувального й максимально допустимого пульсових режимів [8].

2.6.2. Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять

Завданням оперативно-поточного контролю в оздоровчому тренуванні є оцінка відповідності тренувального навантаження індивідуальним можливостям. Він проводиться безпосередньо під час оздоровчих занять, після заняття та в інтервалі між проведеним та наступним заняттями. 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;
- самооцінка свого стану тими, хто виконує фізичні вправи;
- показники ЧСС під час занять.

Зовнішні об'єктивні ознаки стану тих, хто займається (зміна кольору шкіри, потовиділення, міміка, характеристика пози та ін.), дають змогу рівень фізичного навантаження та його відповідність функціональним можливостям організму.

Приблизну класифікацію навантажень за зовнішніми ознаками загальної втоми і її відчуттям, розроблену Л.П.Матвєєвим, наведено в табл. 22.

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 кольорових відтінків шкіри	легке почервоніння	сильне почервоніння	дуже сильне почервоніння або незвичайне 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 та стійкості загальної пози
Зосередженість уваги	нормальна стійкість уваги без ознак зайвого збудження	поступове зміщення уваги із заданих об'єктів зосередження	істотне погіршення деяких функцій уваги
Настрій	піднесений, жвавий, радісний	у цілому позитивні емоції	поступово загострюються негативні емоції

Самооцінка фізичного стану може фіксуватися у вигляді словесного опису або в балах. Під час легкого навантаження не виникає жодних неприємних відчуттів і скарг. Велике навантаження супроводжується відчуттям значної втоми, утрудненим диханням, незначними болями в 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 підрахувати пульс за 10 секунд, а всевітньо відомий фахівець оздоровчої фізкультури К.Купер пропонує вимірювати ЧСС за 15 секунд (помилка на 1 удар за 15 секунд у

перерахунку на 1 хвилину складає 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 протягом всього заняття після окремих частин або виконання вправ.

Як відзначають фахівці [1], між інтенсивністю навантажень і ЧСС лінійний зв'язок зберігається до певної межі, яка складає 75 % від максимально можливого навантаження. При більш високому навантаженні лінійність зв'язку порушується і темпи приросту ЧСС не відповідають інтенсивності навантаження. В осіб з низькими функціональними можливостями та старших 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 та аналізувати одержані дані. У міру накопичення фіксованих даних оперативно-поточного контролю з'ясовуються загальні тенденції в системі оздоровчих занять. У цьому полягає взаємозв'язок оперативно-поточного й етапного контролю.

2.6.3. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом занять

Завдання етапного контролю – діагностика кумулятивних змін в організмі в межах завершеного циклу оздоровчого тренування. Він передбачає тестування та інші діагностичні процедури. Установлено, що за умови систематичних і раціонально дозованих фізичних навантажень вже через 5-6 занять починає розвиватися тренувальний ефект, відбувається економізація

фізіологічних реакцій на навантаження [1]. 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 (1000 м – біг, 200 м – плавання), швидкісно-силовими вправами – тести, які характеризують рівень розвитку фізичних якостей (гнучкість, сила). Оцінку проводять за зіставленням із вихідним рівнем фізіологічних реакцій на навантаження або результатом виконання контрольного тесту. Отримані дані дають змогу внесення необхідних коректив у тренувальний процес.

Більш повна 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” [9].

Для визначення рівня фізичного стану пропонуються вищезгадані комплексні діагностичні системи (Контрекс – 1, 2, 3). Контрекс-2 передбачає оцінку 11 показників: вік, маса тіла, артеріальний тиск, пульс у спокою, гнучкість, швидкість, динамічна сила, швидкісна витривалість, швидкісно-силова витривалість, загальна витривалість, відновлення тиску [2; 4; 6].

На думку фахівців, діагностичні експрес – системи мало інформативні для осіб молодого віку, а також для тренуваних людей [1]. Об'єктивне визначення рівня їх фізичного стану можливе лише за умови використання спеціальних субмаксимальних та максимальних тестів.

Опосередковано, непрямим способом дають можливість оцінити рівень фізичного стану вправи на витривалість і швидкісно-силової спрямованості. Останні використовуються для осіб, у яких під час первинного контролю було встановлено середній або вище середнього рівні фізичного стану.

Оцінку рівня фізичного стану після 8-10 тижнів занять рекомендується проводити за допомогою тесту, який враховує мінімальний час пробігання 1000 метрів. Рівень фізичного стану визначається за такою формулою:

$$I = (10 + \sqrt{V}) : t,$$

де: I – індекс в умовних одиницях;

V – вік, кількість років;

t – час, хв.

Отриманий індекс зіставляють з оціночною шкалою, запропонованою Л.Івашенко та Н.Страпко [1], і визначають рівень фізичного стану (табл. 23).

Таблиця 23

Шкала оцінки фізичного стану за результатами бігу на 1000 м

Рівень фізичного стану	Індекс	
	чоловіки	жінки
Низький	< 2,5	< 2,0
Нижче середнього	2,5-3,0	2,0-2,5
Середній	3,1-4,0	2,6-3,6
Вище середнього	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 доступною швидкістю. Розрахунок індексу, що відповідає певному рівню фізичного стану, здійснюється за вищенаведеною формулою. За спеціальною шкалою (табл. 24) визначають рівень фізичного стану і вносять необхідні корективи у тренувальні навантаження [1].

Шкала оцінки фізичного стану за результатами плавання на 200 м

Рівень фізичного стану	Індекс	
	чоловіки	жінки
Низький	< 3,5	< 2,8
Нижче середнього	3,5-3,8	2,8-3,0
Середній	3,9-4,2	3,1-3,3
Вище середнього	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. Покращання часових показників понад 15 % від початкового рівня для осіб віком до 40 років і на 10 % – осіб у віці старше 40 років дає змогу перейти до виконання наступної тренувальної програми.

Контроль фізичного стану при заняттях ходьбою на лижах проводять також через кожні 8 тижнів, використовується 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, а й отримати достовірну інформацію про рівень МПК [9]. 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 секунд; підйом прямих ніг із вихідного положення лежачи до кута 90° за 20 секунд; перехід із положення лежачи у положення сидячи за 20 секунд та 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 спрямованості, обсягу та інтенсивності фізичних навантажень на наступному етапі оздоровчого тренування. Досягнення високого рівня фізичного стану дає змогу планувати оздоровчі заняття відповідно до вимог підтримуючого 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 оздоровчої спрямованості необхідно обов'язково враховувати реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження, а не обмежуватися лише тестуванням рівня фізичної підготовленості [2; 6].

2.6.4. Самоконтроль рівня фізичного стану

Важливим доповненням лікарського та педагогічного контролю є щоденний самоконтроль. Він здійснюється самостійно, що дає змогу вчасно встановити наявність відхилень у стані здоров'я і вжити заходів для їх усунення.

Головна перевага самоконтролю полягає в тому, що особи, які здійснюють 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 та об'єктивними показниками. Особливого значення набувають симптоми перенапруги організму: погіршення самопочуття, поява загальної слабкості, небажання займатися фізичними вправами, головокру-

жіння у спокої, під час навантаження або зміни положення тіла, погіршення апетиту, поява неприємних відчуттів у ділянці серця та ін. [3].

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 адекватність 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 цілісної оцінки фізичного стану організму.

У зарубіжній практиці кондиційного тренування для людей зрілого віку пропонується спрощений спосіб самоконтролю на основі оцінки таких показників:

- вік (за кожний рік життя нараховується 1 очко);
- ЧСС у спокою (якщо вона менше 90 уд./хв, за кожен одиницю різниці нараховується 1 очко);
- індекс відновлення ЧСС – різниця між ЧСС в спокою 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 понад 10 одиниць, нараховується 30 очок, якщо вона вище вхідної 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, нараховується 30 очок, при 4-х заняттях на тиждень – 25 очок, при 2-х – 10 очок, при одному занятті – 5 очок);
- вага тіла (оцінюється різниця між нормальною і надлишковою вагою; нормальною вважають вагу 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 палить, отримує 30 очок; той, хто палить щоденно пачку сигарет, втрачає із загальної суми 20 очок, за різницю в 1 цигарку вираховується або прибавляється 1 очко).

Загальна сума очок дає змогу оцінити фізичний стан: понад 170 – “хороший”, 101-170 очок – “задовільний”, 61-100 очок – “не зовсім задовільний”, 21-60 – “переднебезпечний”, 20 і менше очок – “небезпечний” [10].

Аналогічний підхід передбачений у комплексній системі самоконтролю “Контрекс”-1, у який враховується 8 показників, 6 із них відображають фактори ризику розвитку ішемічної хвороби серця (вік, маса тіла, куріння, вживання алкоголю, артеріальний тиск та рухова активність). Окрім названих показників, враховується пульс у спокої і відновлюваність пульсу.

Кожний показник оцінюється в балах, сума дає змогу визначити рівень фізичного стану [4]. З урахуванням динаміки змін рівня фізичного стану вводяться необхідні корективи у тренувальний процес оздоровчої спрямованості.

Підсумок

Матеріали розділу 2.6 дають змогу поглибити знання про основні види педагогічного контролю, що здійснюється у процесі оздоровчого тренування. Висвітлено завдання та методи первинного, оперативного-поточного та етапного контролю за оздоровчим ефектом занять. У розділі наведено методики визначення рівня фізичного стану та рівня фізичної підготовленості, які доступні у використанні і не потребують спеціального обладнання. Розкрито методику визначення рівня фізичної кондиції, що використовується в міжнародній практиці самоконтролю під час оздоровчих занять.

Контрольні запитання і завдання

1. Розкрийте мету та завдання контролю в оздоровчій фізичній культурі.
2. Назвіть види контролю в оздоровчому тренуванні.
3. Охарактеризуйте методи визначення рівня фізичного стану, що використовуються у первинному контролі.
4. Розкрийте сутність анкетних методів визначення рівня фізичного стану.
5. Наведіть приклади комплексних діагностичних експрес-систем оцінки фізичного стану.
6. Охарактеризуйте природні рухові тести, що використовуються для визначення рівня фізичного стану.
7. Яким чином під час оперативно-поточного контролю виявляється відповідність тренувального навантаження індивідуальним можливостям тих, хто займається?
8. Коли проводиться етапний контроль в оздоровчому тренуванні та які методи визначення рівня фізичного стану в ньому застосовуються?
9. Розкрийте зміст та послідовність проведення самоконтролю.
10. Яким чином за допомогою самоконтролю можна оцінити рівень фізичного стану людини?

Література

1. Ивашенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоров'я, 1988.– 160 с.
2. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. – К.: Здоров'я, 1989.– 164 с.

3. Физическая тренировка в группах здоровья /Ракитина Р.И., Бованенко Б.В., Буткевич Г.А., Воскресенский Б.М. – К.: Здоров'я, 1989. – 96 с.
4. Использование тренажеров в оздоровительных целях /Шелюженко А.А., Душанин С.А., Пирогова Е.А., Ивашенко Л.Я. – К.: Здоров'я, 1984. – 136 с.
5. Мильнер Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. – М.: Физкульт. и спорт, 1991. – 112 с.
6. Пирогова Е.А., Ивашенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.: Здоров'я, 1986. – 152 с.
7. Баевский Р.М., Гуров С.Г. Измерьте ваше здоровье. – М.: Сов. Россия, 1988. – 94 с.
8. Лозинский В.С. Учитесь быть здоровыми. – К.: Центр здоровья, 1993. – 160 с.
9. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер.с англ. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Физкульт. и спорт, 1989. – 224 с.
10. 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 – М.: Физкульт. и спорт, 1991. – 543 с.

Частина III. РЕКРЕАЦІЙНИЙ ТУРИЗМ

Слово “туризм” походить від французького “tur” – прогулянка, подорож. У німецькій мові “туризм” – це проведення відпочинку в подорожах, в італійській – мандрування з цікавості.

Енциклопедичний словник визначає туризм як подорож на дозвіллі, один із видів активного відпочинку, засіб духовного, культурного, фізичного та соціального розвитку особистості [1].

Рекреаційний туризм ми визначаємо як діяльність, регламентовану відповідними руховими режимами, використанням природного середовища з метою активного відпочинку, відновлення сил, розваги, задоволення.

Залучених у сферу рекреаційного туризму називають “рекреантами”. Це особи, що задовольняють свої рекреаційні потреби, формують попит, споживають оздоровчо-туристичні послуги у спеціальних закладах або самостійно.

Туризм має всі необхідні складові для зміцнення здоров'я. Туристські походи корисні не лише здоровим людям, а й тим, що мають деякі захворювання: початкові стадії гіпертонії, ішемічної хвороби, атеросклерозу, порушення жирового й мінерального обміну речовин та ін.

Рішенням ООН визнано, що туризм є одним із найбільш бажаних видів людської діяльності, яка заслуговує подяки та заохочення з боку всіх народів. Саме тому з 1980 року вся планета щороку 27 вересня відзначає Всесвітній день туризму.

Розділ 3.1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТА СУЧАСНИЙ СТАН

ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1.1. Історія розвитку туризму

Подорожі та екскурсії з метою ознайомлення з культурою інших народів та природним середовищем проводяться з давніх-давен. Відомо, що у VI ст. до н.е. стародавні греки та римляни мандрували до Єгипту. Їх цікавила давня історія, культура, природа, архітектура цієї країни. Першим описав свої числен-

ні експедиції в 9 книгах грецький історик Геродот. Греки багато подорожували теренами своєї країни: відвідували Олімпію, святі місця [2; 3].

Туризм як засіб фізичної підготовки почав застосовуватися в епоху Відродження. Педагоги-освітяни західноєвропейських країн М.Монтень, Т.Мор, Ф.Рабле, Е.Ротердамський у педагогічних працях наголошували на необхідності введення подорожей у процес фізичного виховання молоді.

В епоху Просвітництва (XVII ст.) Ж.-Ж. Руссо, Г.Ліблі та ін. трактували походи та мандрівки як засіб патріотичного виховання молоді та зміцнення здоров'я. Їх педагогічні трактати пов'язували фізичне виховання з природними факторами, підкреслювали важливість "злиття" з природою і дали поштовх до розвитку туризму.

Наприкінці XVIII – поч. XIX ст. в країнах Західної Європи було започатковано рух "Назад до природи", який активізував подорожі з метою фізичного вдосконалення людини. Туризм увійшов до програм фізичної підготовки навчальних закладів.

На тлі розвитку спортивного руху в різних країнах світу в другій половині XIX ст. організувались майже одночасно *туристичні товариства, спілки, альпійські клуби*. Перші такі клуби виникли в Англії (1857 р.); Австрії (1862 р.); Італії та Швеції (1863 р.); Німеччині (1869 р.), а до кінця 70-х років XIX ст. – у Франції, Росії та в інших країнах [3].

У 1885 р. в Києві був утворений *Туринг-клуб*, а в 1890 р. в Одесі відкрився *Кримський гірський клуб* з філіями в Ялті та Катеринополі (тепер Дніпропетровськ). Цей клуб займався організацією подорожей у гори, а також екскурсіями. Кримський гірський клуб поширив свою діяльність на Кавказ, а пізніше почав називатися Кримсько-Кавказький. Свою роботу клуб висвітлював у журналі "Записки гірського клубу". Ним випущено перші путівники по Криму.

Віденський часопис "Робітнича газета" ініціював утворення туристичного товариства "*Друзі природи*". Згодом назване товариство організувало секції за межами Австро-Угорщини.

Туристичні спілки та клуби країн світу розробляли маршрути туристичних походів, визначали їх критерії, створили туристичну класифікацію.

Поступово розвиваючися в окремих країнах, туризм став міжнародним явищем. У сфері сучасного міжнародного туризму діють численні організації.

3.1.2. Міжнародні та національні туристичні організації

Міжнародний туризм налічує приблизно 300 організацій. Усі вони будують свою діяльність на підставі регламентуючих документів, які формувалися в ході роботи міжнародних конференцій з туризму [4; 5]. Наведемо приклади окремих з них:

- *“Хартія туризму”* – схвалена в 1985 р. на VI сесії Генеральної асамблеї Всесвітньої туристичної організації (ВТО). Зокрема цей документ включає “Кодекс туриста”;

- *Документ Акапулько* – сформований на Всесвітній нараді з туризму, яку скликала ВТО в Акапулько (Мексика) в серпні 1982 р.;

- *Загальна резолюція “Розвиток туризму”* конференції ООН з міжнародного туризму та подорожей (серпень-вересень 1963 р.);

- *розділ “Розвиток туризму”* Заключного акту наради про безпеку та співробітництво в Європі;

- *Манільська декларація зі світового туризму*. Прийнята на Всесвітній конференції з туризму, що проводилась у 1980 р. в Манілі (Філіппіни).

Зокрема, у “Хартії туризму” проголошено право кожної людини на відпочинок та дозвілля, що передбачає вільне, без обмежень пересування, окрім забороненого законом. Таке право визнається у всьому світі.

У Хартії наведено напрями діяльності держав для гармонійного розвитку внутрішнього та міжнародного туризму. Окремим розділом Хартії є “Кодекс туриста”, у якому зазначені права та обов’язки туриста [4].

Наведемо як приклад назви окремих міжнародних туристичних організацій, які розвивають оздоровчий туризм в Європейському регіоні:

- Європейська асоціація пішохідного туризму (ЕРА);
- Європейська асоціація рекреації та туризму (ЕЛРА);
- Європейський інститут вивчення та досліджень у галузі туризму (НЕРЕТ);
- Організація туризму з метою відпочинку (ОТЕЛ);
- Європейський союз працівників туризму (ЕУТО) та ін.

Аналогічні туристичні організації функціонують в інших регіонах світу [5].

Україна підписала двосторонні міжурядові угоди про розвиток туризму та співробітництво в галузях торгівлі, науки і технологій, культури, освіти та захис-ту навколишнього середовища більш ніж з тридцятьма країнами світу. Україна ратифікувала 22 багатосторонні угоди для регулювання питань, пов'язаних із розвитком туризму. Головна мета всіх цих угод – узгодження української національної законодавчої системи з міжнародними стандартами [6].

Основою законодавчої бази розвитку туризму в Україні є закон “Про туризм” (15.09.1995). Він визначає загальні правові, організаційні, виховні та соціально-економічні засади реалізації державної політики України в галузі туризму [7].

Закон складається з 10 розділів. Розділ 1 містить визначення термінів. Наведемо окремі з них.

Турист – особа, яка здійснює подорож по Україні або в іншу країну з різною метою на термін від 24 годин до 6 місяців.

Екскурсійна діяльність – діяльність з організації подорожей, які не перевищують 24 годин, у супроводі фахівця – екскурсовода за заздалегідь складеними маршрутами з метою ознайомлення з пам'ятками історії, культури, природи тощо.

Суб'єкти туристичної діяльності – підприємства, установи, організації, незалежно від форм власності, фізичні особи, що зареєстровані у встановле-

ному чинним законодавством України порядку і мають ліцензію на здійснення туристичних послуг.

Решта термінів, визначених у законі, будуть використовуватись у подальших розділах посібника.

У законі викладено положення державної політики в галузі туризму. Зокрема зазначено, що держава проголошує туризм одним із пріоритетних напрямів розвитку національної культури та економіки і створює сприятливі умови для туристичної діяльності.

Закон містить статті про органи державної виконавчої влади в галузі туризму, інші організації, економічну діяльність та фінансування, організацію та надання туристичних послуг, права, обов'язки, безпеку туристів, кадрове та наукове забезпечення туризму, міжнародне співробітництво в туризмі [7].

Окрім вищезазначеного закону, існує ще 24 закони та нормативних акти, які складають законодавчу базу розвитку туризму. Ось деякі з них:

- “Конституція України” (28.06.96);
- “Основи законодавства України про охорону здоров'я” (ст. 32; 19.11.92 р.);
- Закон України “Про фізичну культуру і спорт” (ст. 10, 32; 24.12.93 р.);
- Закон України “ Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді України” (ст. 11, 12; 05.02.93 р.);
- Закон “Про охорону навколишнього середовища” (25.06.91 р.);
- Лісовий кодекс України (21.01.94 р.);
- Земельний кодекс України (13. 03. 92 р.);
- Закон “Про природно-заповідний фонд України” (16.06.92 р.);
- Закон “Про тваринний світ” (03.03.93 р.);
- “Положення про Червону книгу” (29.10.92 р.).

Положення наведених та інших законів впливають на статус та розвиток туризму. Наприклад, Закон “Про природно-заповідний фонд України” визначає території і типи цінних природних територій. До них належать: природні

заповідники, національні природні парки, біосферні заповідники, регіональні ландшафтні парки, заказники, національні пам'ятки природи, зоологічні та ботанічні сади, дендрологічні парки. Зокрема, заповідники охороняються з науковою та освітянською метою, рекреація і туризм у них заборонені. Національні парки мають менший ступінь охорони. У них зберігаються природні, історичні й культурні пам'ятки й, водночас, забезпечується можливість рекреації.

У цілому, незважаючи на численність законодавчих актів, як зазначено в матеріалах Американського агентства з міжнародного розвитку, яке розробило проект "Екологічно зорієнтований туризм та бізнес" для Карпатського регіону України у вересні 1996 р., зміст їх декларативний та узагальнений, у них не вистачає конкретних норм та інструментарію, достатніх прав для реалізації проголошених принципів та інших вимог, а також заходів упровадження й управління через недостатність установлених пріоритетів та термінів [6].

Система управління туризмом в Україні включає державні та громадські організації. Наведемо стисло інформацію про діяльність деяких з них.

Комітет Верховної Ради з питань молоді, спорту і туризму. Влітку 1997 р., відповідно до Конституції України, постійні комісії Верховної Ради України перетворено у комітети. На сьогодні до складу комітету Верховної Ради України входить 8 народних депутатів України.

Основними завданнями комітету є:

1. Проведення в життя законів України, рішень Верховної Ради та Президії, а також власних рекомендацій;
2. Підготовка проектів законів, висновків до законопроектів;
3. Сприяння державним органам і організаціям у вирішенні питань, що належать до компетенції Комітету;
4. Контроль за діяльністю Міністерств, державних комітетів і відомств України, державних органів на місцях, підприємств, установ і організацій щодо виконання законів та інших нормативних актів Верховної Ради України, які належать до компетенції Комітету.

Державний Комітет молодіжної політики, спорту і туризму України – центральний орган державної виконавчої влади. Він визначає державну політику в галузі туризму, збирає статистичну інформацію, впроваджує маркетинг на внутрішньому та міжнародному ринках туризму. Місцевими органами виконавчої влади в галузі туризму є відповідні структурні підрозділи в складі державної виконавчої влади в Автономній Республіці Крим, областях, містах Києві та Севастополі, які підпорядковуються цим органам влади та Держкомітету молодіжної політики, спорту і туризму. У Львівській облдержадміністрації працює управління туризму в складі головного управління молодіжної політики, спорту і туризму [8]. У Волинській облдержадміністрації утворено відділ з туризму в складі управління з фізичної культури, спорту, та туризму.

На обласному рівні Держкомтуризм підтримує своє представництво через власні туристичні агентства (бюро). Завдяки тенденції до децентралізації, агентства сьогодні мають незалежність і відповідальні за розвиток і продаж своїх послуг. Якщо відсутній відділ з туризму облдержадміністрації – агентства відповідають за надання ліцензій на здійснення діяльності в галузі туризму.

Держкоммолодьспорттуризму втілює “Національну програму розвитку туризму до 2005 року”, яка передбачає:

- створення національної корпорації з туризму з метою об’єднання всіх туристичних підприємств;
- створення стандартів для туристичної галузі із залученням екологічних стандартів;
- установлення загальних підходів до використання національних заповідних територій для туристичної діяльності;
- визначення ступеня відповідальності місцевої влади за розвиток туризму;
- програму забезпечення безпеки туризму;
- допомогу в запровадженні малого та середнього бізнесу.

При Держкомітеті молодіжної політики, спорту і туризму України працює рада представників суб'єктів туристичної діяльності, яка є дорадчим органом.

За управління українськими природними територіями й заповідниками відповідає велика кількість міністерств і національних організацій: Міністерство сільського господарства, Національна Академія наук, Міністерство освіти й науки. Українські національні парки управляються Міністерством охорони навколишнього середовища та ядерної безпеки (Мінекобезпеки).

У цілому з перелічених організацій найбільш істотний внесок у розвиток туризму робить Мінекобезпеки. Саме воно розробляє концептуальні основи законодавства щодо навколишнього середовища в Україні.

Асоціація комерційних туристичних організацій була сформована метою підтримки інтересів комерційного туризму (вивчення потреб, використання засобів масової інформації, маркетингова діяльність тощо). Членами асоціації є 157 туристичних фірм.

Асоціація сільського туризму займається просуванням і рекламою усіх форм сільського туризму, включаючи фермерський туризм. Вона підкреслює важливість залучення сільської спільноти до цієї діяльності, враховуючи високий рівень безробіття в селах і, відповідно до традицій та досвіду, який є у мешканців сільських районів Карпат, щодо надання житла відпочиваючим туристам.

Контрольно-рятувальна служба – є відповідальною за проведення рятувальних дій на всій території України. Її представництва працюють у чотирьох карпатських областях, а також є осередки у Ворохті, Яремчі, Сколе. Зазначені організації забезпечують інформацією та підтримкою туристів, які подорожують. Раніше рятувальна служба фінансувалася урядом і була добре споряджена (гелікоптери, радіо та медичне устаткування). На даний час все це майже відсутнє. Керівництво служби вважає, що вона повинна бути незалеж-

ною організацією, а її послуги мають використовувати та оплачувати турбази, національні парки та ін. [6].

Для координації діяльності міністерств, відомств інших організацій України, що працюють у галузі туризму, створено Національну раду з туризму, яка є позавідомчим колегіальним органом.

3.1.3. Види туризму та кадрове забезпечення туристичної сфери

Для територіальної організації та планування розвитку туризму важливе значення має його класифікація. Види туризму можуть бути визначені за різними показниками: метою туристичних заходів; способом пересування; характером; термінами та тривалістю походу; віком туристів та ін. [9; 10; 11].

Визначення виду туризму залежить від низки факторів, а саме:

наявності та тривалості вільного часу;

віку, статі, стану здоров'я, інтересів подорожуючих;

матеріально-фінансових ресурсів;

природних умов та сезонності;

вибору засобів пересування та ін.

Залежно від цілей та характеру туризм поділяють на *внутрішній* (національний) і *міжнародний*.

За характером організації виділяють: *плановий* (організований) та *самодіяльний* (неорганізований) туризм. Плановий передбачає проведення походів або поїздок за визначеними маршрутами і графіками. Походи груп окремих туристів, що здійснюються не у плановому порядку, належать до самодіяльного туризму, який дає змогу самостійного вибору та розробки маршрутів.

Розрізняють *індивідуальний* та *груповий* туризм. Похід окремої сім'ї або однієї людини за особистим планом – приклад індивідуального туризму, похід групи людей – груповий туризм.

За термінами і тривалістю туризм поділяють на *короткотривалий* (туризм вихідного дня або кінця тижня) і *довготривалий*. Короткотривалий

туризм передбачає перебування людей у туристичному поході не більше трьох діб. Названий вид туризму вважається найбільш масовим [9; 10; 11].

Виділяють такі форми туристичної роботи, як *навчально-тренувальні збори та туристичні експедиції*. Під час зборів туристи підвищують свою кваліфікацію, рівень сформованості вмій та навиків, теоретичну підготовку. Метою туристичних експедицій є дослідження рекреаційно-туристичних ресурсів, нових регіонів, формування маршрутів тощо.

За територіальною ознакою внутрішній туризм поділяється на *місцевий* і *дальній*. Місцевий передбачає організацію походів на визначеній території (області, країні), дальній – за межами певних територій.

Залежно від мети туристичних подорожей розрізняють такі види туризму: *лікувальний, спортивний, рекреаційний, пізнавальний, діловий, релігійний, науковий* та ін.

Спортивний туризм можна поділити на: *пішохідний, гірський, водний, лижний, автомобільний, гірськолижний, велосипедний, кінний* та ін. [9; 10; 11].

Наведені види туризму не являють собою вичерпного переліку. Туризм як суспільне явище має значно більшу кількість описаних в літературі видів.

У туристичній сфері працюють фахівці різноманітних професій, які забезпечують розвиток туристичної індустрії, виконуючи управлінські, економічні й технологічні функції та обов'язки. Зосередимо увагу на розгляді чотирьох основних спеціальностей, які найближчі до змісту навчання у фізкультурних вузах та достатньо розповсюджені:

- *менеджер туризму*, що забезпечує розробку турів та організацію туристського обслуговування на туристичних маршрутах;
- *економіст* (фінансовий менеджер), що забезпечує бізнес-планування та організацію комерційної діяльності туристських підприємств та фірм;
- *аніматор* – фахівець з організації туристичної діяльності в туристичних групах. Поняття “анімація” є відносно новим для масового туризму й може бути визначено як організація розваг та рухливого проведення дозвілля

туристами. Вимоги до рівня освіти спеціаліста-аніматора включають знання в галузі психології, музичного мистецтва, живопису, індустрії розваг, іноземних мов, методик “Паблік рилейшенз”. Аніматори повинні володіти прийомами надання першої медичної допомоги, вміти проводити заняття з гімнастики, аеробіки, володіти знаннями про вікові особливості груп туристів, бути зв’язуючою ланкою між керівництвом готелів, баз і туристами;

- *спеціаліст з туризму* відповідає за розробку та реалізацію спеціальних рухових режимів, орієнтованих на профілактику та усунення психічних і фізичних перенапруг, соціально-культурне, моральне, екологічне та фізичне виховання особистості [9; 12].

У практиці сучасної туристичної освіти України здійснюється підготовка спеціалістів переважно перших двох професій у рамках спеціальностей “Менеджмент” та “Економіка”. Як було зазначено в матеріалах колегії Держкомтуризму (жовтень 1998 р.), в Україні працює 50 навчальних закладів, що готують фахівців зазначених спеціальностей [13]. Одночасно у змісті освіти відсутні загальнопрофільні розділи з оздоровчих технологій, виховної та дидактичної роботи, організації туризму на індивідуальному та груповому рівнях як головної мети туристичних подорожей. Саме тому в найближчі роки буде відчуватися дефіцит науково-педагогічних кадрів зі спортивного, оздоровчого туризму та анімації туристичної діяльності, які відповідають третій та четвертій з названих спеціальностей [14; 15; 16].

У національному класифікаторі професій України передбачено професійні назви робіт та коди таких професій: керівник комплексів (оздоровчотуристських); керівник туристської групи; начальник туристської бази; начальник туристського табору; інструктор-методист з туризму та ін. [14; 15; 16].

Підготовку спеціалістів зі спортивного й оздоровчого туризму та анімації туристської діяльності повинні взяти на себе фізкультурні навчальні заклади. Це може забезпечити соціальну скерованість туризму й переорієнтувати його з виїзної моделі на масові види внутрішнього туризму з активними формами пересування.

Підготовка фахівців вищезазначених спеціалізацій межує зі спеціальностями “Фізичне виховання”, “Екологія людини”, “Валеологія”, “Педагогіка і психологія”, “Менеджмент”, “Інформаційні процеси”, “Географія”, “Оздоровчі технології”. Саме тому підготовка фахівця повинна мати міждисциплінарний зміст.

Ділянкою професійної діяльності спеціаліста з рекреації та туризму є забезпечення раціонального управління туристсько-рекреаційними процесами, організація туристсько-рекреаційних систем, удосконалення управління ними відповідно до тенденцій соціально-економічного розвитку з метою відновлення фізичних, психічних та соціальних сил людини. Фахівець повинен бути готовим до таких видів діяльності, які вивчаються відповідно до його призначення та місця в системі рекреації та туризму:

- розробка та реалізація спеціальних рухових режимів, орієнтованих на профілактику та усунення психічної і фізичної перенапруги, соціально-культурне, екологічне та фізичне виховання;
- формування рекреаційного середовища, його відтворення та охорона;
- організація управлінської та комерційної діяльності туристичних та рекреаційних комплексів.

Спеціаліст, відповідно до загальнопрофесійної та спеціальної підготовки, може виконувати такі види професійної діяльності:

- рекреаційно-дозвільну та оздоровчу;
- організаційно-управлінську;
- освітньо-професійну, корекційну та консультативну;
- науково-дослідницьку та науково-методичну;
- спортивно-педагогічну.

Слід зазначити, що до роботи у сфері туризму залучено представників інших спеціальностей: менеджерів, психологів, економістів, статистів, бухгалтерів, аудиторів, соціологів, культурологів, істориків, політологів та ін. [9; 12].

Підсумок

Розділ має за мету ознайомлення з історією туризму та його станом. У ньому викладено інформацію, яка стосується міжнародного туризму, національного туризму та окремих аспектів туристичної діяльності в Україні.

Матеріали розділу ознайомлюють студентів з термінологічною базою, міжнародними та національними організаціями, які управляють розвитком туризму, документами правового регламентування їх діяльності. Зроблено спробу висвітлити питання кадрового забезпечення сфери туризму.

Контрольні запитання і завдання

1. Наведіть відомості про історію виникнення туризму в зарубіжних країнах.
2. Що Вам відомо про історію туризму в Україні?
3. Які документи регламентують діяльність організацій сфери міжнародного туризму?
4. Розкрийте засади реалізації державної політики України в галузі туризму, що містяться в Законі "Про туризм" (1995 р.).
5. Охарактеризуйте систему управління туризмом в Україні.
6. Охарактеризуйте види туризму.
7. Назвіть спеціальності, за якими готуються кадри для сфери туризму.

Література

1. Большая советская энциклопедия. – М.: Советская энциклопедия, 1977. – Т.26. – С. 992-993.
2. Луцький А.А. Туризм для всіх. – Івано-Франківськ, 1996. – 142 с.
3. Матвіїв А.Р., Лапицький Д.А. Історичні аспекти рекреації в зарубіжних країнах: Зб. наук. робіт /Фізична культура, спорт та здоров'я/. – Х.: ХадІФК, 1997. – С. 215 – 217.
4. Международные спортивные объединения и туристские организации. – М.: Физкульт. и спорт, 1973. – 328 с.
5. Уваров В.Д., Борисов К.Г. Международные туристические организации. Справочник. – М.: Международ. отношения, 1990. – 288 с.

6. Екологічно зорієнтований туризм та бізнес //Матеріали Американського агентства з міжнародного розвитку. – Л., 1996. – 157 с.
7. Закон України “Про туризм” 1995р. 15 верес., N324 / 95-ВР.
8. Постанова Кабінету Міністрів України “Про упорядкування структури місцевих державних адміністрацій” №821 від 18.05.2000.
9. Сборник материалов конференции Российской международной академии туризма. – М., 1997.
10. Крачило Н.П. Основы туризмоведения. – К, 1980. – 120 с.
11. Кузык С.П. Социально-экономические проблемы развития туризма (на примере Карпатского региона): Дис канд. эк. наук. – Львов, 1986. – 156 с.
12. Актуальные проблемы туризма //Сб. науч. трудов. – 1996-97 гг. Вып. 1. – М., 1997. – С. 1-87; 228-249.
13. Матеріали розширеного засідання колегії Держкомтуризму з питань “Про стан та перспективи кадрового забезпечення туристичної галузі”. – 27 жовтня 1998 р.
14. Жданова О.М., Чеховська Л.Я., Матвіїв А.Р. Зміст підготовки фахівців для сфери рекреації та туризму //Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. – Луцьк, 1990. – С. 162-164.
15. Матвіїв А.Р. Кадрові проблеми рекреаційно-туристичного комплексу Українських Карпат //Молода спортивна наука України: Зб. наук статей аспірантів галузі фізичної культури і спорту. – Львів: ЛДІФК, 1999. – Вип. 3. – С. 82-85.
16. Жданова О.М., Оліяр Г.І. Деякі аспекти визначення змісту підготовки спеціалістів з рекреації //Зб. наук. робіт: Фізична культура, спорт та здоров'я. – Х.: ХадІФК, 1997. – С. 215-217.

Розділ 3.2. ТУРИСТИЧНЕ РЕСУРСОВЕДЕННЯ

Туристські ресурси – це природні, історичні та соціально-культурні фактори, які включають об'єкти показу, демонстрації та вивчення, а також інші об'єкти, що здатні задовольнити духовні потреби людей, сприяти відновленню і розвитку їх фізичних та моральних сил [1]. До рекреаційних ресурсів належать і люди, які працюють у сфері туризму або беруть участь в організації та обслуговуванні рекреаційної діяльності.

Україна займає вигідне положення в рекреаційній системі Європи (див. рис.7).

З точки зору змісту та характеру корисності, згідно з природно-економічною класифікацією, яка розроблена А.А.Мінцем [1; 2], всі туристські ресурси умовно поділяють на три групи:

- курортологічні;
- загально-оздоровчі та рекреаційні;
- духовно-культурологічні.

Природні рекреаційні ресурси можна поділити за особливостями використання на дві групи:

- цільові (виключно рекреаційні);
- багатоцільові.

Прикладом ресурсів першої групи є запаси мінеральних вод, лікувальних грязей. Другої – ресурси комплексного (кліматичні, водні) й конкуруючого вико-ристання. Останні – це ресурси, освоєння яких в нерекреаційних цілях знижує або виключає можливість їх використання для відпочинку, туризму, лікування та оздоровлення (наприклад, озокерит).

Важко переоцінити соціально-економічну значущість туристських ресурсів. В умовах ринкових форм господарювання самі ресурси й результати їх використання отримують ринкову оцінку. Це означає, що туристські послуги набувають усіх ознак товару. Деякі туристські ресурси за своєю якістю, споживчою вартістю – унікальні, паритетні, єдині у своєму роді не тільки в Україні, але й у світі [3; 4].



Транс'європейські
рекреаційно-туристичні
потoki

Південноєвропейська
міжнародна автострада

Європейська зона
зосередження головних
рекреаційних ресурсів
світу

Гірські рекреаційні
національні системи
країн Європи

Рис. 7. Місце України в рекреаційній системі Європи.

3.2.1. Туристські ресурси рекреаційного комплексу Карпат

У структурі господарського комплексу України особливе місце займає Карпатський регіон. Він включає чотири області: Львівську, Івано-Франківську, Чернівецьку і Закарпатську. Площа його – 56,6 тис. кв. км.

Карпатський регіон унікальний за своїми характеристиками. Наведемо деякі з них.

Історичне минуле. Гори Карпати вперше згадуються К. Птоломеем у II ст.н.е. Цю назву запозичено в арабів, які називали гори “карбад”. За іншою версією назву гір пов’язують з племенем карпів, яке тут проживало.

Перші вітчизняні детальні відомості географічного характеру знайдено в початковому літописному зведенні 1073 р. Більш детальне описання природних умов, ресурсів, несприятливих та катастрофічних природних явищ і процесів є у “Повісті временних лет” (поч. XII ст.). У період становлення і зміцнення Козацької Української держави інтерес до Карпат значно зріс, у тому числі з боку іноземців [5].

Геополітичне положення. На сьогодні Карпати займають центральне положення і межують з чотирма зарубіжними країнами. Через них здійснювались і здійснюються торгівельні та культурні зв’язки між Заходом і Сходом, Північчю і Півднем Європи. У наш час тут прокладено три залізничні та чотири шосейні магістралі, нафто- і газопроводи та ін. Площа Українських Карпат – 37 тис. кв. км, в т.ч. 24 тис. кв. км гірської частини.

У Карпатах найвища в країні питома вага територій, які зайняті горами та лісами. Надра гір і передгір’я багаті нафтою, газом, озокеритом, золотом, ртуттю, ураном, солями, сіркою, будівельним каменем. Але найбільш велике значення мають багаті ресурси лікувальних мінеральних вод майже всіх відомих науці типів. Також тут зберігається багатий генофонд рослин і тварин (майже половина видів флори і фауни України).

Кліматичні ресурси. Згідно з дослідженнями М.С.Андріанова, Українські Карпати належать до області помірно-континентального клімату [6].

Найнижчі температури у високогірських місцевостях Свідовця, Чорногори, Горган, найвищі літні температури зафіксовано в південно-східній та південно-західній частинах.

Оцінюючи кліматичні ресурси Українських Карпат, необхідно зазначити сприятливість їх умов, рослинного і тваринного світу, гірського клімату для проведення різних видів оздоровлення та відпочинку просто неба.

Позитивні зміни, які виникають в організмі людини під впливом погодних умов, свідчать про лікувальні фактори клімату. Найбільш цінні в цьому відношенні кліматичні умови гірських територій. Вони сприятливо діють на хворих туберкульозом, іншими хворобами органів дихання, функціональними захворюваннями нервової та серцево-судинної систем, органів травлення та ін. Середня місячна й річна кількість днів, сприятливих для проведення клімато-лікування в умовах Українських Карпат, розрахована на базі літературних даних і складає: для Прикарпаття – в середньому близько 140 днів на рік; для Закарпаття – на 8-10 % більше [6].

Лісові ресурси. Наші Карпати ще називають лісистими, адже це – найбагатший лісовий район держави, в якому площа лісів складає 2 млн. га. У Карпатському регіоні ліси займають близько 36 % території. Карпатські ліси – це не тільки багата сировинна база промисловості. Вони здійснюють великий вплив на охорону землі від ерозії, на водяний баланс і клімат свого регіону. Їх рекреаційне значення дуже велике.

Фітогенетичний фонд. Під фітогенетичним фондом розуміють всю сукупність рослинних видів і всю їх генетичну різноманітність, яка склалася впродовж еволюції [7].

Фітогенетичний фонд Українських Карпат відрізняється своєрідними ботаніко-географічними рисами, які обумовлені сприятливим в екологічному відношенні розташуванням цієї гірської системи.

На півдні та південному заході розповсюджені види, які екологічно пов'язані з м'яким, вологим і теплим кліматом: бук лісний, дуб скельний, явір, граб, клен татарський, липа срібна та ін.

Багатство і оригінальність фітогенوفонду Карпат привертали увагу ботаніків різних країн ще з другої половини XIX ст. і є об'єктом глибоких ботанічних досліджень наших днів.

В Українських Карпатах є цінні ендемічні рослини. До ендеміків належать ті види, які розповсюджені тільки у визначеному регіоні, незалежно від масштабу площі. За даними В.І.Чопіка [8], К.А.Малиновського [9], у високогір'ї є 26 ендеміків: мінуарція Зарічного, верба Китайбея, бородник Прейса, смородина карпатська та ін. Особливої охорони потребують східно-карпатські ендеміки (18 видів): аконіт Жакена, астрагал Країни, медуниця Філярського та ін.

Багато видів карпатських трав здавна використовувались для лікування в науковій та народній медицині. Тільки в Закарпатті їх нараховується близько 300 видів. Важливим є питання про раціональне використання лікарських рослин.

Гідрографія. Українські Карпати розташовані на головному європейському водорозділі, звідки ріки стікають у Балтійське та Чорне моря. До басейну Балтійського моря належать водозбір ріки Вісли. До басейну Чорного моря відносяться водозбори Дністра і Дунаю. Ріки Карпат мають типово гірський характер.

Великих озер у Карпатах немає. Найбільше з існуючих – озеро Синевір, площею 7 га, глибиною до 20 м. Воно знаходиться в басейні річки Тересва на висоті 987 м над рівнем моря.

Загальна потужність карпатських рік біля 3 млн кВт. Практично на всіх великих ріках можна будувати ГЕС. Найбільш відомою з них є побудована в 1958 році Тербле-Рикська ГЕС напругою 27 тис. кВт.

Істотне значення мають карпатські ріки у промисловості, побутовому водозабезпеченні, рибоводстві. До 1978 р. карпатські ріки доволі інтенсивно використовувалися для лісосплаву.

Мінеральні води. Українські Карпати – найбільш багатий мінеральними водами регіон. Тут можна знайти практично всі типи мінеральних вод. Нараховується понад 820 водопунктів мінеральних вод із сумарним дебітом вище 57,5 тис. м. куб.

Найбільш поширеними є мінеральні води специфічного складу, лікувальна дія яких визначається наявністю таких біологічно активних компонентів, як вуглекислота, бром, йод, залізо, миш'як, радон та ін.

Ландшафтні ресурси. До ландшафтних ресурсів туризму та відпочинку належать великі території, які мають природні краєвиди або перетворені людиною для організації активного, оздоровчого відпочинку, задоволення естетичних та інших духовних потреб. Також це ділянки дикої природи, які зберегли декоративні, корисні та рідкісні види рослинного і тваринного світу; території з унікальними природними пам'ятниками, які використовуються для наукового та пізнавального туризму. Площа ландшафтних ресурсів складає рекреаційний фонд території. Його основою в Українських Карпатах є лісові масиви та післялісові поля, гірські поля, полонини. Сприяє зимовому відпочинку та туризму наявність схилів, які придатні для обладнання гірськолижних трас.

Можливість гірськолижного освоєння території забезпечується довжиною, крутизною, конфігурацією схилів Сколівських Бескидів, Полонинського і Водороздільного хребтів. На сьогодні тут освоєно понад 10 гірськолижних зон: Славське, Воловець, Яблониця, Ворохта, Ясиня, Рахів та ін. У них розміщено близько 30 підйомників і канатних доріг.

Враховуючи популярність зимового відпочинку в горах, передбачається благоустрій гірськолижних полів: установлення нових підйомників, освоєння нових місцевостей, безпечних і придатних для гірськолижного туризму та відпочинку, подальший розвиток інфраструктури рекреаційних зон.

Історико-культурні ресурси. В Українських Карпатах багато пам'ятних, історичних місць, пов'язаних із визвольною боротьбою народу і життям видат-

них людей; меморіальних знаків і монументів, пам'ятників архітектури (старовинних замків, колишніх фортець, дерев'яних житлових, побутових і культових споруд) з шедеврами монументального та декоративного мистецтва [5; 10].

У деяких старовинних замках (Ужгородський, Олеський, Мукачевський) працюють краєзнавчі музеї, картинні галереї.

Для розвитку рекреації та туризму важливе значення має пізнавальна цінність історико-культурних ресурсів. Ряд населених пунктів у регіоні належать до високоатрактивних: Львів, Ужгород, Мукачево, Самбір, Косів. Найвища концентрація історико-культурних рекреаційних ресурсів у сільських адміністративних районах: Мукачевському Закарпатської області; Косівському Івано-Франківській; 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 та іншими ресурсами належать до найбільш перспективних рекреаційних районів державного значення. За сумарною бальною оцінкою вони поступаються лише Криму (відповідно 16 і 17 балів). Їх рекреаційний потенціал високий і складає 29,2 % державного [11].

3.2.2. Туристські ресурси рекреаційного комплексу Волині

Волинська область розташована на північному заході України. На півночі вона межує з Білоруссю, на сході – з Рівненською областю, на півдні – з Львівською областю, на заході – з Польщею. Територія Волині займає 20,2 кв. км. На ній виділяють два види ландшафтів: поліський і лісостеповий [12]. Поліські ландшафтні райони лісисті, заболочені, із значною кількістю заплавних та карстових озер. Лісостепові райони мають долинно-грядовий рельєф. Лісова рослинність складає 20 % території зони.

Клімат області помірно-континентальний: зима м'яка з нестійкими морозами; літо тепле, нежарке; весна і осінь – затяжні, зі значними опадами. Сприятлива для рекреації комфортна, прохолодно субкомфортна та жарка субкомфортна погода. Найчастіше комфортна погода спостерігається в літні

місяці. Жарка погода буває дуже рідко. У липні-серпні умови на території області сприятливі для проведення широкого комплексу кліматолікування.

Температура води у переважній більшості озер області стає придатною для відкриття купального сезону з другої декади червня. Купальний сезон триває в середньому 80 днів.

Погода на початку весни і пізньої осені не сприятлива для рекреаційної діяльності і не забезпечує можливості тривалого відпочинку на повітрі.

Утворення стійкого снігового покриву відбувається о другій-третьій декаді грудня на всій території області. Сприятливий період для організації зимових видів туризму та відпочинку триває в середньому 50 днів. Найкращими для розвитку рекреації в зимовий період є північні райони області.

Згідно з оцінкою типів погоди для відпочинку, лікування, туризму погода Волинської області є сприятливою для розвитку всіх видів рекреаційної діяльності [13].

Лісові ресурси. Площа лісових угідь Волинської області складає 695 тис. га. У ній функціонує 14 держлісгоспів та Шацький національний природний парк.

При оцінці лісів та лісових територій для потреб рекреації основними показниками є породний склад лісонасаджень та їх вікова структура. Від біологічних особливостей деревної породи або поєднання різних рослинних угруповань і кущових порід залежить певною мірою мікроклімат і рекреаційний комфорт.

Отже, лісові ресурси займають провідне місце в структурі природно-рекреаційного потенціалу області та можуть задовольняти різноманітні потреби рекреантів в короткотривалому, довготривалому відпочинку, лікуванні, оздоровленні.

Фітогенофонд. Для рекреаційних потреб велике значення має здатність лісу виділяти кисень і фітонциди, поглинати вуглекислий газ. В області ростуть дуб черешчатий і граб, які належать до першої групи фітонцидності; сосна звичайна, ліщина, береза, черемха, малина, що належать до другої групи фітонцидності. Фітонцидні якості насаджень забезпечують зниження кількості

бактерій та мікробів у лісовому повітрі, покращують санітарно-гігієнічні умови відпочинку.

Волинські ліси багаті грибами та ягодами. Їх збирання є одним із найпривбливіших і корисних видів відпочинку.

Гідрографія. Найбільшими на території області є ріки Прип'ять, Стир, Турія, Стохід. Уздовж західного кордону області протікає Західний Буг, до його басейну в межах Волині належать 24 річки.

Площа озер області займає 150,9 кв. км. Значна частина належить озерам площею 1,01-5,0 кв. км та 20,1-25 кв. км. Обсяг озера Світязь становить майже половину обсягу всіх озер області.

У межах області виділяються три озерні райони: басейн Західного Бугу, межиріччя Західного Бугу і Прип'яті, басейн Прип'яті. У басейні Західного Бугу нараховується понад 80 озер, які об'єднуються в шацьку групу озер. Найбільше з них – озеро Світязь, довжина якого становить 9,3 км, ширина досягає 4,8 км, середня глибина озера – 7 м, максимальна – 58,4 м.

На межиріччі Західного Бугу і Прип'яті розташована друга група озер. Найбільші озера цієї групи Тур, Оріховець, Волянське, Синове, які використовуються для відпочинку, купання та рибної ловлі в літній період. Їх дно, як правило, піщане, вздовж берегів є пляжні лінії, неподалік розміщуються лісові масиви.

У басейні річки Прип'ять знаходяться понад 20 заплавних озер, площа кожного з них перевищує 10 га. Найбільшими озерами цієї групи є Люб'язь, Біле, Волянське, Дольське, Шипи, Сирче, Рогозне, Мале Люб'язьке. На сьогодні вони мало використовуються в плані рекреації, тому що більшість з них розташована на забрудненій радіонуклідами території.

Така кількість озер та рік дає змогу розвивати різноманітні види відпочинку та оздоровлення, пов'язані з використанням водних рекреаційних ресурсів.

Мінеральні води. У Волинській області є родовища мінеральних вод чотирьох типів, що дає можливість розвивати санаторно-курортне лікування [14]. Так, у районі смт. Ратне, біля с. Осмиця, с. Тур, санаторію “Лісова пісня”,

поширені гідрокарбонатно-кальцієві, гідрокарбонатно-натрієві та хлоридно-кальцієві мінеральні води.

Хлоридно-натрієві води з підвищеною мінералізацією 12-13 мг/л поширені поблизу села Журавичі Ківерцівського району. Ці води мають домішки бром, йоду, радону і застосовуються для лікування серцево-судинної системи, атеро-склерозу, дихальних шляхів і системи травлення. Вода Журавичівського родо-вища відповідає якостям джерел Моршинське №1 і Єсентуки №17.

Поблизу м. Ковель є джерело, яке немає аналогів в Україні. Це хлоридно-натрієво-кальцієво-йодо-бромні води, що за якістю аналогічні джерелу Друскінінкой (Литва). Експлуатаційний водоносний горизонт залягає на глибині більше 1300 м. Просвердлено дві свердловини, експлуатаційні запаси яких оцінені в кількості 90 куб. м/добу на 25-річний термін.

В області нараховується 43 водопункти лікувальних мінеральних вод. Їх експлуатаційні запаси не встановлені й потребують подальшого дослідження.

Лікувальні грязі. З метою виявлення та використання для лікування в області обстежено 33 родовища лікувальних торфових грязей. Найбільш придатними є торфові грязі родовищ с. Головно, с. Машово Любомльського району, м. Берестечко Горохівського району, с. Журавичі Ківерцівського району, с. Троянівка Маневецького району. В основному це гіпсові купоросові торфи з мінералізацією 2-3 г/л. Такі грязі масткі, мають високу теплоємність, бактерицидність, гігроскопічність, малу теплопровідність. У них є багато органічних сполук: бітуми, віск, смоли, оргкислоти, дубильні речовини, лігніни, цукор, крохмаль, ефірні масла, бальзами та ін. З неорганічних складників є окиси заліза, солі амонію, сполуки бору, барію, стронцію, титану, цирконію, ванадію, срібла, хро-му, золота, йоду та ін.

На жаль, використання лікувальних грязей в області є незначним. Воно проводиться лише в чотирьох санаторіях, шести профілакторіях, деяких поліклініках і лікарнях. Запаси ж дають змогу значно збільшити їх використання для потреб населення області та для вивезення за її межі.

Цінні лікувальні властивості мають сапропелі (донний мул). Загальні запаси сапропелю в області становлять 280 млн. тон. Його видобуток ведеться лише на мілководних озерах Оріхове, Скоринь, Бурків, Маховець, Тур, Перемут, Синове, Лук.

Найбільш придатні для лікування сапропелі органічного й органічно-силікатного походження, які мають високі теплові та пластичні властивості, гомогенну структуру, широкий спектр мікро- і макроелементів, вітамінів, ферментів, біологічно активних речовин. За допомогою сапропелю лікують захворювання серцево-судинної, нервової систем, шкіри, опіки, хвороби суглобів, ревматизм.

Історико-культурні ресурси. До культурно-історичних пам'яток Волині належать археологічні знахідки, пам'ятки архітектури, музеї, картинні галереї, меморіальні дошки, обеліски, меморіали і т. ін. Найбільше пам'яток археології є в Луцькому та Володимир-Волинському районах.

На Волині нараховується понад 150 пам'яток архітектури, 101 з них – державного значення. В області проведено оцінку туристично-екскурсійних об'єктів за методикою, яка дає змогу поділити їх на три категорії вагомості (табл. 24). До першої категорії належать особливо цінні об'єкти, до другої – об'єкти, що мають значний інтерес для туристів, до третьої категорії – інші [12; 13].

Таблиця 24

Розподіл екскурсійних об'єктів Волинської області за категоріями вагомості

Категорія вагомості об'єкту	Пам'ятки					Всього
	архітектури	історії	мистецтва	природи	археології	
I	-	-	-	-	7	80
II	33	8	-	-	1	42
III	14	5	3	3	1	26

Найцікавішим туристичним об'єктом Луцька є архітектурно-історичний заповідник "Старе місто". На його території знаходиться замок Любарта.

Святогорський монастир у с.Зимне Володимир-Волинського району є одним із небагатьох добре збережених споруд оборонного комплексу, побудованих одразу після прийняття християнства. У Берестечку зберігся монастирський комплекс з костелом 1765 р. На околиці Жидичина збереглися залишки городища X-XIII ст. В с. Рокині створено народний музей історії сільського господарства Волині, у с. Колодажне – Музей-садиба Лесі Українки.

Отже, у Волинській області є значна кількість цікавих пізнавальних об'єктів історії, культури, мистецтва. Більшість з них є екскурсійними і включені у туристичні маршрути [13].

3.2.3. Основи ресурсоведення та ресурсокористування

Туристські та рекреаційні ресурси не безмежні. Вони мають визначений обсяг (потенційний запас), період використання, умови експлуатації та вартість. Отже, рекреаційне ресурсоведення повинно включати такі аспекти діяльності: виявлення, визначення вартості, формування умов експлуатації, охорону рекреаційних ресурсів [1; 2].

Виявлення рекреаційних ресурсів пов'язано зі ступенем вивчення природних і культурних комплексів та трудових ресурсів для використання їх в тій чи іншій рекреаційній діяльності. Існують визначені комплексні методи розвідки природних рекреаційних ресурсів, які визначають рекреаційну вартість ландшафтів, місцеві біокліматичні умови, екологічний стан природного середовища, загальну й детальну оцінку мінеральних вод і лікувальних грязей.

У цілому, природні рекреаційні ресурси України вивчені недостатньо. Більш повно досліджені природні лікувальні ресурси. Що стосується ресурсів оздоровчого і рекреаційного туризму, то тут потрібні планомірні пошукові роботи в різних районах країни.

Оцінка природних рекреаційних ресурсів здійснюється з урахуванням таких факторів: функціональної придатності (технологічна оцінка); ступеня комфортності (фізіологічна оцінка); естетичних якостей (психологічна оцінка).

З урахуванням вищезазначених факторів ступінь сприятливості природних ресурсів для рекреаційного освоєння буде відрізнятися на різних територіях.

Вплив соціальних-економічних факторів на організацію рекреаційної діяльності втілюється в територіальному розвитку мережі рекреаційних закладів: лікувально-оздоровчих, туристично-екскурсійних та відпочинку.

На території Українських Карпат функціонують 58 санаторіїв та 17 пансіонатів на 24 тис. місць, 10 будинків відпочинку (2,5 тис. місць), 68 санаторіїв – профілакторіїв, 118 баз відпочинку, 115 таборів для дітей, 53 туристичних бази (10,5 тис. місць), 19 бюро подорожей (див. схеми розташування рекреаційних закладів в областях Карпатського регіону в додатках 1-4).

Санаторно-курортне лікування, туризм і рекреація в Карпатах – основні функціональні підсистеми регіонального територіального рекреаційного комплексу, який спирається у своєму розвитку на унікальну за різноманітністю і багатством природно-ресурсну базу [4]. Структуру рекреаційного фонду Карпатського регіону подано на рис. 8.

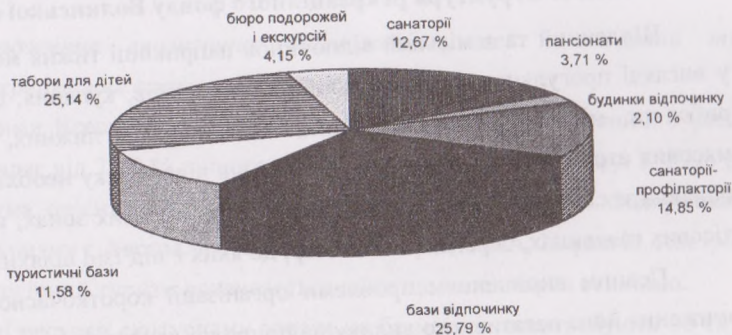


Рис. 8. Структура рекреаційного фонду Карпатського регіону

У Волинській області працює 6 санаторіїв, з них 2 – дитячих, 2 – матері та дитини (див. схему розташування рекреаційних закладів у додатку 5).

До туристично-екскурсійних закладів належать туристичні готелі, бюро подорожей та екскурсій, туристичні бази, автобази, підприємства, дитячі туристичні установи, всього 18 туристичних підприємств.

До закладів відпочинку належать будинки рибалки та мисливця. Найбільша кількість закладів відпочинку зосереджена навколо озера Світязь (53 %). Загальна кількість баз відпочинку у Волинській області – 65. Функціонує близько 80 літніх дитячих таборів відпочинку, 12 – риболовецьких, 1 мисливсько-рибальська база. Структуру рекреаційного фонду Волинської області зображено на рис. 9.

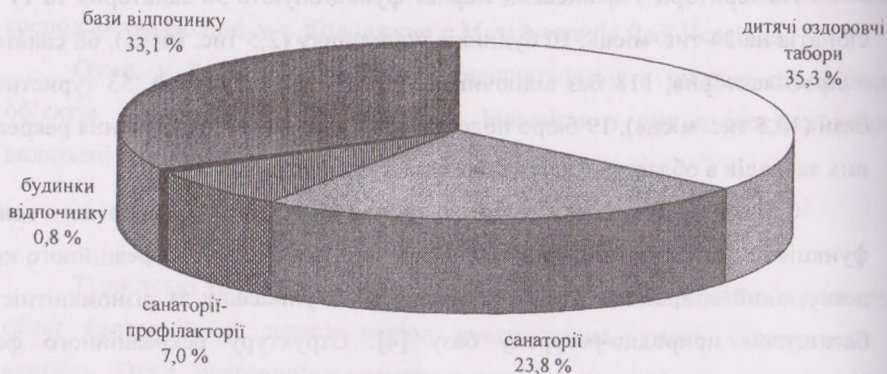


Рис. 9. Структура рекреаційного фонду Волинської області

Щоденний та заміський відпочинок наприкінці тижня можна проводити у вигляді прогулянок, пікніків, збору ягід і грибів, купання, фотополування, рибалки, міні-походів (пішохідних, велосипедних, лижних, водних тощо), масових атракційних заходів. Для цих видів відпочинку необхідно відвести та обладнати спеціальні території в містах та приміських зонах, на мальовничих лісових галявинах, берегах річок і озер, до яких є під'їзні шляхи.

Певним вирішенням проблеми організації короткочасного відпочинку, зниження його негативного впливу на природні ландшафти є створення мережі рекреаційних куточків. Для них використовуються типові та індивідуальні проекти малих архітектурних форм. На території рекреаційних куточків обладнано місця для відпочинку і вживання їжі з накриттям, криницями, лісовими меблями, сміттєзбірниками, туалетами, стоянками й естакадами для автомобілів, наметовими містечками, дитячими майданчиками для ігор, "галявинами казок".

Для проведення більш тривалих туристичних походів необхідні рекреаційні зони багатоцільового використання за межами населених пунктів. У рекреаційних зонах необхідно створити розгалужену мережу доріг, стежок, туристичних маршрутів: спортивно-оздоровчих, екологічних, пізнавальних.

У сфері туристичної індустрії найбільш розвиненою вважається курортна галузь. В Україні розроблено науково-обґрунтовану систему розвідки, експлуатації та охорони природних лікувальних ресурсів, створено спеціальне бальнеологічне відділення виробництва бальнеотехніки й забезпечення санаторно-курортних закладів. У різних регіонах діють науково-дослідницькі інститути, які займаються проблемами курортології (як медико-біологічними, так і проектнопланувальними).

Найважливішим аспектом туристського ресурсокористування є екологічний туризм [7]. Екологізація туризму в усьому світі відбувається прискореними темпами й охоплює різні сфери туристської індустрії. У цьому процесі необхідно розрізнати два аспекти:

- *розвиток екологічних турів, орієнтованих на пряме використання більш-менш "дикої" природи як середовища перебування туристів та цілей мандрювання;*
- *впровадження екологічних технологій у всі компоненти туру, включаючи перебування в готелях, екскурсії та ін.*

За даними Всесвітньої туристської організації, на екологічний туризм у цілому припадає від 7-10 % річного доходу всієї індустрії туризму. У 1996 році зазначена сума орієнтовно складала 30 млрд. доларів США. Фаворитами в області екотуризму є Австралія, Німеччина, Канада, США, Норвегія, Австрія. В Україні екологічний туризм розвивається поки що повільно та стихійно.

Реальні ресурси екотуризму зовсім не безмежні та потребують об'єктивної оцінки. Така оцінка повинна 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 цілому завдання розвитку екотуризму та освоєння туристських ресурсів можна сформулювати таким чином:

- надійна оцінка екотуристського потенціалу й реально доступних ресурсів;
- підготовка туристських кадрів;
- розробка методів економічної оцінки екологічних компонентів туристського продукту;
- реалізація ряду “модельних” регіональних пілот-проектів; створення туристських територій, нормативної бази в сфері екотуризму (паспорти підприємств, критерії сертифікації та ін.).

Дуже актуальним і новим є залучення в туристське використання територій, які отримують статус світової природно-культурної спадщини. Потенціал цих об'єктів надзвичайно високий як для внутрішнього, так і виїзного туризму.

На багатьох територіях України існують унікальні природно-територіальні комплекси, в яких на першому місці стоїть природоохоронна, землезахисна, водозахисна, кліматорегулююча й рекреаційна функції. Біопродукційна та лісосировинна функції повинні бути віднесені до розряду додаткових, підтримуючих. З цих позицій і повинно вирішуватись питання про планування розвитку народного господарства, регіону та використання природних ресурсів. Об'єкти народного господарства, що будуються та діють, не повинні шкодити функціонуванню природних екосистем, чудовим ландшафтам, охороні багатого генофонду рослин і тварин, земельному покрыву, прісноводним ресурсам, а також унікальним місцям знаходження лікувальних вод і грязей, забезпеченню відпочинку та лікування людей.

З метою збереження унікальних природних комплексів, забезпечення умов для відпочинку, організації туризму, проведення наукових досліджень і пропаганди природоохоронних знань утворюються природні національні парки, зокрема Карпатський державний природний національний парк загальною площею понад 50,3 тис. га з адміністративним центром в Яремче; Шацький національний природний парк загальною площею 75,9 кв. км, які підпорядковуються безпосередньо Мінлісгоспу України.

Важливою передумовою успішного освоєння та раціонального використання описаних природно-територіальних комплексів є будівництво та реконструкція доріг. Вони повинні забезпечити надійний зв'язок між санаторно-курортними, туристичними й оздоровчими закладами, населеними пунктами й об'єктами сфери обслуговування.

Сучасний стан ресурсної бази туризму характеризується, з одного боку, використанням традиційно сталих ресурсів (природних інфраструктурних, кадрових); з іншого – залученням нових, раніше не доступних ресурсів, розвитком нових напрямів ресурсокористування в сільському, екологічному туризмі.

Основними факторами, які стримують залучення в обіг туристських ресурсів, є:

- невідповідність між якістю елементів туристської інфраструктури і встановленими цінами;
- невизначеність у розподілі прав і повноважень на володіння та управління ресурсами;
- відсутність чіткого кадастру туристсько-рекреаційних ресурсів, недостатня розробка принципів і методів оцінки ресурсів;
- пасивність інформаційного забезпечення туристсько-рекреаційної діяльності та кадровий дефіцит.

Вирішення проблем ресурсокористування підвищить ефективність функціонування туристичної сфери.

Підсумок

Розділ 3.2 містить інформацію про систему туристських ресурсів в Українських Карпатах та на Волині. Матеріали дають змогу поглибити знання про їх види та класифікацію, основні принципи туристського ресурсоведення.

У розділі показано роль туристських ресурсів у розвитку туризму та туристської діяльності, описано можливі шляхи раціонального використання природних ресурсів.

Контрольні запитання й завдання

1. Дайте визначення поняття “туристські ресурси”.
2. Як поділяють туристські ресурси? Охарактеризуйте кожну групу.
3. Охарактеризуйте види туристських ресурсів рекреаційного комплексу Карпат.
4. Охарактеризуйте коротко види туристських ресурсів рекреаційного комплексу Волині.
5. Як здійснюється оцінка природних рекреаційних ресурсів?
6. Що таке екологічний туризм?

Література

1. Минц А.А. Экономическая оценка естественных ресурсов. – М.: Мысль, 1972. – 303 с.
2. Минц А.А. Естественные ресурсы: содержание понятия и некоторые вопросы классификации // Природа и наука, 1968. – С.165-181.
3. Долишний М.И. и др. Украинские Карпаты: Экономика. – К.: Наук. думка, 1988. – Т. 3. – 222 с.
4. Кравців В.С. та ін. Рекреаційна політика в Карпатському регіоні: принципи формування, шляхи реалізації. – Чернівці: Прут, 1995. – 72 с.
5. Долишний М.И. Украинские Карпаты: история. – К.: Наук. думка, 1988. – Т.2. – 263 с.
6. Андрианов М.С. Природа Українських Карпат. – Львів: ЛДУ, 1968. – 266 с.
7. Долишний М.И. и др. Украинские Карпаты: Природа. – К.: Наук. думка, 1988. – Т.1. – 207 с.
8. Чопик В.І. Високогірна флора Українських Карпат. – К.: Наук. думка, 1976. – 268 с.
9. Малиновський К.А. Рослинність високогір'я Українських Карпат. – К.: Наук. думка, 1980. – 278 с.
10. Долишний М.И. и др. Украинские Карпаты: Культура. – К.: Наук. думка, 1988. – Т.4. – 242 с.
11. Тарас Л.Н. Функциональная организация курортно-рекреационных систем Карпатского региона // Градостроительные проблемы развития курортов, мест отдыха и туризма. – К.: Наук. думка, 1989.
12. Геренчук К.І. Природа Волинської області. – Львів: Каменярь, 1975. – С.26-124.
13. Павлов В.І., Черчик Л.М. Рекреаційний комплекс Волині: Теорія, практика, перспективи: – Луцьк: Надстир'я, 1998. – 124 с.
14. Иванов В.В., Невреев Б.Н. Классификация подземных и минеральных вод. – М.: Недра, 1994. – 256 с.

Розділ 3.3. ОСНОВИ ЛІКУВАЛЬНОГО ТУРИЗМУ

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. Наука про зміст та організацію лікувального туризму називається курортологією.

Лікувальний туризм пов'язаний із тимчасовим виїздом людини з місця постійного проживання на курортні території України або інших країн.

Мета лікувального туризму – комплексне використання природних лікувальних факторів та рухової діяльності в лікувально-профілактичних цілях. До основних понять лікувального туризму належать: курорти, бальнеотерапія, грязетерапія, кліматолікування; рекреант; лікувально-туристичні режими.

Курорти (німецьке “кур” – лікування, “орт” – місцевість) – це місцевості з природними лікувальними факторами (джерела мінеральних вод, лікувальні грязі, сприятливий клімат та ін.) і необхідними умовами для їх використання в лікувально-профілактичних цілях. Курорти поділяють на 3 групи: бальнеологічні, грязеві, кліматичні.

Бальнеотерапія (лат. “бальнеум” – купання, грецьке “терапія” – лікування) – це використання в лікувальних та профілактичних цілях мінеральних вод, які надзвичайно різноманітні за своїм складом і властивостями. Здебільшого використовуються вуглекислі, сірководневі, йодобромні та радонові води.

Грязетерапія (або пелондотерапія, від грецького “пелос” – мул, грязь, “терапія” – лікування) – це використання в лікувальних цілях грязей різного складу та походження.

Кліматотерапія – використання в лікувальних цілях властивостей клімату.

Лікувально-туристичні режими – це сукупність заходів, які створюють найбільш сприятливі умови для підвищення опірності організму та лікування рекреанта. Зміст лікувально-туристського режиму визначається розпорядком дня та обсягом рухової активності, тобто руховим режимом.

3.3.1. Курортні території та лікувально-туристичні режими

Україна багата на природні лікувальні ресурси, про що свідчить аналіз ресурсів на прикладі Карпатського регіону (поданий у розділі 2). На його території історично сформувалася велика кількість курортів. Серед кліматичних курортів Карпатського регіону необхідно виділити Косів, Яремче, Ворохту (Ів.-Франківська область), Солотвіно (Закарпатська область). Так, чисте повітря вироблених шахт Солотвінського солерудника 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 лікуються захворювання органів дихання, у “Турії” Ковельського району – опорно-рухового апарату.

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 кримських курортів: Алушка, Алушта, Гаспра, Гурзуф, Євпаторія, Лівадія, Масандра, Мелас, Місхор, Ореанда, Планерське, Симеїз, Судак, Феодосія, Ялта.

В Україні діє мережа бальнеологічних курортів, де використовуються в лікувальних цілях різні типи мінеральних вод.

До бальнеологічних курортів із вуглекислими водами належить Поляна (Закарпатська область); із сірководневими водами – Немирів, Любень Великий, Шкло, Трускавець (Львівська область); із радоновими водами – Хмельник (Вінницька область).

Широкою популярністю серед населення користуються грязеві курорти Одеської групи, Бердянськ (Запорізька область), Маріуполь, Слов'янськ (Донецька область), Любень Великий (Львівська область), Миргород (Полтавська об-

ласть), Солений Лиман (Дніпропетровська область), Євпаторія, Саки, Феодосія (Кримська Автономна Республіка).

Багата на курорти Львівська область: Любень Великий, Немирів, Шкло, Трускавець, Моршин (глауберові води, якими лікують захворювання шлунка, кишечника, печінки). Найбільш відомим і великим курортом державного значення є 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. У 1820 р. було відкрито джерело сіркової води. Перша водолікарня (всього на 8 кабін) збудована у 1827 році, і відтоді Трускавець офіційно вважається курортом. У 1833 році у Трускавці відкрито соляно-гірське джерело "Марія", у 1842 році – соляно-сульфатне "Софія". Перші аналізи мінеральних вод джерел "Марія", "Нафтуса" були зроблені у 1835 році львівським аптекарем Машеком. Популярності курорту й залученню хворих сприяла дисертація австрійського лікаря Унгера "Про лікувальну дію мінеральних вод курорту Трускавець" (1842 р.). У 1858 році відкрито нові сіркові джерела "Емануїл" та "Анна", а у 1861 році – побудовано грязелікарню, де лікування проводиться торф'яною гряззю, 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 являє собою розчин високої концентрації, з якого виготовляють сіль "Барбара" для лікування органів травлення. Джерела №№5-10 – сірководневі й застосовуються для ванн і душів. Найбільш відомою 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 губить лікувальні властивості і його можна застосовувати для повторного лікування (до 16 разів).

Комплекс лікувальних факторів 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 Пом'яряках, теренкури, тривалі дозовані прогулянки в гори. Позитивно впливає на нервово-психічну сферу красивий ландшафт, чудова рослинність, аромат квітів, голубе небо й тепле повітря.

У курортології застосовуються три види лікувально-туристичних режимів: №1 – щадливий; №2 – тонізуючий, або щадливо-тренуючий; №3 – тренуючий.

Режим №1 призначається рекреантам із захворюванням серцево-судинної системи при недостатньому кровообігу 1 та 2 ступеня, при загостренні виразки шлунка у фазі стихання (ремісії) та ін.

Рекомендується 10-11 годин сну (9 уночі та 1-2 у день), 1 година відносного спокою, 4 години руху. При цьому режимі використовується дозована ходьба на 0,5-1 км 1-2 рази у день; мале фізичне навантаження при чіткому дозуванні засобів рухової активності.

Режим №2 призначається рекреантам, які мають органічні захворювання за умов відсутності функціональних порушень. Рекомендується середнє фізичне навантаження. Застосовується дозована ходьба (до 2 км 2-3 рази на день), прогулянки, екскурсії, плавання (при t° води не нижче $+20^{\circ}\text{C}$) тривалістю 15-30 хв із відпочинком кожні 5 хвилин, веслування (30-40 хв при темпі 22-24 гребки на 1 хв), лижні прогулянки у повільному темпі (20-40 хв), настільний теніс, бадмінтон (не більше 30 хв).

Тренуючий режим №3 призначається рекреантам на початкових стадіях хронічних захворювань без функціональних порушень при достатній фізичній підготовленості. Рекомендується велике фізичне навантаження. Рухова активність

збільшується за рахунок використання різноманітних фізичних вправ, тобто рекреант може брати участь в усіх фізкультурно-спортивних та туристських заходах, які передбачені санаторно-курортними установами. До форм рухової активності режиму №2 додаються заняття волейболом, тенісом, ближнім туризмом.

У перші дні перебування в санаторно-курортній установі лікар призначає рекреанту один із названих вище режимів. У міру адаптації до фізичних навантажень режимів №1 та №2 рекреанти можуть бути переведені на наступний режим. Їм призначаються нові форми рухової активності, збільшується дистанція маршрутів для прогулянок та ін.

3.3.2. Організація ближнього туризму в умовах курортного лікування

В умовах курортного лікування використовується ближній туризм, походить тривалістю до трьох днів (у межах санаторію, курорту, району, області). До участі у ближньому туризмі залучаються особи, яким призначено лікувально-туристичні режими №2 та №3. У курортних умовах поширеними формами туристичної роботи є прогулянки, екскурсії, походи. Прогулянки організуються з метою відпочинку, екскурсії мають пізнавальний характер. На відміну від прогулянок і екскурсій туристичні походи проводяться більш тривалий час з метою зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, відпочинку. Тому основною формою туристичної роботи на курортах та вирішення лікувально-профілактичних завдань є туристичні походи.

Найбільш доступний пішохідний лікувальний туризм. Ходьба як природний вид локомоцій не потребує оволодіння особливою технікою руху, має поміркований вплив на організм і легко дозується. На думку фахівців [1; 2], найбільш ефективні в оздоровчому плані гірсько-пішохідні походи. У минулому сторіччі засновник кліматолікування на південному березі Криму лікар В.Дмитрів ставив гірські прогулянки на друге місце після головного лікувального фактору Криму – повітря. Кліматофізіологічні спостереження за впливом пішохідних мандрівок різної складності на стан хворих з неспецифічними захворюваннями органів дихання, компенсаторними захворюваннями серцево-суденної системи, ожирінням 1-2 ступеня проводив В.Д.Ємельянов [2]. Аналогічні спостереження за хворими

легеневим туберкульозом проводив В.Н.Сергєєв [3]. Вони встановили значну позитивну дію гірсько-пішогодного туризму на хворих. Але в курортних умовах гірські маршрути не повинні передбачати підйомів понад 1500-1800 м над рівнем моря (підйом на більшу висоту може викликати ознаки гірської хвороби).

До найбільш цікавих і ефективних в оздоровчому плані видів туризму належить водний туризм: мандрювання на байдарках та лодках. Так, систематичні заняття веслуванням при радикуліті сприяють зміцненню м'язів і зв'язок спини та хребта, зменшенню застійних явищ у ділянці крижів та розтягуванню спайок нервів з оточуючими тканинами. При захворюваннях серцево-судинної системи (гіпертонічна хвороба, вади серця, атеросклероз) веслування збільшує приток крові до артерій серця, покращує харчування серцевого м'яза. Ритмічні скорочення і розслаблення м'язів рук і ніг сприяють підвищенню еластичності судинної стінки й покращанню притоку крові до серця. При захворюваннях опорно-рухового апарату під впливом систематичних занять веслуванням покращується функція суглобів і зв'язок, збільшується їх рухливість. Є.О.Пирогова рекомендує веслування особам з пониженою функцією дихання [4].

Для маршрутів водного туризму обирають річки зі спокійною течією та мальовничими берегами. Можна мандрювати великими озерами, водоймищами та морськими узбережжями, але ці маршрути потребують досвіду та тренуваності.

Можливим за умов курорту є велотуризм. При організації походів слід пам'ятати, що їзда на велосипеді висуває значні вимоги до серця [1]. Маршрути для велопоходів (на дорожніх або гірських велосипедах) обираються таким чином, щоб ділянки бездоріжжя та перевали не перевищували 10-15 % загальної довжини маршруту.

Взимку на деяких курортах проводяться лижні походи. Вони складніші за своєю організацією, ніж пішохідні, потребують спорядження і володіння технікою ходьби на лижах. Лижний туризм пов'язаний з тривалим перебуванням на чистому морозному повітрі при ритмічних рухах, добре зміцнює й оздоровлює організм. Чудові пейзажі викликають радісні відчуття, сприятливо діють на нервову систему. В умовах курортів лижний туризм проводиться на рівнинах та середньопересіченій місцевості. Успіх туристичного походу залежить від його

правильної організації, основу якої складає режим пересування та відпочинку. Для цього складають графік часу. Передбачають: *ходовий час руху* – без урахування зупинок; *робочий* – час, що витрачається на перехід вдень, включає ходовий час, малі привали, розвідку та ін.; *допоміжний час* – той, що витрачається на встановлення та згортання табору, приготування та прийом їжі; *час відпочинку* – від відбою до підйому; *загальний час* – від підйому до відбою. В одностоденному поході (поході вихідного дня) загальний час не повинен бути більше 16 год 30 хв, час відпочинку не менше 7 год 30 хв. Ходовий час складає, як правило, 8 годин, допоміжний – не більше 5 год 30 хв. Робочий час не повинен перебільшувати 11 год 30 хв [5].

Необхідно мати 5-6 маршрутів різної складності з урахуванням контингенту рекреантів. Пішохідні походи слід починати з маршрутів рівниною, потім переходити до маршрутів на пересіченій місцевості. За тривалістю перші походи повинні бути напіводностоденними, одностоденними та з ночівлею, а потім – триденними. Напередодні походу необхідно з'ясувати прогноз погоди, ознайомитися з учасниками, видати необхідне спорядження, провести інструктаж при організації походу з дорослими. Чисельність групи не повинна перевищувати 20 чоловік на одного керівника. Дитяча група має бути однорідною за віком (різниця у віці не більше 1-2 років). Така однорідність групи дає змогу запобігати виникненню конфліктів і нещасних випадків. Кількість дітей у групі повинна складати 12-15 чоловік на одного керівника.

Різні види лікувального туризму мають свою специфіку та норми навантажень. Приблизні норми навантажень – відстань, швидкість пересування, вага рюкзака, що запропоновані В.Н.Мошковим, наведені в табл. 25. Одночасно ним зазначено, що зимові походи можуть проводитись при t° не нижче 15°C (за умов відсутності вітру). Під час вітру температура не повинна бути нижче 10°C .

Влітку походи, що тривають 3-5 годин, краще здійснювати о другій половині дня. При одно-, дво- та триденних походах необхідно рухатися зранку до 11-12 години, а потім ввечері – з 16 до 19 години. Під час руху рівниною і спусках кожні 40 хвилин слід робити 10-хвилинний привал для відпочинку. При підйомах кожні 15-20 хвилин проводити 5-хвилинний відпочинок [1]. Такий графік у

лікувальному туризмі значно відрізняється від графіка відпочинку, що прийнятий в оздоровчому туризмі [3].

У походах величезне значення має правильна організація харчування. Калорійність добового раціону для дорослих складає 4000-4500 ккал, для дітей – 3000-3600 ккал. Під час походу рекреантам не менше 3 разів на день повинна видаватися гаряча їжа (крім чаю). Неможна вводити в організм велику кількість рідини, оскільки це ускладнює роботу серця. Сильну спрагу під час переходу необхідно втамовувати полосканням рота або ковтком підсоленої води. Досхочу пити можна лише на великих денних привалах та після закінчення денного походу.

Таблиця 25

Норми навантажень у туристичних походах для дорослих

Тривалість походу	Відстань, км/день	Швидкість пересування, км/год	Вага вантажу, кг	
			чол.	жін.
<i>1. Пішохідні походи на рівнинах</i>				
Одноденний	20-25	4-4,5	15	10
Дводенний	36-40	3,5-4,0	15-18	10-12
Триденний	50-60	3,5-4,0	15-18	10-12
<i>2. Гірські пішохідні походи</i>				
Одноденний	18-20	3-3,5	15	10-12
Дводенний	30-36	3-3,5	15-18	10-12
Триденний	50	3-3,5	15-18	10-12
<i>3. Лижні переходи на середньопересіченій місцевості</i>				
Одноденний	25-30	5,0-6,0	10	6
Дводенний	40	4,5-5,5	12-15	8
Триденний	50-60	4,5-	12-15	8

У лікувальному туризмі велике значення надається сну. Він складає 8-10 годин на добу, з них 1,5 години – на денному привалі.

Керівник походу повинен приділяти велику увагу аналізу реакції на навантаження організму рекреантів. Він має стежити за учасниками походу, їх зовнішнім виглядом, поведінкою, опитувати рекреантів про їх самопочуття. Сильне почервоніння обличчя або збліднення, надмірне потовиділення, нерівномірне дихання, пригнічений настрій – ці симптоми свідчать про появу втоми. Періодично необхідно підраховувати пульс. При середньому навантаженні, під час ходьби по середньо пересіченій місцевості ЧСС не повинна перевищувати 120 уд./хв, а повертатися до вихідних показників через 10 хв після зупинки. Орієнтовні показники пульсу при тренуючих режимах для осіб різного віку й рівня фізичного стану визначені Л.Я.Івашенко і А.П.Страпко та містяться у таблиці 26 [5]. Слабих у фізичному відношенні, а також втомлених туристів слід ставити під час походу попереду колони, при необхідності розвантажувати їх рюкзаки. Із походу учасники повинні вертатися відпочилими, зміцнілими, з добрим настроєм та бажанням йти в наступний похід.

Таблиця 26

Тренуючі пульсові режими для осіб, які беруть участь у походах вихідного дня

РФС	Вік, років			
	20-29	30-39	40-49	50-59
Низький	125-130	115-120	105-110	95-100
Нижче середнього	130-135	120-125	110-115	100-105
Середній	135-150	125-140	115-130	105-120
Вище середнього	150-155	140-145	130-135	120-125
Високий	155-160	145-150	135-140	125-130

3.3.3. Використання природних факторів у лікувальному туризмі

Значна увага в лікувальному туризмі приділяється загартуванню організму шляхом використання природних факторів: сонця, повітря, води.

Установлено, що вплив сонячної радіації на організм проявляється по-різному при одноразовому та тривалому її використанні з метою загартування. Дозоване сонячне випромінювання підвищує стійкість організму до інфекцій, покращує обмінні процеси, сприяє ліквідації залишкових запальних процесів. Спостереження Інституту курортології і фізіотерапії свідчать, що в людей, які відпочивали влітку й систематично приймали сонячні ванни, працездатність у наступні місяці зберігалася довше, ніж у тих, хто не використав цей засіб оздоровлення. Але непоміровані сонячні ванни можуть призводити до сонячних опіків і провокувати серйозні захворювання.

У літній час навіть за 30 хвилин сонячного випромінювання наше тіло отримує 264 ккал тепла (достатньо, щоб закип'ятити самовар). В умовах туристичного походу, при значному збільшенні теплопродукції тіла, створюються умови для перегріву, особливо в горах. Тому влітку в горах у денний час слід утримуватись від переходів під прямими сонячними променями. Тіло необхідно захищати одягом, на голову одягати світлий капелюх, обов'язкові сонцезахисні окуляри. Сонячні ванни можна приймати лише вранці і ввечері тривалістю 15-20 хв. При переходах рівниною сонячні ванни приймаються на великих привалах за рекомендованими методиками. При температурі повітря $+15^{\circ}\text{C}$ тривалість ванн повинна дорівнювати 15 хв, при $+20^{\circ}\text{C}$ – 30 хв, при $+25^{\circ}\text{C}$ – 45 хв. В останні роки все більше вчених пропонують тривалість сонячних ванн не більше 30-45 хв навіть для здорових людей молодого віку. Найбільш доступними засобами загартування є повітряні ванни, які проводяться в походах як під час руху, так і на привалах. У туристичному поході необхідно вчасно міняти одяг, враховуючи його вітрозахисні властивості, теплоту, а також інтенсивність фізичного навантаження та погоду. Під час руху середнім кроком по рівнині у тиху погоду можна зняти сорочку лише при температурі повітря $+18-20^{\circ}\text{C}$, а при швидкому кроці або

при підйомі вгору – при температурі $+16^{\circ}\text{C}$ та вище. При високій вологості повітря, яка збільшує втрату тепла організмом, також слід починати повітряні ванни із $+20^{\circ}\text{C}$. Тривалість повітряних ванн за умов тихої, похмурої погоди запропонована В.Н.Сергєєвим і наведена в табл. 27.

Таблиця 27

Максимальна тривалість повітряних ванн (хв)

Умови проведення походу	Температура повітря		
	20°C	25°C	26°C і вище
На привалі в стані спокою	15	30	не обмежується
Ходьба по рівнині	30	45	не обмежується
Підйом угору (15°)	45	не обмежується	
Підйом угору (30°)	не обмежується		

Повітряні ванни за умов високої температури та великої вологості важко переносяться навіть досвідченими загартованими рекреантами. Прийом ванн у таких умовах зупиняється [6].

Рекомендовано застосовувати повітряні ванни під час привалів у плавках або купальнику в тіні або повітряні напівванни роздягаючись до пояса.

У туристичних походах влітку можна купатися, якщо є відповідні водомища і немає протипоказів. Ця процедура має дивну властивість “змивати” втому, значно посилюючи відновлювальні реакції організму. Тривалість купань повинна диференціюватися залежно від віку, загартованості та маси тіла (худі люди охолоджуються значно швидше повних). Фізично загартованим особам молодого та середнього віку можна починати купатися у воді температурою $+15^{\circ}\text{C}$, а дітям та особам з ослабленим здоров’ям – не нижче $+18^{\circ}\text{C}$.

Керівник походу доручає найбільш досвідченому і фізично міцному рекреанту попередньо обстежити місце купання й виділити рятівника-чергового. Не

допускається пірнання з берега. Не можна купатися до появи гусячої шкіри та посиніння губ. Якщо це відбулося, то слід зігрітися за допомогою підстрибувань, бігу чи інших інтенсивних фізичних вправ.

Існує науково обґрунтоване дозування морських купань. Вони проводяться у 3-х режимах: 1-ий (слабкого впливу) – морські купання дозволяються при температурі води +20 °С; 2-ий (помірного впливу) – при температурі +18 °С; 3-ій (інтенсивного впливу) – при температурі води +16 °С. Залежно від температури змінюється час перебування у воді. Витиратися після купання у морі не обов'язково, щоб тривала хімічна дія морської води через подразнення нервових закінчень шкіри розчиненими морськими солями.

Підсумок

Лікувальний туризм пов'язаний з комплексним використанням лікувальних факторів, сприятливого клімату та рухової діяльності.

Україна багата на природні лікувальні ресурси, на її території історично склалися кліматичні, бальнеологічні, грязеві курорти, серед яких широкою популярністю користуються Одеська група курортів, курорти Криму, Карпатського регіону та ін. Залежно від стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості рекреантів призначаються різні лікувально-туристичні режими: щадливий, тонізуючий, тренуючий.

В умовах курортного лікування тонізуючий та тренуючий рухові режими передбачають такі форми ближнього туризму, як прогулянки, екскурсії, походи. Особливе значення при організації походу має складання та виконання його графіка, який визначає ходовий, робочий, допоміжний час. Рівень фізичного навантаження в походах, використання природних факторів – сонця, повітря, води – повинні забезпечувати рекреантам зміцнення здоров'я та повноцінний відпочинок.

Контрольні завдання

1. Дайте визначення лікувального туризму, його мети та завдань.
2. Охарактеризуйте групи курортів.
3. Назвіть види лікувально-туристичних режимів, які застосовуються у курортології.
3. Наведіть складові успішності туристичного походу.
4. Охарактеризуйте використання природних факторів лікувального туризму.

Література

1. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура на курортах и в санаториях: Краткое руководство. Изд.3-е, доп. и перераб. – М.: Медицина, 1968. – С.65-74.
2. Никишин Л.Ф., Коструб А.А. Туризм и здоровье. – К.: Здоров'я, 1991. – 222 с.
3. Сергеев В.Н. Туризм и здоровье. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.
4. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. – К.: Здоров'я, 1989. – 168 с.
5. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоров'я, 1988. – С.111-119.
6. Саркизов-Серазини И.М. Путь к здоровью, силе и долгой жизни. – М.: Физкульт. и спорт, 1987. – С.93-154.

Розділ 3.4. ПЕРСПЕКТИВИ ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ТУРИЗМІ

Формування ринкових відносин в Україні призводить до значних змін у системі управління різними сферами життя.

Підприємництво, менеджмент, маркетинг – ці терміни все частіше використовуються у сфері оздоровчої фізичної культури та туризму. На сучасному етапі почали утворюватися комерційні туристичні структури, які надають різноманітні платні послуги населенню. Саме тому діяльність сучасних фахівців оздоровчої фізичної культури та туризму вимагає знань основ підприємництва, менеджменту, маркетингу [1; 2; 3].

Розвиток національного туризму неможливий тільки на базі бюджетного фінансування або тільки завдяки комерціалізації, оскільки туризм – явище не лише економічне, а й соціальне, не лише ринкове, а й духовно-культурологічне.

На сучасному етапі виникла об'єктивна необхідність для держави і, зокрема, для органів місцевого самоврядування мати реальний економічний механізм, що дає змогу скерувати сферу туризму на задоволення туристських потреб населення, серед яких слід відзначити:

- освітньо-пізнавальні, духовні;
- профілактику захворювань;
- зниження соціальної напруги;
- формування навичок сприйняття природних та культурних цінностей;
- соціальну та біологічну адаптацію в суспільстві;
- активізацію міжособистих контактів;
- підвищення ефективності праці [3].

3.4.1. Економічне значення туризму

Туризм є однією з галузей економіки. Як для будь-якої сфери народного господарства, для нього характерний специфічний продукт діяльності — туристичні послуги.

Такими послугами є насамперед організація тимчасових виїздів громадян з постійного місця проживання з оздоровчою, пізнавальною, спортивною, релігійною та іншою метою.

Висвітлюючи перспективи розвитку туристичної індустрії в Україні, варто вивчати і враховувати досвід країн світу в цій сфері, адже, за даними Всесвітньої туристичної організації (ВТО), частка обороту світового туризму в системі міжнародної торгівлі посідає постійне третє місце.

У світовій практиці туризм є найбільш динамічним сектором платних послуг. За оцінками спеціалізованих туристичних організацій, загальні витрати на внутрішній та міжнародний туризм становлять 12 % світового валового національного продукту, а в окремих країнах його доля ще вища: Греція – 50 %, Мексика – 30 %. Світова практика показує, що створення робочих місць у секторі туризму обходиться у 20 разів дешевше, аніж у традиційному промисловому секторі. Україна займає дуже скромне місце на всесвітньому туристичному ринку. Доля туризму у валовому продукті менше 0,5 %.

Тенденції міжнародного розвитку туризму вказують на те, що в Україні ця сфера потребує радикальних змін.

Туризм повинен стати:

- фактором зростання національного прибутку;
- фактором забезпечення працевлаштування;
- стимулом розвитку інших галузей економіки (транспорт, зв'язок, торгівля та ін.);
- фактором економічного розвитку окремих регіонів;
- одним із продуктів, що представлятиме Україну на міжнародному ринку.

На жаль, у сучасному українському туризмі переважають комерційні організації, які в основу своєї діяльності ставлять зовнішній туризм, шоп-тури, і лише мала частка вітчизняних турфірм працює на ринку внутрішнього туризму.

На сьогодні в Україні існує понад 1600 ліцензованих туристичних організацій та компаній, 95 % існуючих туристичних фірм відправляють жителів України за кордон, і лише дві фірми спеціалізуються на Карпатах. У регіоні не існує

гідів-організаторів, які спеціалізуються на природному та культурному туризмі. Не здійснюється навчання фахівців для проведення подорожей просто неба [3].

Український національний туризм наслідував радянську модель туризму з будинками й базами, створеними профспілками та військовими для відпочинку своїх працівників і персоналу. Впродовж цього періоду міжнародний туризм знаходився під контролем “Інтуриста”, який монополює займався іноземними туристами, і “Супутника” – організації, яка впорядковувала міжнародний молодіжний туризм [3].

За останні роки збіг обставин призвів до значного зменшення індустрії українського туризму. Період з 1990 по 1993 рік був особливо складним для українського туризму. Обсяг туристичної діяльності на внутрішньому ринку зменшився в чотири рази, кількість іноземних туристів скоротилася на 80 % [3].

Проте в 1995 році з прийняттям Верховною Радою України Закону “Про туризм” повільно розпочався новий етап розвитку українського туризму. Офіційна статистика зафіксувала покращання ситуації на туристичному ринку: за даними Державного Комітету по туризму у 1996 році в Україну прибуло 875 тис. іноземних туристів [3].

Значну частку туристів приймають Львівська та Закарпатська області. Дослідження, проведене Українським інститутом туризму свідчить, що до Львова щороку прибуває близько 342800 відвідувачів, з яких 18 тис. – іноземці, до Закарпатської області – 336100 відвідувачів [3].

Розвиток туризму в Україні гальмується цілою низкою соціально-економічних факторів як внутрішнього, так і зовнішнього характеру, серед яких:

- нестабільне економічне становище;
- відсутність конкретних нормативно-правових актів, які регламентують діяльність у галузі туризму;
- невідповідність більшості послуг, які надаються, міжнародним стандартам;
- проблеми візової підтримки для туристів з країн Європи [4].

Виходячи з вищевикладеного, майбутнє українського туризму – це соціальний (внутрішній) туризм, який може стати доступним для широких верств населення. Адже туризм в Україні має давню історію та користується популярністю як серед вітчизняних туристів, так і серед іноземців.

За розрахунками фахівців разова рекреаційна місткість, наприклад карпатських ландшафтів, складає: взимку – 3,9 млн. чол., влітку – 1,7 млн. чол. А це означає, що впродовж року там може побувати 8 млн. туристів і відпочиваючих та 12 млн. екскурсантів та туристів вихідного дня. Це максимальні цифри. Для порівняння: Альпійський регіон площею 180 тис. км² щороку приймає 40 млн. відпочиваючих і туристів та понад 60 млн. туристів, що здійснюють одноденні поїздки в Альпи. Якщо врахувати різницю в площі цих регіонів, то наведені цифри цілком співмірні [3]. Сьогодні в регіоні діє понад 500 рекреаційних об'єктів загальною місткістю понад 82 тис. місць. Це – 1,5 місця на 1 км², що в 13 разів менше, ніж в Татрах, або 13 місць на 1 тис. чоловік, що в 6 разів менше, ніж в Татрах [3].

3.4.2. Туристична рента

У сучасних умовах, коли відпрацьовуються нові підходи в податковій політиці у сфері туризму, гостро стоїть питання про туристичну ренту. Ефективна реалізація цього положення допоможе створити необхідну матеріально-економічну базу туристичної діяльності в будь-якому регіоні України.

Використання якого-небудь явища в інтересах людини й суспільства вимагає знання його природи. Соціально-економічна природа туристичної ренти може бути розкрита, якщо відомі її економічна сутність, форми виникнення та існування, соціальний зміст.

Туристична рента – це фактичний прибуток з туристичних ресурсів, який отримує власник цих ресурсів, використовуючи їх як об'єкт господарювання.

В умовах ринкових форм господарювання всі види ресурсів отримують ринкову оцінку, тобто ціну. В умовах відсутності кадастру туристських ресурсів проблема встановлення цін ускладнюється.

Достовірну економічну, тобто споживчу та вартісну оцінку тому чи іншому туристичному ресурсу, в кінцевому результаті, може дати лише ринок туристичних послуг.

Кадастрові, споживчі, вартісні та бальні оцінки являють собою лише спробу заздалегідь з'ясувати та передбачити ті якісні відмінності туристичних ресурсів, які згодом підтвердить чи спростує ринок [2].

У сфері туризму існує дві форми туристичної ренти: *монопольна* та *диференційована*.

Монопольна туристична рента виникла на основі господарського використання туристичних ресурсів унікальної якості (наприклад, пам'яток культури).

Диференційована туристична рента виникає на основі господарського використання туристичних ресурсів різної якості (хорошої, середньої, поганої).

Будь-яка рента, в тому числі й туристична, являє собою форму реалізації права власності на ті ресурси, використання яких породжує прибуток.

Власність як система соціально-економічних відносин складається з чотирьох аспектів: об'єкта присвоєння, суб'єкта присвоєння, форми присвоєння (індивідуальної, колективної, державної); характеру відносин присвоєння між суб'єктами.

Чіткий розподіл прав власності туристичних ресурсів між органами влади й туристичними організаціями дасть змогу реально визначити соціальний зміст туристичної ренти, її соціальну орієнтованість [2].

Існує 10 правил розподілу та використання туристичної ренти.

1. Всі туристичні організації діють у вільному ринковому просторі.
2. Робота туристичних організацій не виключає регулювання їх діяльності з боку держави.
3. Взаємовідносини між туристичними організаціями та державними органами влади оформлюються у вигляді договорів.
4. Наявність твердих ставок туристичної ренти.
5. Розмір рентних ставок не повинен перевищувати 10 % від прибутку.
6. Ставка повинна бути однаковою, незалежно від регіону.

7. Рентна плата повинна скеровуватись на розвиток інфраструктури туризму.

8. Контроль з боку органів влади.

9. Контроль за зростанням цін на туристські послуги.

10. Відповідальність за нецільове використання ресурсів.

Рекреаційні ресурси України є досить значними й навіть мають певні переваги перед іншими країнами Західної Європи. Але не варто забувати що вони є лише ресурсами, і перетворення їх у сучасні рекреаційні системи з високою конкурентною здатністю вимагає значних зусиль.

Одним із стратегічних напрямків розвитку більшості областей України є пріоритетне освоєння їх рекреаційного потенціалу. Для підтвердження обґрунтованості такого вибору для Карпатського регіону можна навести такі основні аргументи [3]:

1. Наявність природно-ресурсної бази. У регіоні понад 800 джерел і свердловин лікувальних мінеральних вод усіх відомих типів, багато з них унікальні. Їх запаси достатні для щорічного оздоровлення понад 7 млн. чол. Зараз рівень їх використання не перевищує 15 %. Розвідано також значні запаси лікувальних грязей та озокериту. Ці ресурси в поєднанні з сприятливими кліматичними умовами є природною базою розвитку санаторно-курортної діяльності.

Карпати мають потужний потенціал для розвитку різних видів туризму. Мальовничі ландшафти створюють сприятливий фон для короткотривалого відпочинку. Карпати не мають альтернативи на Україні щодо розвитку гірськолижного спорту на рівні світових стандартів.

2. Вигідне географічне положення. Регіон розташований у центрі Європи, через нього проходять різноманітні зв'язки. Непогана транспортна доступність є сприятливим фактором залучення контингенту вітчизняних рекреантів і туристів з європейських країн. Карпати можуть слугувати своєрідним полігоном дислокації центрів міжнародного бізнесу, що стимулюватиме ріст комерційного та ділового туризму.

3. Фактор територіального поділу праці. В Україні фактично є два регіони, умови яких дають можливість забезпечувати процес задоволення суспільних пот-

реб у рекреаційних послугах: Чорноморсько-Азовський та Карпатський. На фоні переважаності першого Карпати виступають фактично єдиною територією, яка може реалізувати незадоволений попит населення на оздоровлення та відпочинок.

Рекреаційну індустрію в Карпатському регіоні варто трактувати як важливий фактор підвищення соціально-економічного рівня гірських районів. Світовий досвід показує, що гірські райони можуть конкурувати з рівнинними в економічному відношенні, насамперед завдяки розвитку індустрії відпочинку.

4. Наслідки Чорнобильської аварії. Порівняно високий рівень екологічної безпеки й наявність великих запасів мінеральних вод для лікування радіаційних захворювань обумовлюють потребу у створенні в Карпатах широкої мережі спеціалізованих оздоровниць для населення зон радіаційного забруднення.

5. Соціально-економічна специфіка гір. У гірських районах чотирьох карпатських областей проживає близько 1,3 млн. чол., тобто близько 20 % всього населення. З них третя частина – на висоті 500 м і вище. Гори створюють специфічні, надзвичайно складні умови проживання та господарювання, особливо в сільському господарстві. Тому надзвичайно гостро стоїть проблема зайнятості й низького рівня матеріального добробуту жителів гір. Стабілізація цих та інших негативних процесів за рахунок розширення сфер зайнятості, розвитку інфраструктури сприятиме туризму з відповідним сервісом та організацією обслуговування, у яких може бути задіяне місцеве населення.

6. Економічна конкурентоспроможність рекреаційної сфери. Світовий досвід показує, що туризм є високорентабельною галуззю народного господарства. Наприклад, в Іспанії він дає 17 млрд. дол., що дорівнює 30 % від суми доходів; в Італії прибуток від туризму становить 11 %, в Данії – 8 %, в Австрії – 8 %. Безумовно, що сьогоднішні показники економічної результативності вітчизняного туризму поки що далекі від зарубіжних, хоча в Карпатах є окремі центри, де рекреаційна галузь займає провідне місце в господарській структурі. В цілому Карпатський регіон зараз займає друге місце в Україні за обсягом доходів від рекреаційної сфери (22 % від сумарного показника по Україні) й поступається

лише Криму (42 %), випереджуючи Причорноморський регіон (17 %) та Приазов'я (13 %).

Рекреаційні ресурси України мають загальнонаціональне й міжнародне значення. На сучасному етапі виділяють три типи рекреаційних ресурсів: *природні, історико-культурні та соціально-економічні*. Кожен із них відіграє важливу роль у формуванні територіальної структури рекреаційних комплексів, яка була подана у розділі 3.2 на прикладі Карпатського та Волинського.

До *природних рекреаційних ресурсів* належать фактори, речовини, властивості компонентів природного середовища, які мають сприятливі кількісні та якісні параметри для організації рекреаційної діяльності й використовуються або можуть використовуватись, для відпочинку, туризму, лікування й оздоровлення. До них належать лікувальні кліматичні властивості, ліси, поверхневі води, лікувальні речовини, а також рекреаційні властивості гірських, передгірських та рівнинних ландшафтів, заповідних природоохоронних територій.

Історико-культурні рекреаційні ресурси – це пам'ятки історії та культури, які мають суспільно-виховне значення і можуть бути використані для задоволення духовних потреб населення. До них належать: історичні та історико-культурні пам'ятки, найкращі зразки сучасної архітектури, спортивні й культурні об'єкти, традиційні промисли та ремесла, пам'ятки народної творчості.

Соціально-економічні рекреаційні ресурси включають матеріально-технічну базу рекреації, частину матеріального виробництва, яка безпосередньо забезпечує потреби цієї сфери, об'єкти інфраструктури, які використовуються в рекреаційній діяльності, а також трудові ресурси.

Зокрема, вивчивши деякі специфічні особливості гірських та передгірських районів Карпат, фахівці роблять висновок, що ця територія повинна розвиватися як великий рекреаційний та курортно-туристичний комплекс [5]. Комплексний розвиток рекреаційної індустрії, відродження народних промислів дадуть змогу залучити до суспільного виробництва незайняті трудові ресурси і, разом з цим, будуть сприяти підвищенню соціально-економічного рівня цього регіону, забезпечать у перспективі міжнародне співробітництво, утворення спільних туристичних центрів.

3.4.3. Характеристика ринку туристичних послуг

Ринок у сфері туризму являє собою обіг специфічного продукту – туристичних послуг і сукупність відносин з приводу їх купівлі та продажу. Це певний спосіб організації економічного життя у сфері туризму.

Ринок існує там і тоді, коли, з одного боку, є досить велика кількість бажаючих заплатити за послуги, з іншого – достатнє число виробників, спроможних надати такі послуги, забезпечуючи при цьому їх високу якість.

Туристичні послуги – послуги суб'єктів туристичної діяльності щодо розміщення, харчування, транспортного, інформаційно-рекламного обслуговування, а також послуги закладів культури, спорту, побуту, розваг тощо, спрямовані на задоволення потреб туристів.

Туристичні продукти – комплекс туристичних послуг, необхідний для задоволення потреб туриста під час його подорожі.

Процес споживання туристичних послуг проходить у туристичних центрах – безпосередньо в місцях їх виробництва. Виробництво разом із споживанням називається індустрією туризму. Таким чином, туризм в економічному (ринковому) аспекті – це насамперед ринок індивідуальних та колективних послуг.

Наведемо приклади існуючих на сьогодні в Україні ринків туристичних послуг:

- оздоровчих послуг;
- лижного туризму;
- мисливства та рибальства;
- пішохідного туризму;
- пізнавального туризму;
- спортивного туризму;
- агротуризму.

Ринок оздоровчих послуг. До оздоровчих видів рекреаційної діяльності належать купально-пляжний та прогулянковий. Основними природними ресурсами, які забезпечують функціонування цього виду, є мальовничі ландшафти, наявність водних акваторій, придатних для купання, сприятливі кліматичні умови. Зони оздоровчих видів рекреаційної діяльності прилягають, як правило, до великих водних акваторій з чистою водою, доступними берегами та мальовничим

ландшафтним оточенням. Названі види діяльності добре розвинені у Волинській області. Розвитку купально-пляжного виду сприяють значні гідроресурси (див. розділ 3.2). Карпатський регіон не має, за винятком Дністра та декількох водосховищ, відповідних водних акваторій, тому купально-пляжний підвид рекреаційної діяльності має обмежені можливості розвитку. У той же час, прогулянкові послуги можуть надаватися на всій території регіону.

Як оздоровчі можна виділити приміські зони навколо обласних центрів та деяких великих міст. В основному вони використовуються для відпочинку вихідного дня.

Ринок лижного туризму. У Карпатському регіоні виділяється декілька зон гірськолижного спорту. Значення їх з часом зростатиме, тому що Карпати – єдиний регіон України, який має всі можливості для його розвитку.

Катання на лижах було і є головним видом туристичної діяльності в Карпатах. Довгострокові та надійні снігові умови кращі, аніж у Високих Татрах. Волонтери Корпусу миру, що працювали над проектом “Екологічно зорієнтований туризм та бізнес” для Карпатського регіону України, доповідали, що схили в Славському можна порівнювати із лижною зоною у Вермонті (США). Славське має приблизно ті ж самі види лижних послуг, які розвинуті на базах відпочинку в Польщі [6].

Українські фахівці відзначають, що лижний ринок має величезні можливості для країн Балтії, Польщі, Росії та України. Ціни на лижне катання є нижчими, ніж у Польщі. Карпати пропонують вільний доступ для туристів з Росії та Балтії [5; 6].

У 1970-1980 роках за рахунок держави було збудовано багато великих лижних курортів і баз відпочинку. Сьогодні підприємці й акціонерні товариства будують маленькі лижні будиночки. Туристичні фірми у звітах повідомляють, що ці будиночки, в яких можуть розміститися близько десяти туристів, регулярно замовляються. Туристичні фірми, які залучилися до проекту, розглядають ці будівлі як найбільш прибуткові й економічно ефективні, а також зручні в управлінні. Для приватних інвесторів це виглядає як приклад для розвитку спільних туристичних підприємств.

Фахівці рекомендують район Драгобрат біля с.Ясиня, Тисовець, Славське, Ворохту як найперспективніші зони для розвитку лижного туризму.

Ринок мисливства. Мисливську діяльність в Україні контролює Міністерство лісового господарства. За його даними, Карпатський регіон має найбільші мисливські угіддя на Україні. Спортивне полювання можливе на всій території Карпат. Але можна виділити декілька зон, де концентрація мисливських угідь є найбільшою. Це насамперед державні мисливські господарства, яких у Карпатах є чотири: “Майдан” у Львівській, “Осмолода” й “Карпати” у Закарпатській та “Буковинський” у Чернівецькій областях. Середня щільність мисливських видів тварин у 2-5 разів перевищує відповідні показники сусідніх територій. На землях цих господарств розташовано мисливські хижі та притулки, які ще викорис-товувалися радянською партійною елітою і які можуть використовуватись для розміщення туристів.

Волинська область також має значні мисливські та рибальські ресурси. Функціонують 16 районних, 2 міських мисливсько-рибальських господарств, 12 риболовецьких, 1 мисливсько-рибальська база. Проводяться мисливські тури в лісгосподарствах “Волиньлісу”.

Зі створенням відповідних умов названі види рекреації можуть стати популярними на міжнародному рівні.

Ринок пішохідних мандрівок. Українські Карпати за європейськими стандартами порівняно “дикі”. Професійні туристи свідчать, що тут існує первородна і традиційна карпатська культура, яка надає регіону переваг. У Карпатах існує багато пішохідних стежок і доріг, з’єднаних у єдиний ланцюг.

Найкращі перспективи для розвитку пішохідного туризму має Воловець, Верховина в Закарпатті. Ясиня, Лазещина, Кваси знаходиться на початку популярних туристичних маршрутів на Говерлу. Потенційно привабливим є і Карпатський біосферний заповідник у районі Рахова, де проводяться дослідження приземного повітряного шару, рослинного та тваринного світів.

Усю територію Волинської області охоплюють такі туристичні маршрути: “Шляхами козацької звитяги” (Луцьк-Берестечко, Пляшева); “Синьоока Волинь” (до озер Світязь, Пісочне, ін.); “Про що мовчать монастирські стіни” (до Загорівського, Святогорського, Почаївського монастирів) та ін.

Обмеження й перешкоди на ринку – це низька якість доріг, відсутність путівників, які б докладно розповідали про складені маршрути й пов'язували їх з існуючими можливостями розміщення.

Ринок спортивного туризму. Використання спелеоресурсного потенціалу для різноманітних потреб людини (екскурсійний та спортивний туризм, оздоровчо-лікувальні цілі, бальнеологія та ін.) має в Європі багатотисячолітні традиції.

Українські Карпати, в спелеологічному відношенні як для нашої країни, так і Європи поки що залишаються своєрідною білою плямою. Нові політико-економічні реалії стимулюють спелеологічну активність карпатської орієнтації.

На сьогодні в Українських Карпатах відомі підземні порожнини шонайменше п'яти підкласів. Найбільш відомими серед них є печери поблизу м.Вижниця (Довбуша), сіл Бубнище та Урич, які частково модифіковані людською діяльністю і пристосовані для оборонно-культових потреб. Останніми роками вивчаються порожнини в пісковицях хребта Ключ поблизу м.Сколе, довжина окремих з них сягає 520 м, що за нашими масштабами є майже рекордом.

З 50-х років ХХ ст. вивчалися печери у стрімчаках Угольського масиву на Закарпатті, де було виявлено понад 20 горизонтальних та вертикальних порожнин. У Чернівецькій області відомий ряд великих карстових печер, серед них одна з найбільших у світі “Попелюшка” біля села Подвірне.

У Волинській області розвинуто спортивне орієнтування. Заняття та змагання проводяться у приміських зонах Луцька, Ковеля, Володимира-Волинського, Нововолинська.

Довгі гірські гребні, сільські шляхи, фермерські землі створюють сприятливі умови для гірського *велосипедного туризму*. Ринок велосипедного туризму сьогодні недостатньо розвинутий.

Дороги для проведення класичних велосипедних турів у Карпатах добре відомі. Якщо докласти зусиль для покращання цих шляхів, тут може з'явитися потенційний ринок. У Волинській області популярний веломаршрут Луцьк – Горохів – Мар'янівка – Берестечко – Хрінники – Луцьк (довжина 160 км). Український інститут туризму звітує, що існують широкі можливості для розвитку велосипедного туризму.

Програму розвитку велосипедного туризму можна було б поєднати із програмами розвитку фермерського туризму.

Водний туризм має відповідні умови для організації на карпатських та волинських ріках. У першу чергу це сплави на човнах та плотах гірськими річками Черемош, Прут, Тиса, Латориця, Стрий, Дністер Карпатського регіону та подорожі на човнах по ріках Стир, Прип'ять, Виживка, Турія, Стохід, Луга, Веселуха, численних озерах Волині.

Ринок пізнавального туризму. Для розвитку пізнавального туризму велике значення мають історико-культурні рекреаційні ресурси. Їх стисле описання на прикладі Карпатського регіону та Волинської області подано в розділі 3.2.

Ринок пізнавального туризму на сьогодні розвинений і охоплює порівняно значну частину населення України, особливо дітей та молоді.

Ринок агротуризму. Поряд із вже добре знайомим нам традиційним туризмом, в Україні починає робити свої перші кроки нетрадиційний сільський туризм – агротуризм, який у країнах заходу вже давно завоював популярність.

Характерною ознакою агротуризму, з одного боку, є забезпечення неорганізовано відпочиваючому населенню вигідних умов проживання, що характеризуються невисоким рівнем і кількістю послуг за невисоку плату. З другого боку – розширення зайнятості сільського населення, що дасть змогу, окрім ведення особистого підсобного господарства, отримувати додаткові прибутки від винайму помешкання, харчування відпочиваючих, надання різного роду послуг.

Агротуризм дає змогу вибирати місце для відпочинку залежно від уподобань. Це насамперед розташування села, віддаленість від промислових центрів, рівень забруднення, наявність сфери послуг та характеристика самого помешкання, яке можна винаймати.

Актуальною проблемою у сільській місцевості є сфера послуг, розв'язання якої зводиться до покращання в першу чергу інфраструктури: під'їзних шляхів, стоянок для машин, телефонної мережі, об'єктів харчування та торгівлі, культурних закладів. Усе це відомі нам "хвороби" села, які негативно впливають на розвиток агротуризму.

Характеристика туристичного ринку, його періодичний аналіз - важливий аспект підприємницької діяльності. Від нього залежить визначення змісту та характеру туристичних послуг, які можуть бути запропоновані споживачам [6; 7].

Підсумок

У розділі викладено бачення фахівців щодо перспектив підприємницької діяльності у сфері туризму. Зроблено спробу з'ясування причин, які гальмують розвиток туризму, розкрито сутність туристичної ренти та правила її використання.

На прикладі Українських Карпат та Волині описано потенціал розвитку різних видів туризму, дано характеристику ринку туристичних послуг.

Контрольні завдання

1. Охарактеризуйте економічне значення туризму.
2. Наведіть приклади внутрішніх та зовнішніх соціально-економічних факторів, які гальмують розвиток туризму в Україні.
3. Розкрийте сутність туристичної ренти.
4. Висвітліть правила використання туристичної ренти.
5. Охарактеризуйте рекреаційні ресурси Українських Карпат та Волині.
6. Назвіть структурні підрозділи ринку туристичних послуг.

Література

1. Закон України "Про туризм" 1995 р., 15 вересня, N 324 / 95-ВР.
2. В.М. Козирев. Туристская рента – М.: 1998.
3. Екологічно зорієнтований туризм та бізнес. – Матеріали Американського агентства з міжнародного розвитку. – Л., 1996. – 157 с.
4. Мічуда Ю.П. Ринкові відносини та підприємництво в сфері фізичної культури і спорту: Навч. посібник. – К.: Олімп. література, 1995. – 152 с.
5. Кравців В.С., Євдокименко В.К., Габрель М.М., Копач М.В. Рекреаційна політика в Карпатському регіоні: принципи формування, шляхи реалізації. – Чернівці: Прут, 1995. – 72 с.
7. Барановський М.И. Комплексы отдыха и туризма. – К: Будівельник, 1985. – 103 с.
8. Волошин Н.И. Правовое регулирование туристской деятельности. – М., 1998. – 64 с.

Післямова

У посібнику, з яким Ви ознайомились, зроблено спробу узагальнити та систематизувати дослідницькі матеріали численних видань з проблем організації та методики оздоровчої фізичної культури та рекреаційного туризму.

Автори переконані у важливості активного розвитку рекреаційно-оздоровчого аспекту фізкультурного руху сучасної України і сподіваються на корисність матеріалів посібника в підготовці майбутніх та роботі сучасних фахівців рекреаційно-оздоровчої сфери.

Відомості про авторів

1. **Ольга Миколаївна Жданова** – кандидат педагогічних наук, професор, майстер спорту, завідувач кафедри рекреації та оздоровчої фізичної культури Львівського державного інституту фізичної культури.

Наукові інтереси – управлінські аспекти фізичної культури, підготовка кадрів, функціонування рекреаційно-оздоровчої сфери та ін.

2. **Анатолій Михайлович Тучак** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації Інституту здоров'я і фізичної культури молоді Волинського державного університету ім.Лесі Українки, майстер спорту.

Наукові інтереси – оздоровлення населення засобами фізичної культури, фізична реабілітація інвалідів, розвиток туристичної сфери.

3. **Ірина Вікторівна Котова** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри рекреації та оздоровчої фізичної культури Львівського державного інституту фізичної культури.

Наукові інтереси – підготовка кадрів рекреаційно-оздоровчої сфери, оздоровлення різних верств населення, курортологія.

4. **Валерій Іванович Поляковський** – старший викладач кафедри фізичної реабілітації Інституту здоров'я і фізичної культури молоді Волинського державного університету ім. Лесі Українки.

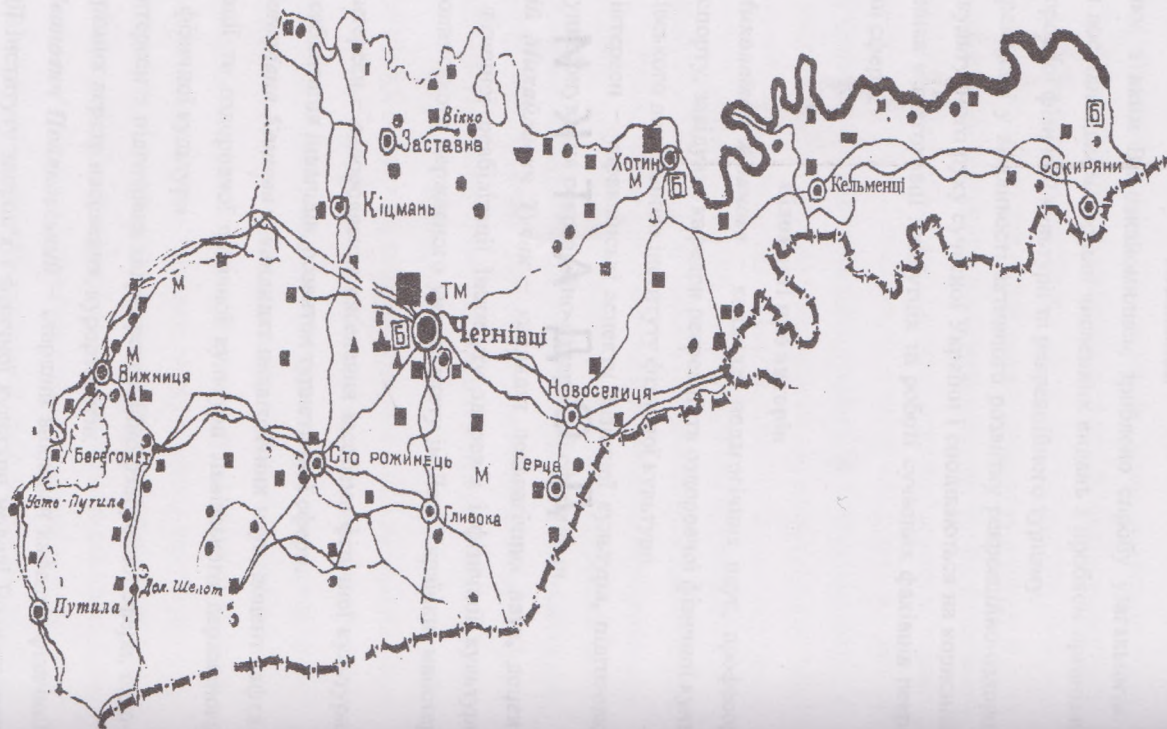
Наукові інтереси – методика проведення оздоровчих занять, фізична реабілітація, рекреаційний туризм.

Д О Д А Т К И

Додаток 2. Топографічний план району, що охоплює територію Замковий сільської громади.

Додаток 3. Схематичний план району, що охоплює територію Замковий сільської громади.

Додаток 1. Розташування рекреаційних закладів у Чернівецькій області.

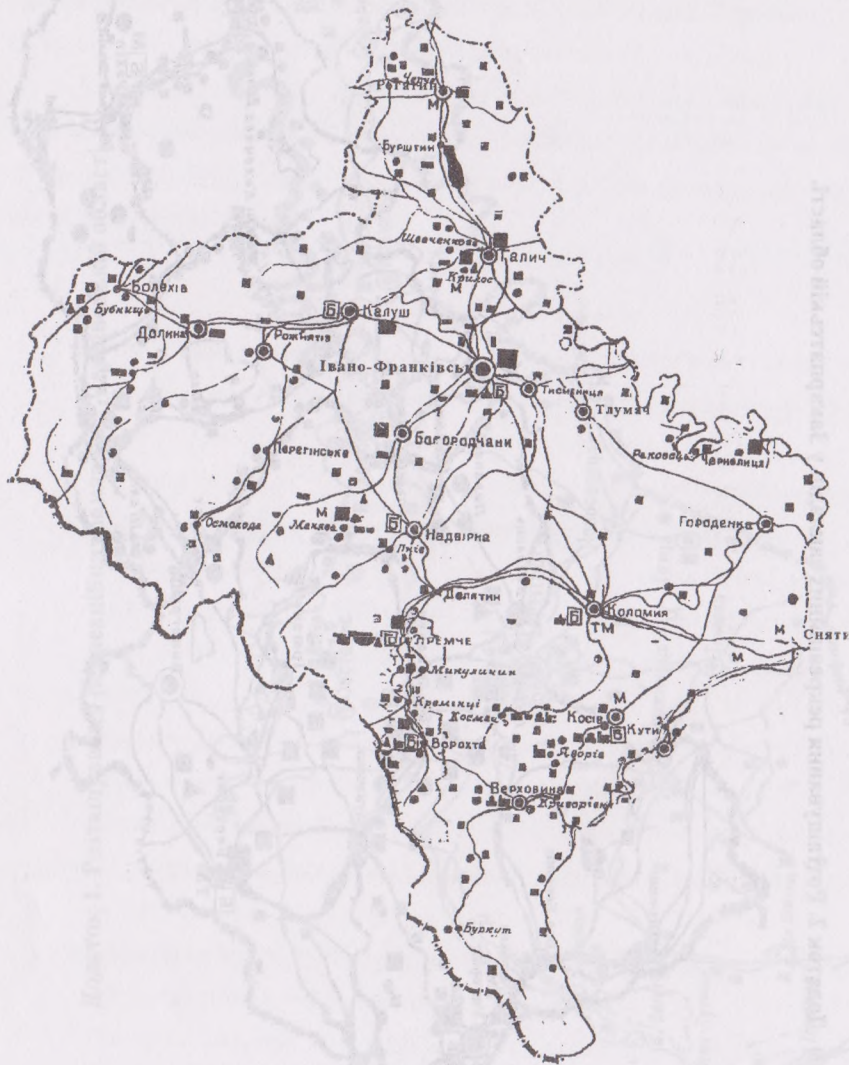


Додаток 2. Розташування рекреаційних закладів у Закарпатській області.

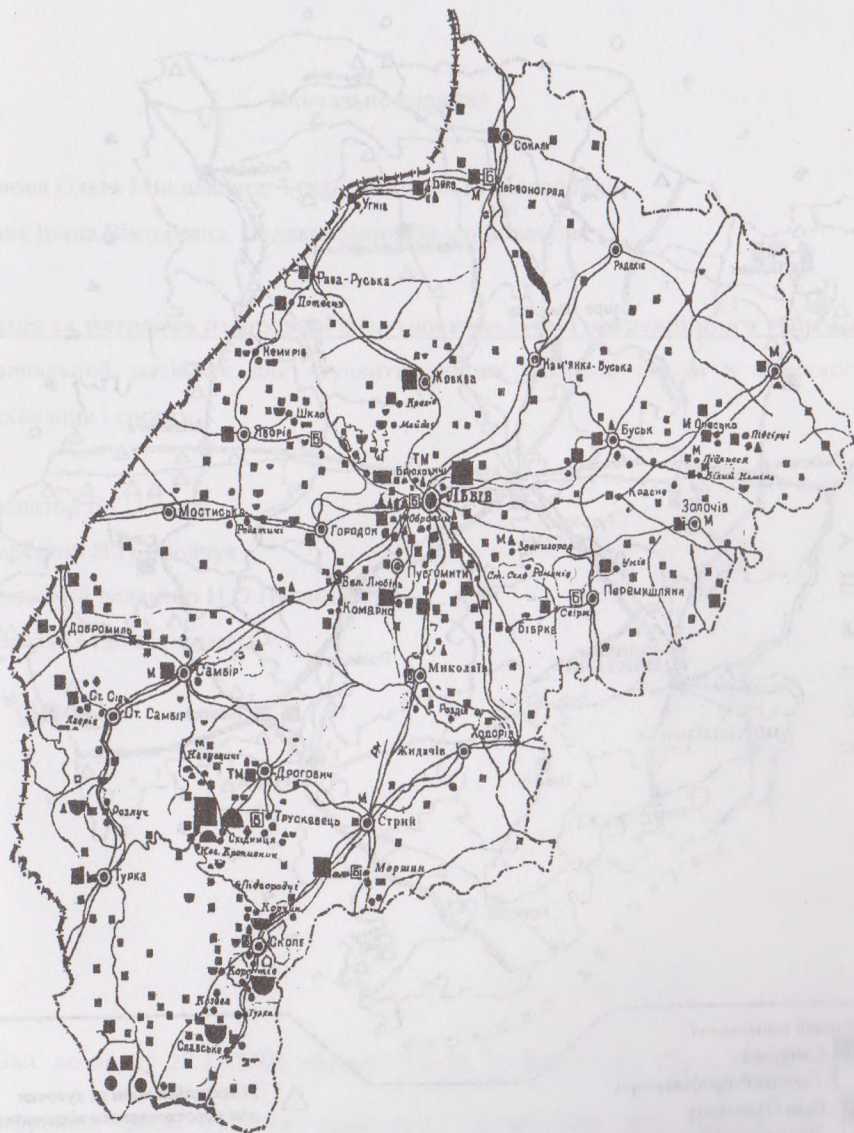


Україна
Закарпатська область
Ільківці

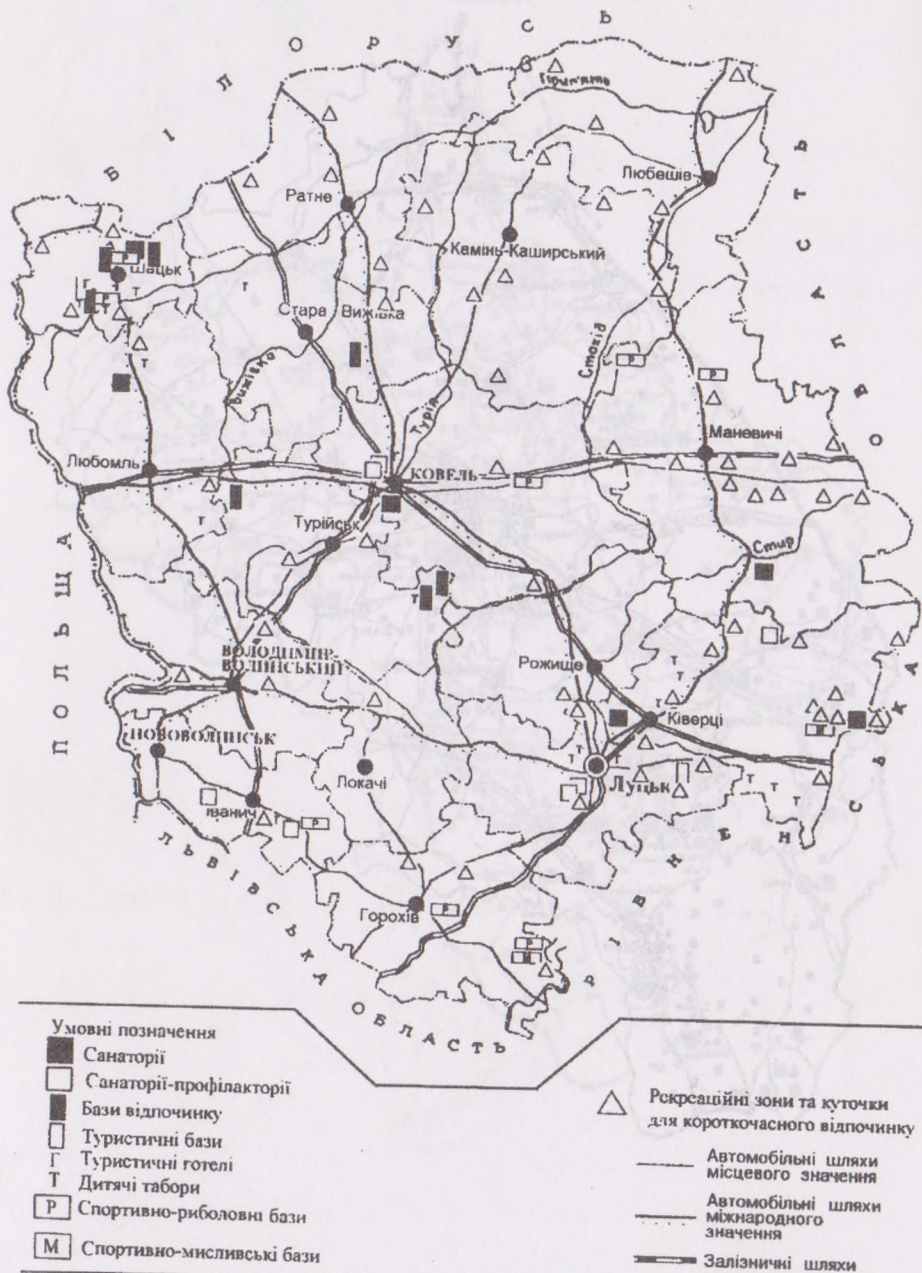
Додаток 3. Розташування рекреаційних закладів в Івано-Франківській області.



Додаток 4. Розташування рекреаційних закладів у Львівській області.



Додаток 5. Розташування рекреаційних закладів у Волинській області.



Навчальне видання

Жданова Ольга Миколаївна, Тучак Анатолій Миколайович,
Котова Ірина Вікторівна, Поляковський Валерій Іванович

Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму

Навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти з фізичного виховання і спорту

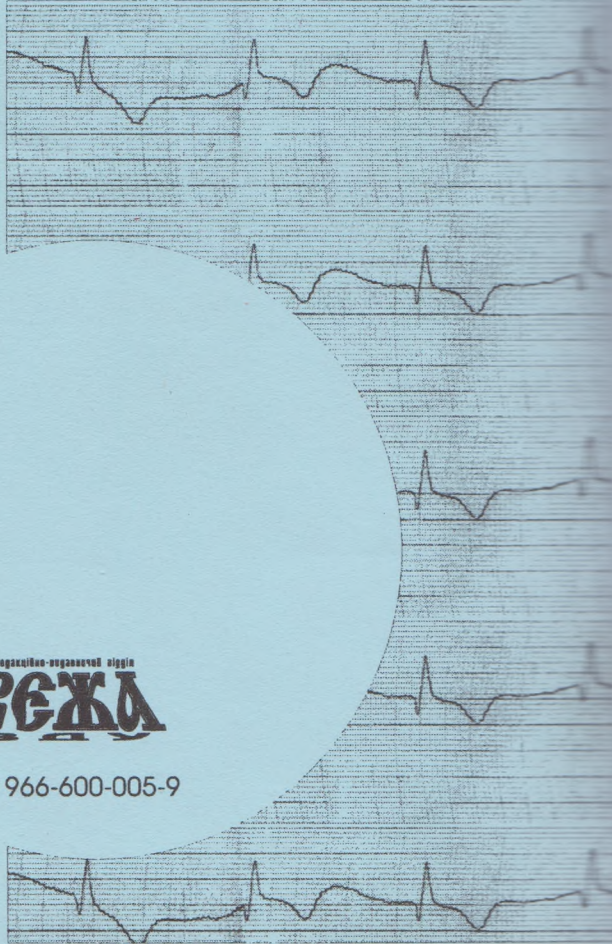
Редактор В.С.Голюк

Коректор Н.П.Яковчук

Художній редактор Н.О.Паламарчук

Верстка М.Б.Філіповича

Підп. до друку 28.12.2000. Формат 60×84 $\frac{1}{16}$. Папір офс. Гарн. Тайме. Друк цифровий. Обсяг 11,1 ум. друк. арк., 12 обл.-вид. арк. Наклад 100 пр. Зам. 334. Редакційно-видавничий відділ “Вежа” Волинського державного університету ім. Лесі Українки (43025 м. Луцьк, пр. Волі, 13). Друк – РВВ “Вежа” ВДУ (Луцьк, пр. Волі, 13).



рогакцило-вогакциловог акцило

ВЕЖА

ISBN 966-600-005-9