

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,

Жовківщина займає четверте місце серед адміністративних одиниць Львівщини: м. Львів – 754,1 тис. осіб. Яворівський район – 122,4 тис. осіб, Пустомитівський район – 111,4 тис. осіб.

Максимальний показник кількості постійного населення Жовківського району фіксується в 1994 р. на позначці 113,2 тис. осіб. З цього року, в зв'язку з соціально-економічними трансформаціями в державі, людність району скорочується. Серед основних причин, що зумовили скорочення чисельності постійного населення слід відзначити процеси наростаючої смертності населення та скорочення середньої тривалості життя, різке зменшення показників народжуваності, а також заробітчанські міграції мешканців Жовківщини. Всі вони спричиняють процес депопуляції людності краю, який незважаючи на останні урядові заходи (збільшення одноразових грошових виплат жінкам при народженні дітей) продовжується й зараз.

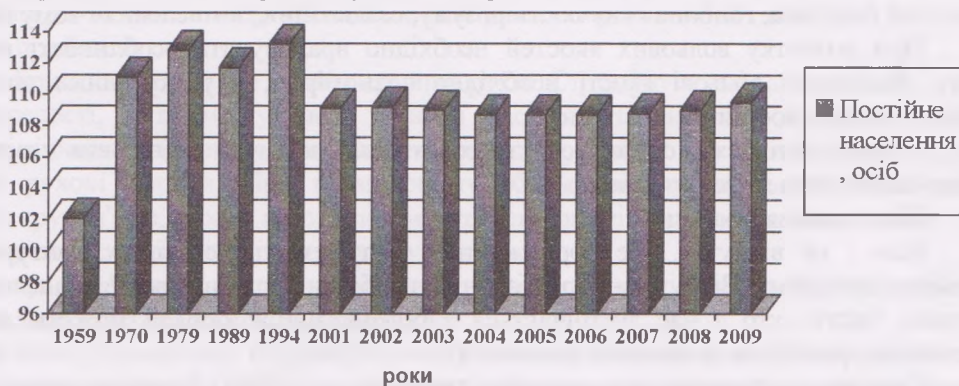


Рис. 1. Динаміка чисельності постійного населення Жовківського району Львівської області [2].

Варто зазначити, що в межах самого району прослідковуються відмінності у динаміці кількості постійного населення. Так на фоні загального скорочення людності краю в адміністративних одиницях району прилеглих до м. Львів навпаки починаючи з 2001 р. зростає кількість мешканців: в с. Куликів за роки незалежності населення зросло на 8%, в м. Дубляни – на 2,5%, в с. Малехів – на 11,5%. Дане явище зумовлено механічним приростом населення, а власне забудовою даних поселень новими котеджними мікрорайонами, які заселяють львів'яни, що прагнуть проживати в кращих екологічних умовах.

Крім півдня Жовківщини, збільшення кількості населення за рахунок механічного приросту відбулося й на півночі району в м. Рава-Руська – на 2,4% (8,3 тис. осіб станом на 01.01.2009 р.). Сприяло цьому прикордонне розташування поселення, та трансформація його обслуговуючої сфери: модернізація митного переходу “Рава-Руська”, зосередження в місті значної кількості об'єктів митної та ринкової інфраструктури.

Загальне покращення умов життя людей починаючи з 2000 р. позитивно впливає на процес народжуваності – якщо в 2002 р. коефіцієнт народжуваності в районі становив 10,0‰, то в 2008 р. він фіксується на позначці 12,8‰. При цьому в міських поселеннях він складає 11,1‰, а в сільських 13,6‰ [2].

На відміну від народжуваності за роки незалежності України показник смертності населення Жовківщини зростає швидкими темпами: від 13,5‰ у 2001 р. до 14,1‰ (1540 померлих) в 2008 р. Вона спричинена, як загальною тенденцією старіння людності краю так й різким погіршенням якості життя людей: політико-економічні перетворення в Україні призвели до тотального зубожіння людності краю, загострення психоемоційного клімату взаємовідносин між людьми, а відповідно збільшили показник смертності. Варто зазначити, що в районі є відмінність між смертністю в міській та сільській місцевості. Зокрема, в 2008 р. загальний рівень смертності у сільській місцевості був у 1,4 рази вищий (в області – в 1,5 рази), ніж у міських поселеннях – 15,7‰ та 11,3‰ відповідно [2]. Збільшення кількості смертей в містах зумовлено гіршими екологічними умовами проживання, а також меншою стійкістю жителів міст до раптових критичних психоемоційних навантажень. Останнє пояснюється явищем „синдрому міст”, що породжує астматичні, серцево-судинні, гіпертонічні захворювання та нервові розлади [5]. Вища смертність в сільській місцевості Жовківщини спричинена, як виснажливими умовами праці так і переважанням в структурі людності старших вікових груп. Для району не поодинокими є приклади, коли наймолодшими жителями села є особи у віці старше 30–35 рр.

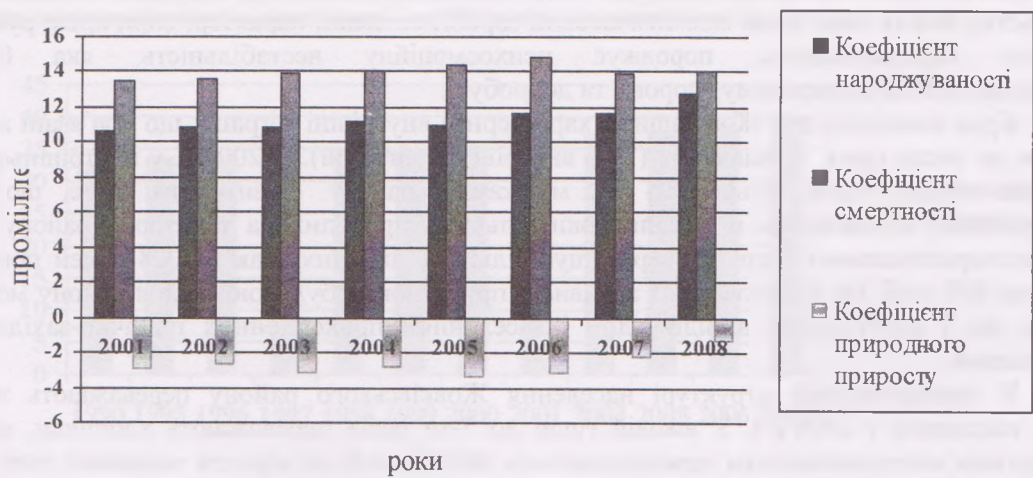


Рис. 2. Народжуваність, смертність, природний приріст населення Жовківського району [2].

Серед причин смертності населення Жовківщини у 2008 році найбільш поширеними були захворювання системи кровообігу (69,3%), злоякісні утворення (7,2%), захворювання органів дихання (2,8%), захворювання органів травлення (4,3%), нещасні випадки, отруєння, травми (8,3%) (див. рис. 3.). Дана структура причин смертності зазнає змін. Відбувається прогрес смертності від захворювання системи кровообігу та злоякісних утворень, що спричинені аварією на Чорнобильській АЕС 1986 р. та переважанням у структурі харчування жителів району генетично модифікованих продуктів. Висока смертність від нещасних випадків – 8,3% у 2008 р. зумовлена недбалістю населення до вимог техніки безпеки на виробництві та у домашньому господарстві, при керуванні транспортними засобами [2].

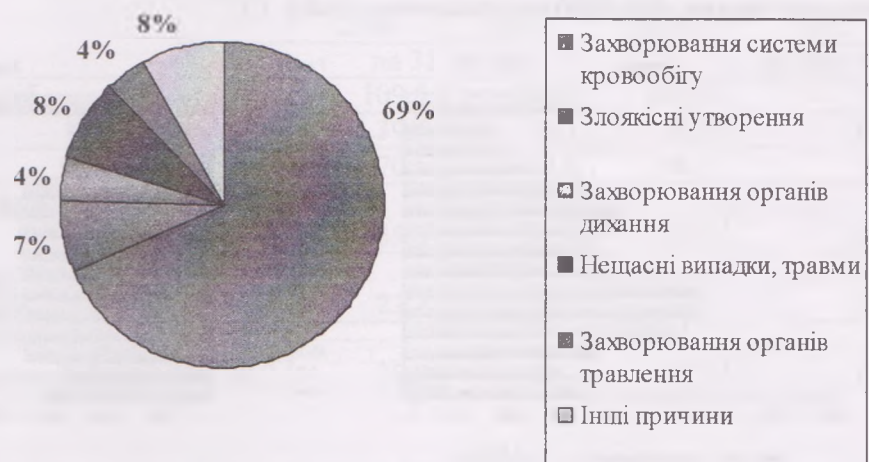


Рис. 3. Смертність населення Жовківського району за основними причинами смерті, 2008 р. [2].

Збільшення показника смертності на фоні зменшення показника народжуваності викликає в межах Жовківського району від'ємний природний приріст населення, що в 2008 р. становив - 152 особи або -1,3% та свідчить про депопуляцію людності краю. Позитивні показники приросту населення зафіксовані в межах чотирьох адміністративних одиниць: Дев'ятирської сільської ради, смт Магерів, м. Рава-Руська та м. Дубляни.

Механічний приріст населення регіону також від'ємний. З 1994 р. щороку територію краю залишає в середньому 0,2–0,3 тис. осіб (це дані офіційної статистики), які їдуть заробітчанами у ближнє і дальнє зарубіжжя. Найбільш популярними заробітчанськими країнами серед жителів Жовківщини є Польща, Португалія, Іспанія, Італія (жінки), Португалія, Польща, Чехія, Росія (чоловіки). 60% виїхавших до сьогодні не повернулися і перейшли на становище нелегальних мігрантів країн Південної та Центральної Європи. На жаль ці тенденції в останні місяці кінця 2008 р. початку 2009 р. заново підсилюються економічною кризою на території України. Зокрема, в 2008 р. тільки офіційно територію краю залишило 337 особи [2].

Негативним моментом еміграції є те, що вона завжди породжувала соціальну напругу в суспільстві, навіть тоді, коли має тимчасовий заробітчанський характер: спричиняє руйнацію сімей, скорочує народжуваність, породжує психоемоційну нестабільність, яка безпосередньо відображається на суспільному здоров'ї та добробуті.

Крім зовнішніх для Жовківщини характерні і внутрішні міграції, що пов'язані в основному з доїздом до місць праці та навчання (75% внутрішніх міграцій). В 2008 р. у внутрішньорегіональних міграціях взяло участь більше 2,5 тис. мешканців району. Позитивним є те, що у зв'язку з прикордонним положенням в останні роки кількість прибулих на територію району в результаті внутрішньорегіональних міграцій перевищує кількість вибулих. Так в 2008 р. цей показник сягнув позначки 450 осіб. Це зумовлено, як активною приватною забудовою півдня району мешканцями м. Львова так і розбудовою, а відповідно і заселенням прикордонних північно-західних поселень Жовківщини.

У статеві-віковій структурі населення Жовківського району переважають жінки (58,6% всього населення у 2008 р.). У віковій групі до 5-ти років переважають хлопчики, що зумовлено стандартним співвідношенням новонароджених обох статей на користь чоловічої статі. У віковому інтервалі від 10-ти до 50-ти років теж переважають чоловіки, а от після 50-ти років чисельну перевагу мають жінки, що пояснюється як біологічними передумовами (середня тривалість життя жінок на 10–12 рр. перевищує середню тривалість життя чоловіків), так і способом життєдіяльності чоловічого населення: зловживання тютюном та алкогольними напоями, важкі умови праці, більша схильність до летальних випадків під час серцево-судинних та онкологічних захворювань. У розподілі всього чоловічого населення за віком найбільша частка припадає на вікову групу 30–34 та 35–39 рр. (по 8,7% кожна). Аналогічна картина простежується і в віковій структурі жінок (по 7,5%). У цілому статеві-вікова піраміда населення Жовківщини має тенденції до звуження в нижчій частині (частка дитячого населення в сукупній людності району зменшується), розширення в середній частині (особи працездатного віку) та поступового звуження у верхній частині (рис. 4.). Її вигляд є типовий для людності територій з сучасним типом відтворення населення і вимагає від влади вжиття заходів по врегулюванню демографічної ситуації території, оскільки відбувається зростання частки населення передпенсійного та пенсійного віку, соціальні витрати на утримання яких лягають на плечі малочисельної частки працездатного населення (табл. 1.).

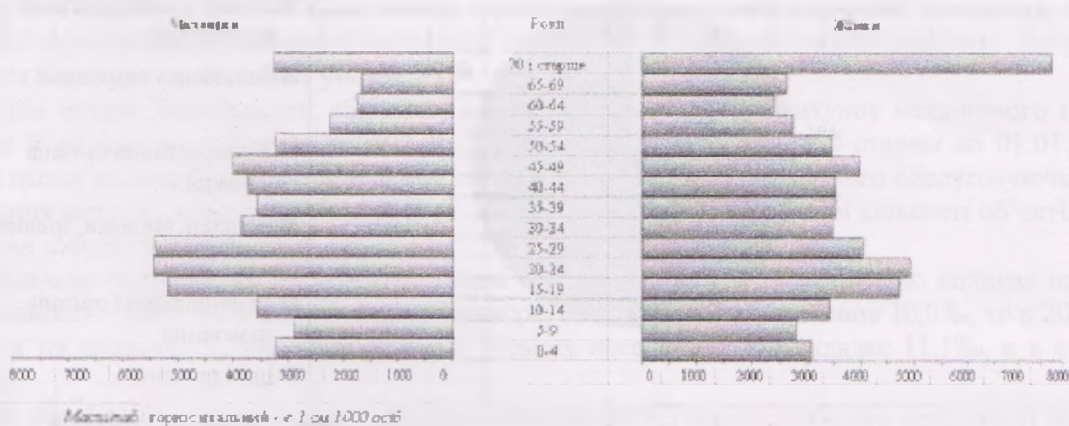


Рис. 4. Статеві-вікова структура населення Жовківського району Львівської області, 2008 р.

Таблиця 1.

Розподіл людності Жовківського району за працездатністю

Групи населення	Частка населення, %	
	2001 р.	2007 р.
Все населення	100	100
Із загальної кількості населення у віці:		
молодшому за працездатне	22,3	20,1
працездатному	55,5	59,0
старшому за працездатне	22,2	20,9

Джерело: [4].

У цілому по району середній вік населення становить 39,0 роки (рис. 5.), що на 1,1 роки менше від загальноукраїнського показника і на 0,8 років від показника Львівської області.

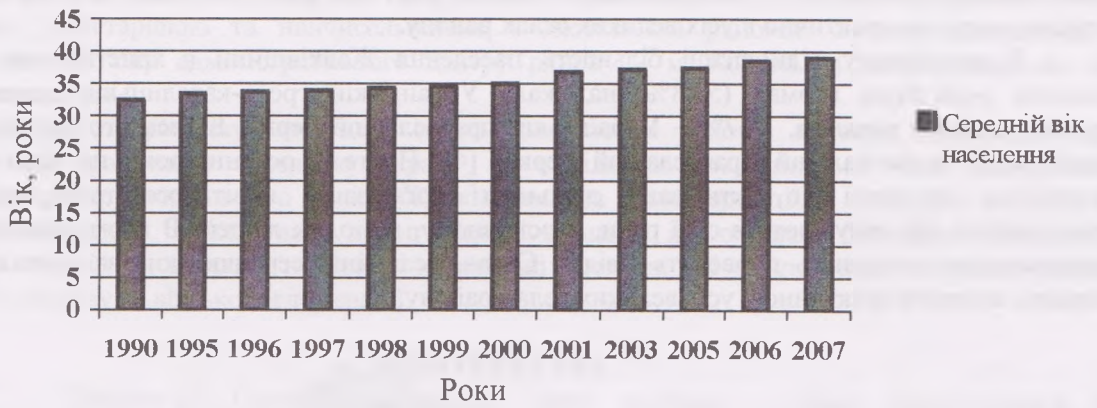


Рис. 5. Середній вік населення Жовківського району [4].

На Жовківщині в останні роки зменшився показник середньої очікуваної тривалості життя населення. Для новонароджених в 2006–2007 рр. він становить 70,6 р. та буде для жителів міст на рівні 71,0 р., а сіл – 70,2 р. За його розрахунками жінки, народжені в даному періоді будуть жити на 11,3 р. довше від чоловіків (76,3 р. та 65,0 р. відповідно) [4].

Враховавши тенденції народжуваності, смертності та природного приросту населення Жовківського району, а також показники очікуваної тривалості життя та зміни в статеві-віковій структурі можна спрогнозувати,

Таблиця 2.

Прогноз кількості наявного населення Жовківського району до 2015 року

	2006	Прогноз			
		2008	2010	2015	2015
	на 31 грудня				до 2006 у %
Все населення, тис. осіб	108,3	109,5	108,3	106,8	98,6
міське	37,4	39,5	38,7	38,3	102,4
сільське	70,9	70,5	69,6	68,5	96,6
Питома вага міського населення, %	34,5	35,0	35,7	35,9	104,1
Населення у віці, старшому за працездатний, тис. осіб	22,6	22,7	22,8	23,0	101,8
Питома вага населення у віці, старшому за працездатний, %	20,9	20,9	21,1	21,5	102,9

Джерело: [4].

що при збереженні даних тенденцій населення Жовківщини й далі буде скорочуватися й за прогнозами досягне в 2015 р. позначки 106,8 тис. осіб (табл. 2.). Дана тенденція є негативною й вимагає обов'язкового врахування при реформуванні адміністративно-територіального устрою району, оскільки формування громад на базі сусідніх поселень (громада не менше 5 тис. осіб) необхідно здійснювати із поправкою на скорочення кількості їх мешканців.

За національним складом в районі переважають українці, на їх частку припадає більше 97,5% населення території. Є також польки, росіяни, євреї, що концентруються переважно в м Жовква, м Рава-Руська та смт Магерів.

За соціальною структурою більшість населення Жовківщини зайнята в сільському господарстві, хоча в останні роки (з 1998 р.) зростає частка зайнятих в сфері послуг, транспорті, зв'язку.

В релігійному відношенні більшість населення Жовківщини є християнами. Найбільша кількість релігійних громад (52,8%) належала Українській греко-католицькій церкві, 18,3% – протестантським церквам, 12,7% – Українській православної церкві Київського патріархату, 7% – Українській автокефальній православної церкві [4]. Проте в останні роки на території району

намітилися тенденції до активізації діяльності організацій новітнього трактування канонів християнства, що залучають в свої ряди, в основному, молодих людей. В цьому аспекті найбільш пропагандивну діяльність проводять Свідки Єгови, релігійні осередки яких за роки незалежності України, виникли практично в усіх великих селах району.

В релігійному відношенні більшість населення Жовківщини є християнами. Найбільша кількість релігійних громад (52,8%) належала Українській греко-католицькій церкві, 18,3% – протестантським церквам, 12,7% – Українській православної церкві Київського патріархату, 7% – Українській автокефальній православної церкві [4]. Проте в останні роки на території району намітилися тенденції до активізації діяльності організацій новітнього трактування канонів християнства, що залучають в свої ряди, в основному, молодих людей. В цьому аспекті найбільш пропагандивну діяльність проводять Свідки Єгови, релігійні осередки яких за роки незалежності України, виникли практично в усіх великих селах району.



Рис. 6. Релігійна ситуація Львівської області [3, с. 12].

Населення рівномірно розселено по території району. Середня густина населення досить висока й складає 85 осіб на км² (третій показник по області після Пустомитівського та Миколаївського районів; загальнообласний показник – 127 осіб/км). У межах району менша густина населення характерна північним та північно-західним сільським радам, що зумовлено впливом сусідства з Яворівським військовим полігоном. Висока густина населення на півні району зумовлена впливом обласного центру – м. Львова.

Серед населених пунктів переважають малі села (до 300 осіб мешканців) – 86 одиниць. На села з людністю 300–500 осіб припадає 23 населених пункти, 500–100 осіб – 30 поселень. У районі є 21 село з кількістю мешканців понад 1000 осіб проте відсутні великі села – з чисельністю населення більше 3 тис. осіб.

Для Жовківщини характерний долинно-яружний тип сільських поселень. Села розташовані тут переважно у долинах і яругах, де кращий мікроклімат і ближче до поверхні залягають ґрунтові води.

Сільські поселення району за виробничими функціями в основному є сільськогосподарської спеціалізації. Їх подальший розвиток пов'язаний з ефективністю впровадження стратегічної програми інноваційних реформ на селі, а також переходом сільськогосподарського виробництва на засади агробізнесу.

Жовківський район відноситься до середньоурбанізованих районів Львівщини. В 2008 р. в містах в ньому проживало 38,3 тис. осіб, а рівень урбанізації сягав 36,1% в той час як в сусідньому Яворівському районі він складав 45,3%. У межах району є п'ять міських поселення: районний центр м. Жовква (13,2 тис. осіб станом на 2009 р.), м. Рава-Руська (8,3 тис. осіб), м. Дубляни (10,9 тис. осіб), смт Магерів (2,0 тис. осіб), смт Куликів (3,9 тис. осіб). За генетичною ознакою м. Жовква, м. Рава-

Руська, м. Дубляни відносяться до поселень, що утворилися на транспортних шляхах, смт Магерів та смт Куликів – до одноканалізованих промислових центрів (харчова промисловість).

Міські поселення є ядрами формування однойменних внутрішньорайонних систем розселення. Найстарішою та найчисельнішою є Жовківська районна система розселення, яка сформувалася на базі адміністративного центру району – м. Жовкви та довколишніх до нього сільських поселень.

Особливості розташування ядер систем розселення району, а також загальний перебіг процесів демографічного розвитку краю є вихідними показниками для реформування адміністративно-територіального поділу Жовківщини та трансформації її господарства. При його здійсненні необхідно враховувати демографічні процеси, які охопили більшість сільських рад Жовківського району, а також позитивні міграційні процеси, які мають місце на півдні району у межах зони впливу Львівської агломерації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гудзеляк І.І. Географія населення: Навч. посібник. – Львів: Вид-ий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2008.
2. Кількість населення Львівської області.: Статистичний збірник. – Львів: Гол. упр. статист. у Львів. обл., 2009.
3. Львівська область. Географічний атлас. – К.: Мапа, 2005.
4. Стратегія розвитку Жовківського району до 2020 року // *Режим доступу:* www.zhovkva-rda.lviv.name
5. Шевчук Л.Т. Соціальна географія: Навч. посіб. – К.: Знання, 2007.

Т.М.КУРЧАБА

МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СОЦІОЛОГІЇ СПОРТУ У КОНТЕКСТІ АНАЛІЗУ СПОРТУ ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНОГО ЯВИЩА.

У статті розглядаються методологічні проблеми соціології спорту як наукової дисципліни.

В статье рассматриваются методологические проблемы социологии спорта как учебной дисциплины.

Methodological ground of features of sociology course for the students of higher establishments with sport specialization.

Спорт – масштабне, глобальне явище, проте, багато аспектів його соціального буття не досягнуто на концептуальному рівні. Проблеми спорту досить широко обговорюються у суспільстві, тому досить часто оцінюється як щось надто просте і зрозуміле. Проте, чи достеменно ми можемо відповісти, що таке спорт? Г.Гегель справедливо зазначає: “Відоме – від того, що воно відоме, ще не пізнане”. Саме з недооцінкою пов’язана думка про те, що у розумінні спорту як соціального явища особливих проблем немає. Однак, при докладному вивченні легко побачити, що це не так, і спроби наукового дослідження проблем соціальної сутності спорту переконують у цьому.

Слід зазначити, що проблема осмислення соціальної сутності спорту має значний методологічний обсяг, подібний до осмислення інших соціальних явищ, наприклад мистецтва чи релігії. Аналіз соціокультурного значення спорту ставить нас перед необхідністю звернутися до проблеми глибинної сутності людських стосунків, ймовірно, що саме ця обставина обумовлює обмеженість випадків, коли спорт досліджується на загальнотеоретичному рівні, тому актуальним видається включення дисципліни соціологія спорту у програму навчальних закладів фізкультурного профілю.

Соціологія спорту є галуззю сучасної соціології, і стоїть в одному ряді з такими науковими дисциплінами як соціологія науки, соціологія релігії, соціологія мистецтва тощо, тобто з галузями соціологічних знань, в яких в якості предмету аналізу виступають окремі види соціальної діяльності та відповідні соціальні інститути, одночасно це одна із наук про спорт, що вивчає структуру та характер відносин, що складаються в перебігу соціальної взаємодії індивідів у сфері спорту. Слід розрізняти відмінності між спортивною діяльністю як офіційною змагальною діяльністю, що