

турою, спортом розглянемо в розрахунку на 1000 осіб. Величину валового внутрішнього продукту на душу населення приймаємо за 2065 грн. (згідно з даними державного Комітету статистики України за 1999 р). На одного працюючого це складає 3770 грн.

Якщо виходить, що денний виробіток ВВП на 1 працівника складає = 15,6 грн., то втрати в зв'язку з захворюваннями складають біля 108 тис. грн. в розрахунку на орієнтовну загальну чисельність захворілих.

За рахунок вищої продуктивності праці виробіток відповідно зросте на 16 тис. грн. на 1000 осіб.

Заняття фізичною культурою і спортом слід економічно оцінювати і із врахуванням збільшення витрат на тих, що не займаються фізичною культурою і частіше хворіє. Ці витрати пов'язані із оплатою листків непрацездатності, витратами лікувальних закладів та особистими витратами громадян, а також втратами від зниження виробітку продукції або послуг за час лікування.

Не менш важливими є інші аспекти занять фізичною культурою і спортом, які мають опосередковані і прямі виходи на економіку.

Молодь, яка займається фізичною культурою, більш змістовно проводить вільний

час, менше піддається негативним впливам "вулиці", значно менше займається курінням іншими нераціональними або і негативними заняттями.

Встановлено, що особи, які систематично займаються фізичною культурою і спортом переважно мають меншу схильність до споживання алкоголю.

Важливим наслідком соціального і економічного змісту є зниження темпів передчасного старіння людей, які можуть збільшувати величину національного доходу держави, зберігаючи свою працездатність на триваліший час.

Економічна сторона занять фізичною культурою та спортом надзвичайно важлива, хоч часто цьому аспекту громадяни і суспільство в цілому не надають належної уваги.

Література

1. Абетка Української політики. Довідник. К. Смолоскип, 2000.
2. Бака М.М. и др. Социально-биологические проблемы физической культуры. К.Здоров'я, 1981.
3. Ватаманюк З. Г. та ін. Економічна теорія. Кн. 1. К., Заповіт, 1997.
4. Кузьмак Г.С., Одинцов А.А. Социально-экономические проблемы физической культуры и спорта. М.Фис, 1981.

Т.О. Білошицький

викладач кафедри рекреації та оздоровчої фізичної культури,

В.М. Опально, П.Ф. Жумик,

магістранти кафедри рекреації та оздоровчої фізичної культури Львівський державний інститут фізичної культури

ОЗДОРОВЧЕ ЗНАЧЕННЯ ЗАНЯТЬ ВИДАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

Вже кілька століть туризм використовується як засіб оздоровлення і виховання молоді. Велике значення туристичного руху, як засобу виховання підкреслювали ще просвітителі епохи Відродження. З того часу туристичний рух змінився, з'явилися його різновиди, які можна класифікувати за масовістю (груповий і масовий), способом організації (плановий і самодіяльний), змістом діяльності (оздоровчий, краєзнавчий, спортивний) та ін.

В сучасній Україні особливу увагу приділяють розвитку, а швидше створенню новітніх туристичних форм, які можливо і не виправдають покладених на них сподівань і

вкладених в них коштів. Натомість традиційні види перебувають у занепаді.

15-20 років тому розрізняли за змістом спортивний і рекреаційно-краєзнавчий туризм, а також за формою організації – самодіяльний та плановий. Автори підтримують такий менш чисельний розподіл, адже переважна більшість туристичних походів несе в собі: оздоровчий, пізнавальний, культурно-освітній, рекреаційний, атракційний і багато інших ефектів впливу на особистість.

Зупинимось на характеристиці оздоровчого значення різних видів туризму.

Водний туризм. В переважній більшості, засобами мандрівки туристів-водників є байдарки і надувні катамарани, рідше плоти і на-

дубні човни. Сплав на останніх звичайно не має значного фізичного навантаження і тренувального ефекту, так як здійснюється на ріках, які мають достатню швидкість, що не вимагає від туристів фізичної роботи. Значно активніше відбуваються мандрівки туристів, які надають перевагу байдаркам чи катамаранам. В залежності від вибору засобу і території сплаву знаходиться навантаження, яке отримує турист. Якщо розмістити типи водних мандрівок за об'ємом фізичної роботи ми отримуємо наступний перелік: 1) найлегші сплави на байдарках за течією рівнинних рік, 2) дещо складніші сплави на рівнинних ріках на катамаранах, 3) гребля на байдарці по озеру, 4) фізично найважчі будуть мандрівки по озерах на катамаранах.

Оздоровчий ефект від водних мандрівок очевидний. Перш за все активна частина водної мандрівки в день триває 6 – 8 годин, що відповідає циклічній м'язовій роботі в зоні аеробних помірних навантажень. Основними енергетичними субстратами для виконання такої роботи будуть вуглеводи і жири. Отже веслування цілком може бути засобом боротьби з ожирінням, а також ліквідації наслідків гіподинамії. Особливо цінним є водний туризм, як засіб корекції загального фізичного стану хворих на відносно легкі форми дитячого церебрального паралічу. Специфіка такої діяльності полягає в тому, що на міокард здійснюється помірно аеробне навантаження, що не в останню чергу дозволяє використовувати греблю як засіб оздоровлення кардіореспіраторної системи у післялікарняному періоді, за умов попередньої підготовки в 4-му лікарняному періоді.

Активна м'язова робота веслувальників відбувається за участю плечового поясу, а також м'язів спини, живота та грудних м'язів. Особливо слід зазначити, що симетричне байдарочне веслування сприяє ліквідації сколіотичних явищ 1,2 ступеню. А одностороння „катамаранна” техніка може бути помічною для корекції постави при перемінній зміні гребкової сторони.

Піші мандрівки. Належать до найбільш масових явищ в туризмі, але попри існуючий оздоровчий ефект учасниками піших походів 1,2 категорій складності можуть стати далеко не всі. Перш за все інтенсивність навантаження у піших мандрівках можна порівняти з водними походами по озерах на байдарках і катамаранах. Окрім того, перед туристами

постає необхідність нести важкий наплічник. Тому на нашу думку піший похід слід використовувати, як засіб ліквідації наслідків гіподинамії. У всіх інших випадках слід використовувати некатегорійні дво-три денні мандрівки, які мають чудовий оздоровчий і лікувальний ефект для респіраторної і серцево-судинної, травної і опорно-рухової систем.

Велотуризм. Не виставляючи особливих технічних вимог до управління засобом пересування, мандрівки здійснюються по місцевості з невеликим перепадом висот та достатньо обладнаним дорогам. Переважно таким вимогам відповідають мандрівки до 2 категорії складності включно. Тому велотуризм слід вважати найбільш пристосованим до потреб оздоровлення.

За умов наявності багажника, навантаження лягатиме тільки на ноги туриста. Недоліками цього способу пересування є опора на сідничні м'язи і вигнуте положення хребта. Тому небажаними такі заняття є для хворих на геморої і інші захворювання прямої кишки, запаленням уретри чи простати, зміщення дисків, хребців. Водночас велопоходи прийнятні при звичних вивихах плечових, кульшових та інших суглобів кінцівок.

Особливу цінність веломандрівки мають при потребі розробляти післялікувальні контрактури на нижніх кінцівках.

Лижний туризм – цей вид туризму висуває цілий ряд вимог до технічної і тактичної підготовки у мандрівках вище 1 категорії складності. Найбільш небезпечним явищем в лижному туризмі є загроза обморожень, небезпечною є ночівля просто неба при мінусовій температурі. І це опускаючи всю кількість небезпек, які несуть в собі гірські лижні мандрівки з типовими лавинами, хурделицями та ін.

Тому, попри значний оздоровчий ефект спортивні лижні мандрівки не слід використовувати людям, як засіб оздоровлення, без попереднього спортивного досвіду. Окрім того слід зазначити: наплічник який несе на плечах мандрівник різко збільшує навантаження порівняно із використанням для транспортування вантажу саней. Відмінною рисою лижного туризму є динамічна задіяність всіх груп м'язів. Енерговитрати є дуже значними, частково через великий об'єм виконуваної роботи. Протипоказані лижні мандрівки туристам, які недавно перенесли простудні чи інфекційні захворювання, при відсутності та-

ких протипоказань лежачарство сприяє зміцненню кардіореспіраторної та опорно-рухової систем.

Як бачимо, проведений аналіз вказує на можливість використання найбільш популярних видів спортивного туризму для оздоровлення. Водночас слід зазначити, що кожна конкретна рекомендація участі в мандрівках

відносно легких категорій складності конкретних хворих слід розглядати індивідуально. Така діяльність не може здійснюватись без фахового керівництва зі сторони спеціалістів реабілітологів, які й повинні давати поради щодо прийнятності участі в мандрівках туристів з тим чи іншим захворюванням.

Микола Бочкай,

кандидат богословських наук, митрофорний протоієрей

благодійний Славутського округу,

СТРИМАНІСТЬ У ЇЖІ ЯК ЗАСІБ ДОВГОЛІТТЯ

Апостол Павло каже, що Царство Боже “не їжа і пиття, але праведність, і мир, і радість у Святому Дусі” (Рим.14,17). Цими словами апостол оповідає нам, що Царство Боже не є щось зовнішнє, але царство внутрішнє, духовнє, яке зароджується в душі людини, виростає, вдосконалюється і потім яскраво проявляється в житті християнина.

І люди, котрі віднайшли в собі Царство духовнє, володіли невимовним щастям. У будь-яких житейських негараздах благодать Святого Духа підтримувала в них внутрішній світ і постійний радісний настрій серця. Так жили люди праведні, котрі провадили здоровий спосіб життя як фізичний, так і духовний, бо, як мовиться, “не хлібом єдиним житиме людина” (Мф.4,4).

Однак, усі ми добре знаємо, що означає для нас “хліб насущний” (молитва “Отче наш”). Саме харчування є однією з нагальних потреб нашого фізичного існування. Їжа, яку ми споживаємо, підтримує на належному рівні наш фізіологічний стан, приносить насолоду. Внаслідок харчування ми, мовби, штучно продовжуємо свій земний вік, не даємо собі померти з голоду. І тому не дивно, що людина, яка потрапила в екстремальні умови (наприклад, мандрівник у пустелі) і зауважила, що закінчується вода, приходиться у велике занепокоєння.

Отже, споживання їжі є нашою і найголовнішою потребою. Тому Святе Письмо каже, що Господь Бог Сам дбає про матеріальний добробут людей і, зокрема, про їх прогодкування. Так, у 103 псалмі читаємо: “Він напоює гори з палаців Своїх, із плоду чинів Його земля сититься. Траву для худоби вирощує, та зеленину для праці людини, щоб хліб добувати із землі, і вино, що серце людині воно звеселяє... і хліб, що серце людини зміцнює” (13-15 вірші).

Благодійна рука Творця невидимо, але реально дарує нам поліття для придбання плодів земних, вона непомітно примножує наш добробут. Від людей вимагається лише вести здоровий спосіб життя, який би відрізняв їх від безсловесної тварності. Св. євангеліст Матвій, вказуючи на особливу турботу Божу про людей, пише: “Не піклуйтеся для душі вашої, що вам їсти чи пити... погляньте на птахів небесних: вони не сіють, не жнуть, не збирають в житниці; і Отець ваш Небесний годує їх. Чи ви ж не багато кращі за них?. Отже, не піклуйтеся і не кажіть, що нам їсти чи що пити?.. Отець ваш Небесний знає, що ви маєте потребу в усьому цьому. Шукайте ж спершу Царства Божого і правди Його, і все це додається вам” (Мтв.6,25-33).

Отже Господь, як люблячий Батько, усім людям обдаровує однаково, але звідки ж беруться голодні, від чого настає голод? Голод на землі виникає не з волі Божої, а внаслідок того, що люди несправедливо розподіляють дари земні. Яскравим прикладом несправедливого розподілу матеріальних засобів служить євангельський образ скупого багатія, який жив виключно заради свого черева; їв не для того, щоб жити, а жив для того, щоб їсти. “В одного багатого чоловіка добре вродила нива; і міркував він сам собі: що мені робити? немає куди мені зібрати плодів моїх. І сказав ось що зроблю: зруйную житниці мої та збудую більші, і зберу туди весь хліб мій і все добро моє, і скажу душі моїй: душа! багато маєш добра, що лежить у тебе на багато років: спочивай, їж, пий, веселись. Але Бог сказав йому: нерозумний! Цієї ночі душу твою візьмуть у тебе... Так буває з тим, хто збирає скарби для себе, а не в Бога багатіє” (Лк.12,16-21).

Помер нерозумний багач не від руки Божої, а від власної своєї жадібності.