

ЛІТЕРАТУРА

1. Антомонов Ю. Г., Котова А. Б., Белов В. М. и др. Открытая концепция здоровья. – К. : Ин-т кибернетики им. Глушкова АН Украины, 1993. – 26 с.
2. Вінтюк Ю. В. Донозологічний контроль стану здоров'я за допомогою комп'ютерних діагностичних методик в закладах системи освіти // Рідна школа. – 1998. – № 9. – С. 74-75.
3. Вінтюк Ю.В. Формування здоров'я в процесі виховання і навчання // Здоровий спосіб життя. – 2007. – № 24. – С. 13-18.
4. Вінтюк Ю.В. Молодіжні проблеми і молодіжна політика в сучасній Україні з точки зору студентів // Україна європейська: сучасні тенденції і перспективи: Матеріали науково-практичної конференції. – Чернігів, 2008. – С. 23-25.
5. Вінтюк Ю.В. Взаємовідносини молоді і держави: чинники та закономірності формування в сучасних умовах // Молодь в умовах нової соціальної перспективи: Матеріали X міжнародної науково-практичної конференції. – Частина I. – Житомир, 2008. – С. 75-77.
6. Вінтюк Ю.В. Концепція здоров'я і проблема адаптації // Здоровий спосіб життя. – 2008. – № 32. – С. 15-22.
7. Вінтюк Ю. Школа в зоні суспільного конфлікту // Львівська газета. – № 19(327). – 2008, 12 лютого. – С. 5.
8. Вінтюк Ю. Чи врятує молодь Україну? // Універсум. – № 3-4 (173-174), березень-квітень 2008. – С. 33-36.

В.В. ВОВК

ДО ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ - ОДНОБОРЦІВ

Стаття присвячена психологічній підготовці спортсменів, які займаються різними видами єдиноборств (панкратіон, боротьба, бокс та інші).

Статья посвящена психологической подготовке спортсменов, которые занимаются различными видами единоборств (панкратион, борьба, бокс и другие).

The article is devoted psychological preparation of sportsmen which are engaged in the different types of single combats (pankration, fight, boxing et al).

Чому майстри бою в штучних умовах (на татамі або на рингу), часто програють в реальних силових конфліктах? Ось типовий приклад. Хороший самбіст, сотні разів упевнено заламував на тренуванні руку умовного супротивника, що тримає дерев'яний ніж, опинився скований внутрішньою напругою, коли перед ним виблискувала сталь справжнього ножа. В результаті - отримав ножове поранення. Чому? Відповідь проста: його психологічна підготовка виявилася недостатньою.

Психологічна підготовка дає впевненість в собі і прагнення до перемоги. Стан психологічної підготовленості грає особливу роль, часто воно є вирішальним в сутичці.

Під психологічною підготовкою слід розуміти сукупність психолого-педагогічних заходів і відповідних умов спортивної діяльності, направлених на формування таких психічних функцій, процесів, станів і властивостей особи, які забезпечують успішне вирішення завдань тренування і участі в змаганнях.

Психологічну підготовку прийнято ділити на: - загальну (ЗПП); - спеціальну (СПП).

Суть СПП полягає в тому, що вона направлена на розвиток і вдосконалення у спортсменів саме тих психічних функцій і якостей, які необхідні для успішних занять у вибраному виді спорту, і для навчання прийомам активної саморегуляції психічних станів з метою формування емоційної стійкості до екстремальних умов спортивної боротьби, виховання здібностей швидко знімати наслідки нервового і фізичного перенапруження.

Загальна психологічна підготовка здійснюється в процесі тренувань паралельно з технічною і тактичною підготовкою.

СПП направлена, головним чином, на формування психічної готовності до участі в конкретному змаганні. Вона ділиться на: - ранню (приблизно за місяць до змагань); - безпосередню (перед виступом і в його процесі).

Рання СПП припускає отримання інформації про умови майбутніх змагань (рівень тренуваності, програма дій, моделювання супротивника, вдосконалення волі і т. п.).

Безпосередня психічна підготовка включає: психічний настрій і управління психічним станом (інтелектуальне настроювання на виступ).

Психологічна дія в ході виступу передбачає короткий самоаналіз (у перервах) і корекцію поведінки під час змагань; стимуляцію вольових зусиль. Усунення емоцій, що заважають об'єктивній оцінці своїх можливостей, нервово-психічне відновлення (самонавіювання, відвернення, відпочинок).

Регулювання емоційного збудження спортсменів здійснюється як в процесі тренування, так і перед виступом на змаганнях за допомогою різних методів дії.

До таких прийомів відносять, в першу чергу, словесні дії (роз'яснення, переконання, схвалення, похвала і ін.), які рекомендується починати проводити за декілька днів до змагань. В день змагання ця дія не дає позитивного ефекту, а іноді шкодить.

Використовуються також "тонізуючі" рухи; довільна регуляція дихання, масаж і самомасаж; дія холодними подразниками на локальні ділянки тіла.

З психопрофілактичних методів впливу застосовується, перш за все, аутогенне тренування (АТ), ефективність якого обумовлена психофізіологічними змінами ЦНС людини, піднесеним самонавіюванням. Перші зміни відбуваються при розслабленні скелетних м'язів, що рефлекторно приводить до психічного розслаблення, заспокоєння. Розслаблення скелетних м'язів рефлекторно розширюють гладкі м'язи внутрішніх органів, що теж надає заспокійливу дію. АТ містить цілу систему самонавіювань. Прийоми АТ засновані на навіюванні і переконанні.

Важливу роль при АТ грає зміна вищої нервової діяльності: настання неповного гальмування - так зване аутогенне занурення, яке відрізняється від гіпнотичного гальмування як методикою проведення так і станом ЦНС.

Панкратіон, як вид єдиноборства, пред'являє виключно високі вимоги до психіки спортсмена. Значно легше досягти певного рівня фізичної і тактико-технічної готовності до поєдинку, чим готовності психологічної.

Спортсмен, що не уміє упоратися з надмірним збудженням напередодні виходу на бій, невпевнений в своїх силах, під час бою не зможе швидко мобілізуватися і розумно діяти. І навпаки - якщо боєць добре психологічно підготовлений, спокійний, упевнений в собі, легко управляє своїм настроєм і діями в бою, він і при негативних чинниках (пропуску сильного удару, невдачах в атаках і т. п.), що сильно діють, зуміє мобілізуватися. Він оцінить обстановку, врахує можливості (свої і супротивника), і успішно вирішить тактичні і технічні завдання.

При психологічній підготовці на перший план висувуються індивідуальні якості спортсмена, тому тренер повинен бути достатньо ерудованим в області психології, педагогіки, фізіології і лікарського контролю з тим, щоб досконально вивчити свого підопічного і індивідуалізувати підготовку з урахуванням його здібностей і умов їх розвитку.

В даний час прийнято ділити психологічну підготовку спортсмена на два етапи - етап загальної психологічної підготовки і психологічну підготовку до поєдинків. Обидва ці етапи взаємозв'язані, разом з тим, кожен з них має свої особливості, які необхідно враховувати в методиці спортивного тренування.

Загальна психологічна підготовка направлена на формування необхідних властивостей особи: вона повинна стимулювати розвиток психічних процесів, сприяючих успішному виконанню завдань.

Психологічна підготовка бійця до майбутнього бою, природно, диктується завданнями, які треба вирішити в конкретному поєдинку. До їх числа відносяться:

- усвідомлення своєрідності спортивних завдань майбутнього поєдинку;
- вивчення сильних і слабких сторін супротивників і підготовка до дій відповідно до обліку цих особливостей;
- формування твердої упевненості в своїх силах і можливостях для досягнення перемоги;
- подолання негативних емоцій, викликаних майбутнім поєдинком, і створення стану психологічної готовності до бою;
- набуття готовності до максимальної вольової і фізичної напруги і уміння проявити їх в умовах змагання;
- уміння максимальне розслабитися після бою і знову мобілізуватися до наступного бою.

Отже, суть психологічної підготовки бійця зводиться до напряму його свідомості і дій на вирішення завдань тренування і змагань.

Підсумком психологічної підготовки бійця повинен бути стан психічної готовності, який знаходить своє вираження в максимальній мобілізованості спортсмена, віддачі всіх сил для досягнення найкращих результатів в змаганнях.

Якщо говорити конкретно про найбільш важливі психічні процеси, характерні для бійців в ході тренувань і участі в змаганнях, то виділяють наступні процеси.

Сприйняття. У спорті особливо важливі просторово-тимчасові сприйняття. Це - відчуття дистанції, часу, орієнтування на рингу, відчуття положення тіла, свободи рухів, відчуття удару, увага, бойове мислення, швидкість реакції. Вони повинні бути тісно взаємозв'язані між собою, і впливати один на одного.

Відчуття дистанції - уміння бійця точно визначати відстань до супротивника. У єдиноборстві наприклад, відчуття дистанції виявляється в двох формах - при атаці і при захисті. Так, для бійця контратакуючої манери ведення бою, характерне відчуття дистанції, пов'язане із захисними діями.

На різних дистанціях це відчуття у бійця неоднакове. У бою на середній і короткій дистанціях, для оцінки відстані до супротивника, основного значення набувають м'язово-рухові сприйняття. На дальніх дистанціях це відчуття залежить від рівня розвитку зорового сприйняття, швидкості реакції.

Бійці повинні знати, що хороше відчуття дистанції дозволить їм успішніше захищатися і атакувати. Кращим засобом для розвитку відчуття дистанції є тренувальні бої в парах. В умовних боях тренер повинен давати завдання, що вимагають правильного визначення відстані до супротивника, що сприятиме свідомому і активному відношенню бійців до роботи над розвитком відчуття дистанції.

Боець, проводячи бій з партнером, повинен постійно привчати себе стежити за щонайменшими змінами дистанції між ним і супротивником, і чітко фіксувати момент, коли дистанція стане відповідною для атаки.

Вибір моменту атаки вимагає від атакуючого відчуття дистанції, яке пов'язане з відчуттям часу.

Відчуття часу визначається особливостями протікання фізіологічних і психічних процесів в організмі. Врівноваженість процесів збудження і гальмування створює передумови для утримання від невчасного руху.

Деякі бійці володіють відмінним відчуттям часу і вміють вибрати момент атаки тоді, коли супротивник вже не в змозі уникнути удару. Завдяки розвиненому відчуттю часу, боець в змозі оцінити тривалість поединку, перерви, окремих тимчасових інтервалів, бойових дій і раціонально витрачати сили. Його можна розвивати, головним чином, в бою з партнером, коли необхідно точно визначати моменти для ударів і захисту, а також у вправах на снарядах, що швидко переміщуються (м'ячі на гумках, пневматичних грушах і на "лапах").

Орієнтування на борцівському килимі (рингу). Ведучи напружений бій, маневруючи, атакуючи, контратакуючи супротивника і захищаючись від його ударів, боець повинен уміти у будь-який момент часу визначити своє положення на "килимі" щодо його меж.

Відчуття положення тіла. Під час бою боець постійно шукає зручне початкове положення для атаки, захисту і контратаки. Уміння контролювати положення свого тіла по відношенню до супротивника створює передумови для успішних бойових дій.

Відчуття свободи рухів. Одна з відмінних рис майстерності спортсмена - уміння не напружуватися зайвий раз, в складних умовах триматися вільно і невимушено.

Відчуття удару. Найважливішою якістю бійця є відчуття удару, пов'язане із сприйняттям швидкості і обліком моменту зіткнення кулака з метою. Боець повинен навчитися завдавати ударів різної сили, швидкості з різних початкових положень.

Найскладніше навчитися сильним, акцентованим ударам. Боець повинен бути упевнений в тому, що своїм ударом вразить супротивника. Ефект удару, що нокаутував, залежить від уміння завдати удару в мить, коли супротивник його не чекає, від точності удару, його сили і місця попадання. Крім того, удар повинен бути завданий тією частиною кулака, яка забезпечує найбільшу жорсткість.

Увага - це спрямованість і зосередженість психічної діяльності на якому-небудь предметі. Найбільш важливі властивості уваги - інтенсивність і стійкість.

Боець повинен бути максимально уважним під час бою. Тренер стежить за випадками падіння інтенсивності, концентрації і стійкості його уваги. Без загостреної уваги важко правильно сприймати і переробляти інформацію, продуктивно мислити, своєчасно реагувати на зміну тактичної обстановки і контролювати свою діяльність.

Підтримка високого рівня уваги вимагає великих витрат нервової енергії. Коли організм стомлюється, інтенсивність уваги знижується, внаслідок так званого "охоронного гальмування".

Стійкість уваги визначається тим, що спрямованість психічної діяльності не перемикається на об'єкти, які відволікають від рішення основної задачі.

У поєдинку потрібне вміння максимально зосередити свою увагу на одному об'єкті - супротивнику. Тому боець буквально "нічого не бачить і не чує", зате будь-яка дія супротивника не залишається непоміченою. Слід зазначити, що всі вправи на розвиток швидкості реакції, одночасно покращують увагу бійця, оскільки вимагають розподілити увагу на двох, практично одночасних, моментах: появі подразника і початку власної дії у відповідь.

Бойове мислення. Мислення спортсмена характеризується тісним зв'язком із сприйняттями і уявленнями. Необхідною умовою успішного вирішення тактичних завдань (тактичного мислення) є спостережливість, зорова пам'ять і увага спортсмена. Адже для досягнення перемоги на рингу необхідно уміло застосовувати найбільш доцільні методи боротьби, знаходити оптимальні, в даних умовах, способи і прийоми (атаки і захист, несподівані для супротивника). Необхідно створювати ситуації - вигідні для себе, і невигідні для нього і т.п.. Тільки в цьому випадку творче мислення реалізується в тактичній діяльності бійця і, таким чином, набуває найважливішого значення для успіху в змаганні. Вибір тих, що є у розпорядженні варіантів поведінки - це і є предмет оперативного мислення.

Швидкість реакції. "Реакцією називається свідомо у відповідь дія, при якій спортсмен заздалегідь знає про майбутні дії і готується відповісти на них певним чином" (П.А. Рудік).

Кожному бійцеві властивий певний тип рухової реакції, пов'язаний з характерним для нього розподілом уваги.

Психологи розрізняють реакції сенсорного, моторного і нейтрального типу.

При сенсорному типі реакції увага бійця, в основному, зосереджена на тому, щоб розгадати задуми супротивника і передбачити його дії. В цьому випадку спортсмен часто упускає можливість своєчасно атакувати, захищатися і контратакувати.

Бійці, що мають моторний тип реакції, зосереджують увагу, в основному, на власних ударах або захисті, а не на узгодженні своїх дій з діями супротивника і його задумами. В результаті цього вони поспішно, і часто - не цілком обдумано, атакують і передчасно захищаються.

При нейтральному типі реакції увага бійця розподілена як на власних діях, так і на діях супротивника, унаслідок чого боець своєчасно переходить від атаки до захисту і контратаки.

Для панкратіону характерна глибока взаємопов'язаність різних психічних якостей, як, наприклад, відчуття дистанції з відчуттям часу і швидкістю реакції, або відчуття орієнтації на татамі (рингу) з відчуттям дистанції.

Внутрішня психологічна готовність до дій змагань - це результат індивідуальної інтелектуально-психологічної діяльності особи спортсмена. На цей результат, правда, впливають також і зовнішні дії, що носять, як правило, тимчасовий або разовий характер.

Внутрішня психологічна неготовність - це зневіра у власних силах, острах суперників (оскільки у кожного спортсмена вони свої - відповідно до рівня його майстерності і результатів). Спортсмен розуміє, що при суперництві щодо рівних, все може вирішити одна - дві помилки. Постійне відчуття своїх поточних можливостей повинне сприяти формуванню психологічної впевненості в здатності реалізувати саме ці свої можливості. Творча емоційність плюс холодна розсудливість можуть дати максимально можливий надійний результат.

Правильне відчуття поточного рівня майстерності, тобто справжніх можливостей, а також грані між емоційними і розсудливими діями, забезпечить потрібний психологічний настрій і, відповідно, сформує оптимальний внутрішній психологічний стан для надійного виступу. Правильна постановка реально досяжних цілей - вирішальний момент психологічної підготовки. При неправильному відчутті свого стану, спортсмен, завищуючи або занижуючи його, неблаганно створює підстави для подальшого знецінення своїх можливостей, або виразі зайвої зарозумілості, внаслідок чого перед стартом у спортсмена може виникнути або стартова лихоманка, або апатія.

Спортсменові необхідно регулювати свої емоції, оскільки від цього залежить результат на змаганнях. Чим більше психологічно стійкіший спортсмен, тим менше він зробить помилок на дистанції.

Позитивний вплив на емоційний стан надає виконання звичних техніко-тактичних вправ перед змаганнями. Ці вправи повинні бути достатньо складними, вимагати багато уваги і, тим самим, відволікати від несприятливих думок.

Велике значення має спеціальне психологічне “настроювання” на майбутню дію - змагання, тренування або окрему вправу. Чітка постановка цілей, достатня інформація і розроблений план дій знижують відчуття тривоги.

У розминку, перед змаганнями, корисно включати так звані ідеомоторні вправи - уявне представлення своїх дій під час змагань. Треба прагнути до можливо докладнішого уявлення. Щоб передстартове збудження не “змазало” уявної картини, варто тренуватися у виконанні ідеомоторних вправ на тренуваннях.

Ще один шлях регуляції емоційних станів - саморегуляція. Тренуватися в цьому повинен кожен спортсмен, та й в сучасному, насиченому нервовою напругою житті навика саморегуляції корисні кожному. Проте потрібно відмітити, що їх використання повинне бути індивідуальним, оскільки оптимальним для кожного спортсмена буде свій рівень емоційного збудження.

Ось декілька прийомів:

1. Навмисна затримка прояву або зміни виразних рухів. Стримуючи сміх або усмішку, - можна подавити порив веселості, а посміхнувшись підняти настрій. Навчившись довільно управляти тонусом лицьових м'язів, людина набуває, в якійсь мірі, уміння володіти своїми емоціями.

2. Спеціальні рухові вправи. При підвищеному збудженні використовуються вправи на розслаблення різних груп м'язів, руху з широкою амплітудою, ритмічні рухи в сповільненому темпі. Енергійні, швидкі вправи не підходять - вони збуджують.

3. Дихальні вправи. Вправи з повільним, поступовим видихом є заспокійливими. Важливе значення має уміння зосередитися на виконуваному русі.

4. Спеціальні види самомасажу. Від енергійності рухів залежить характер дії самомасажу.

5. Розвиток довільної уваги. Необхідно свідомо перемикати свої думки, направляючи їх з переживань в ділове русло, активізувати відчуття упевненості.

6. Вправи на розслаблення і напруження різних груп м'язів - впливає на емоційний стан.

7. Самонакази і самонавіювання. За допомогою внутрішньої мови можна викликати відчуття упевненості, або ті емоції, які сприятимуть боротьбі.

Пропоную вам психотренінг загального характеру. Його слід повторювати про себе якомога частіше, непогано при цьому співвідносити їх ритм з якою-небудь природною ритмічною дією, якою ви зайняті в той або інший момент. Наприклад, з ритмом ваших кроків, якщо ви йдете.

Отже:

"Я повинен бути найсильнішим, я повинен бути найшвидшим, я повинен бути непереможним - і я в це вірю!"

"І я буду найсильнішим, і я буду найшвидшим, я буду непереможним - і я це твердо знаю!"

Ми - те, що про себе думаємо. Якщо ви в глибині душі відчуваєте себе слабкою, безпорадною, жалюгідною істотою, то, якою б потужністю не володіли ваші м'язи, все одно, в битві ви - ніщо. Але, як тільки ви навчилися вірити в себе, здатного справитися з будь-якими труднощами, так це переконання стає дійсністю і для вас самого, і для навколишнього світу. Отже, основа всього - віра. Запам'ятаєте один з найважливіших принципів самокодування, направлено на підвищення своїх психо-фізичних можливостей. Щоб це працювало - треба вірити.

Морально-вольова підготовка спортсмена.

Під волею розуміють складне психічне явище, або психічну діяльність людини по управлінню своїми діями, думками, переживаннями і тілом - для досягнення поставленої мети. Воля розвивається і загартовується в процесі подолання труднощів.

Завдання морально-вольової підготовки полягає в цілеспрямованому формуванні моральних і вольових якостей, рис характеру спортсмена, які дозволили б йому, з одного боку - гармонійно поєднувати заняття спортом з іншими заняттями, а з іншої - успішно реалізувати свої спеціальні навика і уміння під час змагань.

В умовах занять спортом постійно виникають труднощі і проблеми, подолання і вирішення яких загартовує характер, укріплює волю. Сама суть спортивного вдосконалення вимагає не обходу, а свідомого подолання великою працею і зусиллям волі виникаючих труднощів. У групу основних вольових якостей можна виділити цілеспрямованість, ініціативність, рішучість, самовладання, стійкість, наполегливість і сміливість. Як вже наголошувалося, заняття спортом надають необмежені можливості виховання волі. Наприклад, цілеспрямованість і рішучість розвиваються в процесі освоєння нових вправ. Стійкість і наполегливість - результат регулярного подолання стомлення при виконанні тренувальних занять і в змаганнях, особливо в несприятливих умовах. Самовладання виховується в обстановці жорстокого суперництва на відповідальних змаганнях, при необхідності термінового виправлення зроблених помилок.

Основні вольові якості: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, рішучість і сміливість, витримка і самовладання, ініціатива і самостійність.

1.Цілеспрямованість - здатність чітко визначати найближчі і перспективні завдання і цілі;

2.Наполегливість - прагнення досягти наміченої мети;

3.Ініціатива - припускає творчість, особистий почин, винахідливість і кмітливість.

Всі якості взаємозв'язані, але головною, ведучою є цілеспрямованість, яка визначає рівень виховання і прояв інших якостей. Вольові якості при раціональному педагогічному керівництві стають постійними рисами особи.

У будь-якій вольовій дії є інтелектуальна, моральна і емоційна основа. Тому вольова підготовка повинна базуватися на формуванні етичних відчуттів і вдосконаленні інтелектуальних здібностей (ширина, глибина і гнучкість розуму, самостійність мислення і тому подібне).

При розвитку вольових якостей необхідно враховувати особливості вибраного вами виду спорту. Розвивати вольові якості необхідно планомірно, з урахуванням віку, статі, фізичних і психічних можливостей.

В кінці хотілося б особливо підкреслити, що психічна підготовка є основною в оволодінні техніко-тактичною майстерністю.

Відношення до болю.

Біль - це відчуття, яке породжується клітинами найстаріших контурів нервової системи людського організму. Відчуття - передбачення, необхідне для виживання. Залежно від збігу життєвих обставин, багато хто з нас зустрічається з болем. Які ж поради можуть дати психологи, щоб полегшити страждання до надання допомоги?

Сконцентруйте свою увагу на тій ділянці тіла, де є біль або неприємні відчуття. Зосередьтесь. Уявіть, як ваше тіло "стискає біль в кулак", намагаючись "вигнати" її з себе. Не виштовхуйте біль з себе. Дозвольте їй просто бути. Відчуйте, як тіло намагається відокремитися, відокремитися від болю. Уявіть собі біль, як стиснутий кулак. Поступово відкривайтеся, розслабляйтеся. Дозвольте "кулаку" розтискатися. Відпустіть біль. Не тримаєтеся за неї. Чим сильніше рука стискає гаряче вугілля, тим сильніше вони обпалюють її. Відкривайтеся. Кулак розслабляється. Секунда за секундою відпускайте свій біль. Вивільніть той страх, який оточує зону болю. Контролюйте свій страх. Він розтане навколо больової зони, як сніг. Кулак розтиснутий. Опору немає. Біль вільно витає в тілі. Відчуття відвертості. Ви повністю відкрилися болю. Просто відчуття.

" Біль - це приправа до страви насолоди " - А.Кроулі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вовк В.В. Азбука панкратиона /синтез боротьби и кулачного боя/: Методическое пособие с учебным фильмом /Под ред. А.П. Мандрика, Л: РТА «КРЕО», ВС «Амадей», 2008. – 72 с.

Л. І. КОТИК

ДЕМОГЕОГРАФІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЖОВКІВСЬКОГО РАЙОНУ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Здійснено характеристику населення Жовківського району Львівської області.

Подана характеристика населення Жовківського району Львівської області.

Population of Zhovkiv territory Lviv region was analyzed.

У контексті загальної трансформації господарства Львівської області, а також здійснення адміністративно-територіальної реформи важливим є вивчення демографічних особливостей розвитку окремих територій, однією із яких є Жовківський район. До останніх відноситься узагальнення динамічних змін кількості населення досліджуваної території, аналіз процесів народжуваності, смертності, природного відтворення людності краю, змін структури (статеві-вікової, національної, релігійної, зайнятості) населення, особливостей його розселення в межах досліджуваної території тощо.

Станом на 01.01.2009 р. на території Жовківського району постійно проживало 109,5 тис. осіб, що становить 4,3% людності області та 0,2% населення України. За кількістю мешканців,